

# REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN

Sayı 8/9 2019/2020

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



0216 520 20 00 @bireykolejiumraniye  
Site Mah. Samanyolu Cad. No:19 @bireykolejiumraniye

www.bireykoleji.com

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bugüne kadar yazdığımız mektupların konusu bizim seçimlerimizle şekillenirken bu ayın konusunu biz seçmeden hayat bize sundu. Bu süreçte; hayatın bir döneminde alışılmamış, beklenmedik olağan dışı bir olay ve durumla karşılaşma olasılığının var olabileceğini hep birlikte deneyimleyerek hatırlıyor ve öğreniyoruz. Bu süreci hep birlikte iyi yönetebilmeyi başarabilirsek, "Psikolojik Sağlamlık" olarak tanımlanan; çok zor koşullara karşın bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğimiz gelişecek. Kişisel özelliklerimiz arasında saydığımız maddelere bir yenisi daha eklenecek belki de..



### Kaygı ve Korku Tepkileriniz Olağan ve Geçici

Zorlu yaşam olaylarında stres ve kaygı tepkileri beklendiği bir durumdur. İnsan; doğası gereği bilmediği ve öngöremediği tüm durum ve koşullarda, kaygı belirtileri gösterir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Önemli olan kaygı ve korkunun hayatımızı kontrol etmesine izin vermemeyi başarabilmektir.

### Kaygı ve Korkularımızla Nasıl Baş Edebiliriz?

#### Tüm Tedbir Kararlarına Uyarak

Kişisel hijyene dikkat etmek, sosyal mesafeyi korumak, kalabalık ortamlarda bulunmamak ve gerekmedikçe evden çıkmamak gibi tedbir kararlarına uymak sadece virüse yakalanma riskimizi azaltmakla kalmayıp kontrolün bizde olduğu düşüncesiyle kaygı ve korkularımızı da kontrol altına almamızı sağlayacaktır.

#### Uyku ve Yemek Rutinlerinizi Bozmayarak

Evde olmak uyku ve yemek düzeninin bozulmasına neden olabilir. Rutinlerin, bize gündelik hayatın ve normallik duygusunun geliştirilmesine yardımcı olduğunu unutmadan davranmaya çalışmak faydalı olacaktır. Ev içindeki günlük rutinlere mümkün olduğunca devam etmeye çalışarak evdeki tüm bireylere iyi gelecektir.

#### Haber ve Sosyal Medya Takibine Sınırlama Getirerek

Medyada her yeni gelişme ile birlikte kirliliğin de yayılma hızı var olan kaygıyı daha da artırıyor. Kaygımızı kontrol altına alabilmek adına güvenilir ve resmi kaynaklardan bilgi almak oldukça değerli. Güvenilir kaynakları takip ederken de bir sınırlama getirmek önemli. Koronavirüs haberlerine maruz kalmamızı günde 30-40 dakika ile sınırlandırmak da bu süreçte işe yarar bir yöntem olacaktır.

#### Başka Şeylere Odaklanarak

Sürekli salgın hakkında konuşmak kaygı düzeyini artıracaktır. Bu süreci daha verimli hale getirmek elimizde. Daha önce yapmayı planladığınız, ertelediğiniz ya da zamansızlık sebebi ile başlayamadığınız işlerinizi hayata geçirmenin tam da zamanı..

### Hareket Ederek

Hareketsiz kalmak sadece sağlığımızı değil ruh halimizi de olumsuz etkiler. Kendimizi depresif hissetmemize neden olabilir. Evde de yapabileceğimiz birçok egzersiz var. Spor yapabiliriz, müzik açıp dans edebiliriz, halk oyunları oynayabiliriz. Bu tür aktiviteler hareket etmemizi sağlayacaktır.

### Nefes Egzersizleri Yaparak

Gün içerisinde kendinizi iyi hissetmediğiniz, kaygı ve korkunuzu kontrol edemediğiniz anlarda nefes egzersizleri iyi gelecektir. Burnunuzdan 3 saniyede nefes alıp 3 saniye nefesinizi tutup 6 saniyede yavaş yavaş ağızınızdan nefesinizi verebilirsiniz. Üst üste tekrar etmek istediğinizde arada birkaç normal nefes molası vermek ve bu egzersizi oturarak yapmak baş dönmesi etkisini azaltacaktır.

### Hobilerinize Vakit Ayırarak ve Yeni Hobiler Edinerek

Size iyi gelen, ilgilenirken vaktin nasıl geçtiğini anlamadığınız şeyleri en iyi siz bilirsiniz. Örgü örmek, resim çizmek, mandala boyamak gibi hobilere vakit ayırmak iyi gelecektir.

### Gözlemlenen Her Belirti Enfekte Olduğunuz Anlamına Gelmez

Kaygı semptomları (nefes darlığı, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, terleme ve titreme) virüsün semptomları ile uyuşabilir. Sakinliğinizi koruyun. Yaşadığınız bazı belirtiler, kaygılarınızın sizde gösterdiği bedensel semptomlar da olabilir. Bu semptomları ne zaman yaşadığınızı gözlemleyin. Olumsuz bir haber dinlediğinizde ya da izlediğinizde, arkadaşlarınızla aranızda koronavirüsle ilgili olumsuz konuşmalar geçtikten sonra bu semptomları yaşıyorsanız kendinize teşhis koyup telaşlanmadan önce bir kere daha düşünmeniz faydalı olacaktır.

### Sevdiklerinizle İletişim Kurmayı İhmal Etmeyin

Bu süreçte sosyal izolasyon gereği sevdiklerimizle buluşmasak da görüşmeye devam etmek, iletişimi sürdürmeye çalışmak bize oldukça iyi gelecektir. Görüntülü aramalar yaparak, birbirimize gelecekle ilgili planlarımızı, bugünler geçtikten sonra yapacağımızı anlatabilir, hobilerimizden bahsedebiliriz.

### Bu Zorlu Yaşantı Bize Ne Öğretmeye Çalışıyor?

Farklı telaşlar içinde yoğun ve hızlı yaşıyorduk birçoğumuz. Kalbimizi, ruhumuzu dinlemeye pek de vaktimiz olmuyordu. Bu süreç; ruhumuza dönmek, zorlu yaşam koşullarının bize öğretmeye çalıştıkları üzerine düşünmek için bir fırsat belki de. Hayata bakışımıza, kişiliğimize, ilişkilerimize, kazandığımız yeni bakış açılarıyla farklı tatlar katacağız belki de..

Hayatta hiçbir şey kalıcı değil. Bugünler de geçecek. İnanın hepimiz zannettiğimizden çok daha fazla dayanıklıyız.

Sağlıkla ve sevgiyle kalın..