

COVID-19 SÜRECİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Salgın dönemlerinde her insan farklı psikolojik etkilenmeler yaşar. Kimi insan belli belirsiz etkilenirken kimi insan yaşamı alt üst olacak derecede etkilenir. Kimi insanda da etkilenme hiç yokmuş gibi görünse de iç dünyada dışa yansımayan etkilenmeler söz konusu olur. Bazı insanlardaki etkilenme ise kendini salgın sonrasında gösterir.

Farklılığı etkileyen etmenler arasında insanların kişilik yapıları, geçmişte ve yakın zamanda yaşadıkları, kullandıkları savunma düzenekleri, sorunlarla baş etme becerileri, sosyal destek sistemleri sayılabilir. Kuşkusuz kişinin kendisinde ya da yakınlarında hastalığın varlığı, hastalığın nasıl bir şiddette yaşandığı, işi gereği bulaşma riski altında olma gibi etmenler de psikolojik etkilenmeyi artırır.



KİMİ İNSANDA
ETKİLENME HİÇ
YOKMUŞ GİBİ
GÖRÜNSE DE İÇ
DÜNYADA DIŞA
YANSIMAYAN
ETKİLENMELER
SÖZ KONUSU OLUR.



STRES



Baş etmekte zorlanacağını ya da baş edemeyeceğini düşündüğü bir sorunla karşı karşıya kaldığında her insan stres yaşar. Stres anında her insan kendi kişilik özelliklerine göre korku, kaygı, endişe, umutsuzluk, karamsarlık ve yalnızlık gibi kendisine özgü rahatsız edici duygu ve düşünceler yaşar.

Salgın döneminde strese girmek son derece doğal ve beklenen bir durumdur. Somut, yaygın, nasıl ve ne zaman karşılaşılabileceği öngörülemeyen bir tehlike her insanda baş edilmesi zor bir korku yaratır. Bu korku doğal olarak stres oluşturur.

Dışarıdan stres yaşamıyormuş gibi görünen ya da kendini stresli hissetmeyen kişinin kullandığı savunma düzenekleri nedeniyle böyle görünüyor olma olasılığı çok yüksektir. Terapilerde iç dünyasında baş edemeyeceğini düşündüğü şiddette korku (ölüm korkusu gibi) ve kaygı (belirsizlik ile ilgili kaygılar) yaşayanların bu duygularını bilinç dışı düzeneklerle yadsıyarak yok saydıkları çok sık görülmektedir.

Neyin, nasıl ve hangi şiddette stres yaratacağı, stresle nasıl baş edilebileceği tümüyle kişiye özgüdür. Salgın döneminde yaşanan stres için de her insan olağan zamanlarda kendisini ne rahatlatıyorsa, ne yatıştırıyorsa onları daha çok yapmalıdır. Fakat daha önce denemediği stresle baş etme yollarını da denemeyi ihmal etmemelidir.

Stres yaşamıyormuş gibi görünenler ise akıl ve mantık yürüterek kendilerini, sevdiklerini, yakınlarını, çevrelerindeki ve toplumu tehlikeye atmayacak biçimde davranmalıdır.

KORKU, KAYGI, ENDİŞE (ANKSİYETE)

EVHAMLANMA



Yaşamını, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü ya da toplumsal konumunu tehdit eden bir durumla karşılaştığında her insan korku, kaygı ve endişe gibi duygular yaşar. Bu duygulara duyguları arttıran ya da duygulardan kaynaklanan düşünceler de eşlik eder.

Makul olmayan derecede olan ve kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen anksiyete söz konusu olduğunda profesyonel yardım alınması mutlaka düşünülmelidir. Salgın dönemlerinde şiddetli anksiyetesi olsun ya da olmasın her insanın kendini ne rahatlatıyorsa, kaygılandırıcı düşünceleri kafasından ne uzaklaştırıyorsa onları mutlaka fazlasıyla yapması gerekmektedir.

Anksiyeteyi azaltabilecek en önemli konulardan birisi doğru bilgilendirme ve bilgiyi doğru yorumlamadır. Bu nedenle güvenilir kaynaklar dışında bilgi arayışına girilmemeli ve duyulan her bilginin doğruluğu sorgulanmalıdır.

Salgın dönemlerinde bedensel sağlık ile ilgili kuruntulara kapılmak ve kaygılanmak çok sık görülür. İnsanlar bedenlerinde olup bitenlere, bedenlerindeki her türlü hisse daha duyarlı olurlar. Her türlü bedensel hissi daha kolay fark eder, kolayca olumsuz yorumlarda bulunurlar. Halk arasında evhamlanma olarak da adlandırılan bu durum psikoloji literatüründe hipokondriyazis (hastalık hastalığı) ve somatizasyon (bedenselleştirme) olmak üzere iki farklı kavrama işaret eder. Hipokondriyaziste kişi kendisinde ciddi bir bedensel hastalığın var olduğunu düşünürken somatizasyonda kişide ruhsal sorunlardan kaynaklanan bedensel yakınmalar vardır. Birçok insanda ikisinin bir arada olduğu da görülür.

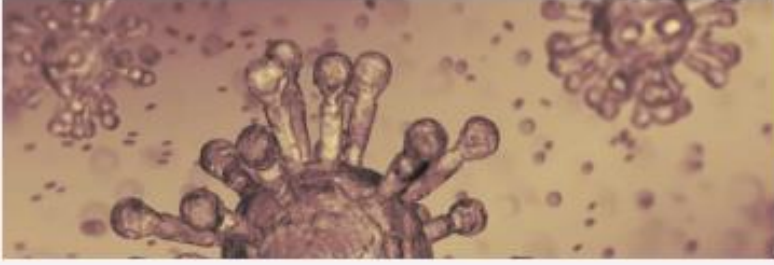
Beden sağlığı ile ilgili kuruntuların ve bedensel belirtilerin kaygının yansıması olduğu unutulmamalıdır. Kaygıyı (anksiyeteyi) azaltacak her adım evhamlanmayı da azaltacaktır. Evhamdan kurtulmaya çalışırken yapılması gereken en önemli girişimlerden birisi de zihni farklı konulara yönlendirmek amacıyla başka konularla ilgilenmektir.

TAHAMMÜLSÜZLÜK, TEPKİSEL OLMA

Stresli ve gergin oldukları dönemlerinde insanların daha kolay sinirlendikleri, kızdıkları ve parladıkları gözlenir. Salgın dönemlerinde de aynı durum ortaya çıkar. İnsanlar daha tahammülsüz ve tepkisel olurlar. Normal zamanlarda kızmayacakları, sinirlenmeyecekleri konulara abartılı tepkiler gösterebilirler.

Salgın dönemlerinde alınan önlemlere ve koruyucu girişimlere uymayan insanlara da birçok insan tepkisel davranmaktadır. Bazen de tersi söz konusu olur. Önlemlere uymadığınızı düşünen bir kişi sizi sinirli ve kaba bir şekilde uyarabilir. Bu durumda da sakin kalmayı başarmak çok önemlidir.

ORTADA BİR TEHDİT YOKMUŞ GİBİ DAVRANMA



Ortada açık bir tehdit sanki yokmuşçasına aşırı rahat davranma hali çok farklı nedenlerle ortaya çıkabilmektedir.

İlki bilinçdışı korku ile bireyin ancak bu şekilde baş edebiliyor olmasıdır. Stres ve anksiyete ele alınırken bu durumun nasıl olabileceği açıklanmıştır. Bu davranış kişinin alışlagelen davranışına uymuyorsa gözlenen davranışın iç dünyadaki anksiyete ile baş etme çabası olma olasılığı daha yüksektir

BELİRSİZLİĞE KATLANAMAMA



Biraz sonranın, yarının ve geleceğin ne getireceğini bilememek, başka bir deyişle belirsizlik bazı insanlar için çok kaygı uyandırıcı bir durumdur. Koronavirüs salgınına benzer durumlar da bu kaygıyı besler.

Belirsizliğe katlanamama hissine hemen her zaman yaşamının kontrolünü elinden kaçırdığı hissi eşlik eder. Kontrolü elinde tutmak isteyen insanlar, her şeyi kendileri belirlemek ve bilmek isterler. Kontrol edemedikleri bir durumla karşılaştıklarında da kaygılanırlar.

GÜVEN İÇİNDE HİSSEDEMEME

İnsanoğlu kendini güven içinde hissetme gereksinimi içindedir. Çocuklar kendisini her şeyden koruyan, kollayan, kendisine bakan, seven anne babanın varlığında kendini güven içinde hisseder. Her insan anne ve babanın her şeye gücü yeten bir insanmış gibi algılandığı dönemden kalan güven içinde hissetme gereksinimi içindedir.

Gerçeğin böyle olmadığını bildiği halde yaşamını çocuksu güven içinde hissettiği bir ortamda sürdürdüğünü düşünür. Fakat koronavirüs salgını gibi olaylar düşlediği gibi güven içinde olmadığını gerçeği ile yüzletir insanları.

SÜRÜ PSİKOLOJİSİNE KAPILMA

İnsanoğlu herkesin ya da çoğunluğun yaptığı bir şeyi (yapılanın mantıksız olduğunu düşünse bile) yapma eğilimindedir. Psikolojide sürü psikolojisi olarak adlandırılan bu tutum salgın dönemlerinde de ortaya çıkar. Salgın dönemlerinde yaşanan belirsizlik hissi, gerginlik ve kaygı kitlesel hareketlere neden olabilir. Koronavirüs salgını döneminde de Dünyanın birçok bölgesinde ve ülkemizde marketlere hücum edildiği gerekli ve gereksiz birçok ürünün evlerde stoklandığı görülmüştür.

Tedbirli olmak kuşkusuz önemli bir gerekliliktir fakat bunun aşırıya kaçıp kaçmayacağı mutlaka değerlendirilmelidir. Herkes alıyor, ne olur ne olmaz ben de alayım duygusu yaratan sürü psikolojisinin etkisinde kalmamak için çaba harcanmalıdır. Sakin olunan bir anda olası senaryolar dikkate alınarak bir yol haritası çizilmeli ve bu çerçevede hareket edilmelidir.

YAKINLARI İÇİN KAYGILANMA VE ÜZÜLME

Her insan yakınlarını düşünür. Onların başına olumsuz bir şeyin gelme olasılığı herkesi kaygılandırır. Salgın dönemlerinde bu daha belirgin olarak yaşanır. Yakınının hastalanabileceği ile ilgili kaygılar yanında ona hastalık bulaştıran kişi olabileceği ya da onu koruyamayacağı hisleri de kişiyi zorlar.

Yakınları için üzülenlerin yapacağı en iyi şey edilgin bir şekilde beklemek yerine etkin olmaktır. Salgına yönelik koruyucu önlemleri uygulamak ve onları da önlemleri uygulama konusunda teşvik etmek onların hastalanma olasılığını zaten çok azaltacaktır.

YALNIZLIK, KİMSESİZLİK HISSİ



Stresin yoğun yaşandığı zamanlarda kendisine destek olacak birinin varlığını hissetmek ruh sağlığını koruyucu bir işlev görür. Salgın dönemlerinde, karantina uygulamalarında, eve kapalı kalınması gereken dönemlerde insanların birbirini telefonla araması, balkonlarda karşıdan karşıya hal hatır sorması, sosyal medya ile etkileşim içinde olması tüm tarafların yalnızlık hissini aşmasına katkı sağlayacaktır.

DAMGALAMA, DAMGALANMA



Hastane ortamında bile koronavirüslü hastaların dışlayıcı ve uzakta tutucu davranışlara maruz kalabildiği görülmektedir. Tabii bu noktada uyulması gerekli olan izolasyon ve karantina önlemleri bu çerçevede ele alınmamalıdır. Damgalamaya maruz kalan, dışlanan, herkesin kaçtığı bir insan olmak da hemen her insanı psikolojik olarak olumsuz etkiler. Böyle bir duruma maruz kalanların uzak durulmanın kendileri olmadığını koronavirüs olduğunu unutmamalıdır.

BIKKINLIK, BEZGİNLİK



Uzun dönemli mücadele verilmesi gereken durumlarda bazı insanlar bir süre sonra bezginlik ve bıkkınlık yaşarlar. Bu havaya kapılanlar, artık ne olacaksa olsun diyerek disiplinli davranmayı bırakırlar. Özellikle salgın dönemlerinde bu daha çok önem taşır. Bir anlık temkinsiz davranış hastalığın bulaşması ile sonuçlanabilir.

Genel olarak sabırlı davranabilen insanlarda böyle bir sorun yaşanmaz. Fakat sabırsız ve tez canlı kişilik özellikleri olan insanların bu konuda özel özen göstermesi gerekir.

SALGINDAN PSİKOLOJİK OLARAK DAHA AZ ETKİLENMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Salgından psikolojik olarak daha az etkilenmeyi başarmanın yolu salgının yarattığı korkuyu aşmaktan geçer. 'Doğru bilgilendirme', 'bu çerçevede önlemler alma' ve rahatlatıcı etkinliklerde bulunma' korku ile baş etmede etkili olacak temel girişimlerdir. Bireylerin salgının yarattığı stres ve ruhsal sorunlarla başarılı biçimde baş edebilmesine yardımcı olacak tavsiyeler aşağıda sıralanmıştır.

Bireyin bu tavsiyeleri yerine getirmesinde kendisinin kişilik özelliklerinin yanında, içinde yaşadığı toplumdaki ve ülkedeki psikolojik ortam da çok önemlidir. Ülke çapında toplumca umutlandıran, birlik ve beraberlik duygularını besleyen, dayanışma ve güven içinde hissettiren etkinlikler mümkün olduğunca çok gerçekleştirilmelidir.

Bu tavsiyeleri uygulamak kadar önemli konulardan birisi de yaşanan psikolojik sorunların profesyonel yardım gerektirip gerektirmediğini ayırt etmektir. Yakınmalar gün boyu ve günlerce sürüyorsa, kişi hiç bir şekilde içinde bulunduğu olumsuz ruhsal durumdan çıkamıyorsa, yemek ve uyku alışkanlıkları günlerce bozulduysa kişide bir ruhsal hastalığın gelişmiş olabileceği düşünülmelidir. Bu durumda doktora gitmek mümkün olamıyorsa online yani internet üzerinden psikolojik yardım arayışı içine girilmelidir.

- ★ Evde kalarak virüsün bulaşma olasılığını en aza indirin
- ★ Korunma önlemlerini gerektiği şekilde uygulayın
- ★ Kaynağına güvenmediğiniz ve kaynağı bilinmeyen yerlerden gelen bilgilere değer vermeyin
- ★ Sağlıklı beslenin
- ★ Uykusuz kalmayın, uyku düzeninizi bozmayın
- ★ Evde yapabildiğiniz kadar spor, egzersiz yapın
- ★ Dikkatinizi başka konulara da yönlendirin, sürekli salgını düşünen bir halde kalmayın
- ★ Günlük yaşamınızı olabildiğince sürdürün
- ★ Geleceğe yönelik planlarınızı aksatmadan gerçekleştirmek için çaba harcayın
- ★ Kitap okuyun, film izleyin, eğitim videoları izleyin
- ★ Mizahın ruh sağlığını koruyucu etkisini bilerek espri yapın, olaylara esprili yaklaşın, eğlendirici etkinlikler yapın
- ★ Sevdiklerinizle, dostlarınızla dertleşin, sıkıntılarınızı telefonla ya da sosyal medyada paylaşın
- ★ Sürekli haber izlemeyin, haber izlemeyi sınırlandırın
- ★ "Her an bir şey olabilir" havasından sıyrılın
- ★ Kendinizi dayanışma içinde hissedeceğiniz toplumsal etkinliklere (sağlık çalışanlarının belli bir saatte alkışlanması gibi) mutlaka katılın
- ★ Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.
- ★ Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.
- ★ Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.
- ★ Olumlu düşünün