



Sosyal İzolasyonda Psikolojik Sağlamlık Ve Bize Düşenler

Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Servisi

Sosyal İzolasyonda Psikolojik Sağlık Ve Bize Düşenler

Küresel bir salgın olan **covid-19** virüsünün ülkemizde de alarm vermesiyle birlikte hepimiz kendimizi daha önce deneyimlemediğimiz bir dünyanın içinde bulduk. Sadece fiziksel sağlığımız üzerinde değil, **ruh sağlığımız** üzerinde de etkileri bulunuyor. Salgın günlerinde hem kendi sağlığımız hem de yakınlarımızın sağlığıyla alakalı endişe duyuyoruz.

Virüsün beraberinde getirdiği belirsizlikle birlikte **kaygı düzeyimizde** de artış yaşanabiliyor. Kaygı düzeyi normal olduğunda bizi harekete geçiren motivasyonel bir güç olduğu gibi yüksek olduğunda da günlük hayat içerisindeki işlevselliğimizi yitirmemize sebep olabilir. **Bilinmezliğin** tetiklemiş olduğu kaygı bazen kendini tekrarlayan düşüncelerle bazen de somatizasyon dediğimiz fiziksel etkilerle ortaya çıkabilir.



Gündelik akışta üzerinde durmayacağımız **evde birinin hapşurması, hafif bir boğaz ağrısı** gibi durumları hastalıkla ilişkili hale getirerek paniğe kapılıp kafamızda büyütebiliriz. Kaygı seviyemiz artar **ellerimiz titrer, kalp atışımız hızlanır,** nefes alıp verişimiz artar ve solunum sıkıntısı yaşadığımızı hissederek paniğe kapılırız. Bu noktada bir durup gerçeklik algımızı kontrol etmemiz gerekiyor. Nasıl ki **vücudumuzu virüse karşı koruyorsak kaygıya karşı da korumalıyız,** bağışıklık sisteminin ruh sağlığından etkilendiğini unutmayalım.



Neler Yapabiliriz?

Neler Yapabiliriz?

- 1)Düşüncenin Gücünü Keşfedin
- 2)Tanımlama
- 3)Çözüm Üretme
- 4)Olumlu İç Konuşmalar ve Nefesi Düzenleme
- 5)Planlama

1) Düşüncenin Gücünü Keşfedin

İnsan beyninde **düşünceler** otomatik şekilde çok hızlı akar çoğu zaman bu akışı fark etmeyiz.

Örneğin; Bir markette ellerinizde alışveriş torbalarınızla yürüyorsunuz. Birden çok hızlı koşan bir kadın size çarptı ve torbalardaki her şey yere fırladı. Üstelik özür dilemek şöyle dursun dönüp arkasına bile bakmadı.

Ne düşünürsünüz? Ne kadar da kaba biri ahmak...

Ne hissedersiniz? Yoğun derecede öfke olsa gerek almış olduğunuz her şey kırıldı.

Davranışınız ne olur? Belki bağırarak arkasından...

Olayın tam burasında marketteki görevli geldi ve size "Hanımefendi koşarak size çarptı ama çocuğu kapıdan aniden fırladı o esnada araba çarpacaktı" dedi. Şimdi başa dönelim.

Ne düşünürsünüz? Çocuğa bir şey olmamıştır umarım olabilir mi?

Hissiniz ne olur? Üzüntü belki de pişmanlık...

Davranışınız ne olabilir? Belki gidip bir şeye ihtiyacı var mı diye bakabilirsiniz.

Burada şu noktaya dikkat çekmekte fayda var. Gördünüz mü **olaylar karşısında düşüncemiz değişince duygumuz değişiyor duygumuz değişince de davranışımız**.Bu nedenle kaygımızla ve kaygımızın bize yaşattığı olumsuzluklarla baş ederken öncelikle düşüncelerimizi tanımlamak ve fark etmek gerekiyor.



Neler Yapabiliriz?

2)Tanımlama

Belirsizlikten dolayı olan kaygılarımızı tanımlamak birinci adımdır. **Ne düşünüyoruz, ne hissediyoruz** bunları kağıda dökmek gerekiyor.

Örneğin kaygımızı “**hepimiz hasta olacağız ve bize bakacak kimse olmayacak**” şeklinde bir kuruntu olarak değil, “**eğer ben hasta olursam çocukların bakımının aksamamasından korkuyorum**” şeklinde gerçekçi ifade edin.

Bunlar olağan kaygılardır ve eğer somutlaştırırsanız **öncelikleri belirler ve önlemler alabilirsiniz.** Ayrıca kaygılarımızı güncel durum ile sınırlamaya dikkat edin. Örneğin “**çocuğumun eğitimi aksadı, seneye derece yapamayacak**” şeklinde bir kaygı güncel durumun gerektirdiği sınırları aşar hatta üzücü kişisel senaryolara girer.



3)Çözüm Üretme

Gerçekçi kaygılarımızın her biri için bazı çözümler üretebiliriz. Örneğin ebeveynlerin birinin ya da ikisinin birden hastalanması durumunda **çocuklara kimin bakacağını belirlemek, evde yeni bir düzen oluşturmak, aile içinde rol dağılımı yapmak, çocuklara yeni sorumluluklar vermek** gibi... Böylece somut adımlar atmış olduğunuzu bilmek belirsizlik bulutunu dağıtır.



Neler Yapabiliriz?

4)Olumlu İç Konuşmalar ve Nefesi Düzenleme

Kaygı seviyenizde artış yaşandığını ve olumsuz düşüncelere kapıldığınızı hissettiğinizde **sakinleştirici iç konuşmalar** faydalı olacaktır.

- 1)Sizi mutlu eden, çok hoşunuza giden bir yeri hayal edin.
- 2)Yavaş yavaş ve derin nefes alıp verin (En az 10 kez)
- 3)Sakin ol ve rahatla (Tekrar edin...)
- 4)Halledebilirim (Tekrar edin...)
- 5)Yavaşla ve acele etme (Tekrar edin...)
- 6)Tepkini Azalt (Tekrar edin...)
- 7)Sorunu çöz (Tekrar edin...)

5)Planlama

Güne mutlaka bir plan hazırlayarak başlayın. Yapacağınız aktiviteleri, çalışma saatlerinizi, ev işlerini, çocuklarla geçireceğiniz zamanları ve hatta haberlerini ne zaman izleyeceğinize dair bir plan geliştirin. Bir not defteri size bunun için yardımcı olabilir. Neler yapılacağını gün gün belirledikten sonra tamamlamış olduklarınızın yanına bir tik atmayı da unutmayın, neleri bitirdiğinizi görmek diğerlerini yapmak için de motive edecektir.



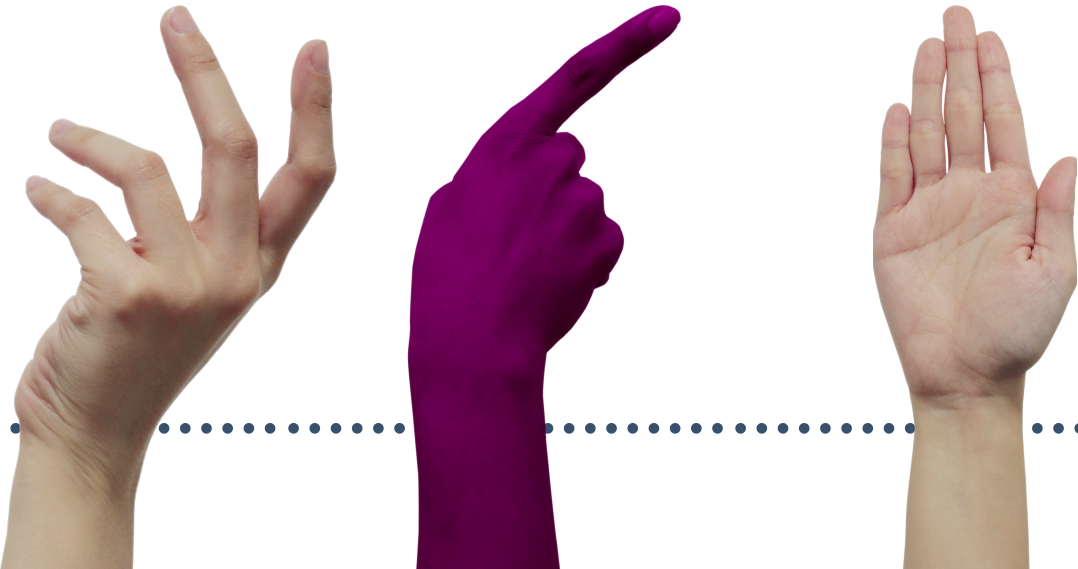
Psikolojik Sağlamlık ve İzolasyon

Psikolojik sağlamlık; bireyin varlığını tehlikeye sokan ya da onu zorlayan olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya geldiğinde **hayatındaki bu değişikliğe uyum sağlaması** anlamına gelmektedir. Bunu **kendini toparlama gücü** olarak da isimlendirebiliriz. Psikolojik sağlamlık üzerinde etkili koruyucu faktörleri **bireysel, ailesel ve çevresel** olarak üçe ayırabiliriz. Bizler de salgının hayatımızda yarattığı değişikliklerle karşı karşıya olduğumuz günlerden geçiyoruz ve **çekirdek ailemizle** birlikteyiz. **Bu süreçte aile üyeleriyle kurulan olumlu ilişkiler, düzenli bir ev ortamı ve duygusal temaslar koruyucu olacaktır.**



İnsan doğası gereği hem fiziksel hem sosyal **bağ kurma ihtiyacı** içindedir. Örneğin; stres, düzeyinizin yüksek olduğu bir anı düşünün, **yanınızda hiç kimse yokken iki elinizi ovuşturduğunuz...** Bunlar her ne kadar otomatik olarak yaptığımız davranışlar olsa da aslında altında temasla o anki gerilimi gidermek vardır.

Arkadaşlarımıza, ailemize ve yakınlarımıza fiziksel olarak temas edemiyoruz çünkü izoleyiz vücudumuz elbette bunun gerilimini de yaşıyor. Eski albümleri karıştırdırken ya da sosyal medyalarda eski fotoğraflarımızı paylaşırken kendinizi bulabilirsiniz. Aslında **temas kurduğumuz anları hatırlamaya ihtiyacımız var ve bunları farkında olmadan yapıyoruz.** Duygusal temaslarımıza yönelik bir etkinlik önerisi ise **"sosyal atom"**.



Sosyal Atom

Sosyal Atom, hem bireysel olarak kağıt kalem ile uygulanabilecek hem de psikodrama grup psikoterapisinde kullanılan tekniklerden biridir. **Kısaca tanımlamak gerekirse sosyal ağınızı kendi içsel yakınlık algınıza göre görsel hale getireceksiniz.**

Elinize **bir kağıt kalem olarak kağıdın ortasına bir daire** çizin. Dairenin içine kendi isminizi yazın. Ardından tıpkı bir hedef tahtası çizer gibi dairenizin etrafını birkaç tane çember çizerek çevirin. Ortadaki daire sizi temsil ederken etrafındaki çemberler sizin sosyal ağınızı oluşturuyor. İlk çemberden başlayarak en dış çembere kadar hayatınızdaki **önemli ötekileri**, hissettiğiniz **yakınlık derecesine** göre isim yazarak yerleştirin. Önemli ötekiler aile, arkadaş, akraba, kediniz, köpeğiniz, hocanız, lideriniz, yardımcınız, kısacası herkes olabilir.



Bu çalışma fiziksel sosyal ağınızı değil, **sizin iç dünyanızdaki sosyal ağı** temsil eder. Örneğin iş yerinde yan masanızda oturan iş arkadaşınızı her gün görüyor ve dokunabiliyor olsanız da dış çembere yazarken, hissettiğiniz yakınlık ve aranızdaki bağın gücü nedeniyle Kanada'da yaşayan ve 5 yıldır görmediğiniz eski arkadaşınızı iç çemberlerden birine yerleştirebilirsiniz.

Sosyal atomunuzu yaptıktan sonra **geriye çekilip bakabilir, bağlarınızı gözden geçirebilir ve neye ihtiyacınız olduğuna karar verebilirsiniz.** Belki sosyal atomunuzda bazı yer değişiklikleri yapabilirsiniz. **Bazı bağları daha da güçlendirmeye, o kişileri daha iç çemberlere çekmeye ihtiyacınız olabilir.** İçeriye yerleştirdiğiniz halde içsel yakınlığınızın o kadar da güçlü olmadığını fark ettiklerinizi biraz uzaklaştırabilirsiniz. Ya da iç çemberlerde olup yeterince ilgilenmediğiniz kişiler olduğunu görebilir ve bütün bu farkındalıklara göre ilişkilerdeki sınır ve mesafeleri düzenleyebilirsiniz.



Kaynakça

- 1)Psk. Ilgın AKGÖZ KORKMAZ -9-14 Yaş Arası Çocukların Psikolojik Sağlık Düzeylerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi
- 2)Dr. Psk. Yeşim TÜRKÖZ-Sosyal İzolasyon Döneminde Psikolojik Sağlık
- 3)Dr. Thomas GORDON.-Etkili Öğretmenlik Eğitimi