



COVID-19

Salgın Hastalık Süreci Kaygıyla Başetme

Sevgili öğrencilerim;

Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan,günlük yaşamımızda geçici ve zorunlu değişiklikler ve sınırlamalara neden olan salgın hastalık süreci psikolojik durumumuz,aile ve arkadaş ilişkilerimiz,ekonomik durumumuz ve uzaktan eğitim sürecimiz gibi birçok faktörü olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu salgın nedeniyle, günlük aktivite ve eğlencelerimiz farklılaştığı gibi 'Sosyal mesafe' kuralı ile fiziksel mesafeyi korumak zorunda kalmak,eğitim sürecimize uzaktan devam etmek,içinde bulunduğumuz spor ve sanat faaliyetlerini durdurmak zorunda kalmak,belirli saat aralıkları içerisinde dışarıda bulunmak mutsuz edici ve kaygı uyandırıcı olabilir.

Kaygı; Tehlike veya tehdit olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan;ruhsal ve bedensel bir tepkidir.Yani bizlere stres veren olay,düşünce ve yaşantılara karşı doğal bir yanıt mekanizmasıdır. Dolayısıyla tüm insanlık için geçerli olan bu salgın hastalık sürecinde bizler de herkes gibi korkabilir,kaygılanabilir ve güvende olmadığımızı hissedebiliriz. Kaygı ve korku insan yaşamına olumlu etkileri olan uyum sağlayıcı duygulardır. Korku, bizi bilebilmek.Şayet yaşadığımız sürece doğal olarak karşılaştığımız tepki;işleri daha da zora sokuyorsa,bedensel tepkilere neden oluyorsa,sürekli olarak endişeli,mutsuz,gergin hissetmemize etki ediyorsa artık kaygının bir problem olarak düşünülmesi gerektiğini söylemek mümkündür.Bu dönemde problem olarak fark ettiğimiz kaygımızla baş edebilmek için çeşitli yollar mevcuttur:

o an için karşılaştığımız tehlikelerden korur. Kaygı ise, gelecekte olabilecek tehlikeli bir durum karşısında önlem almamızı sağlar.Yani tamamen ortadan kaldırmamız gereken,kaçınılacak bir duygu değildir kaygı.Bizi korumaya ve geleceğimizle ilgili güvende hissetmemizi sağlayan bir tarafı vardır.Bu süreçte bizler için en önemli şey;kaygımızın hayatımız üzerindeki etkilerini

Bu süreç için sağlık yetkililerinin önerdiği önlemleri lütfen eksiksiz uygulayın,

Normalde izlediğiniz rutini devam ettirmeye çalışabilirsiniz.Erken uyanmak,canlı dersler için hazır bulunmak,doğru beslenmek,ve gün içerisinde yatağı mümkün olduğunca az kullanmak 😊

Sekteye uğrayan spor ve sanatsal faaliyetlerinizi evde kendi imkanlarınızla devam ettirmeye çalışabilirsiniz.Gün içerisinde sizler için tanınan

şekillerini öğrenmek gerekir.Ayrıca canlı dersler için yoğun bir zaman diliminde ekran başında olmanız sebebiyle ders dışı zamanlarda ekrandan ne kadar uzak kalmayı tercih ederseniz o kadar iyi hissettiğinizi gözlemlersiniz.Ders aralarında rahatlatıcı gevşeme egzersizleri de iyi gelecektir 😊

dışarı çıkma zamanında tüm tedbirlere uyarak yürüyüş yapabilir,temiz hava alabilirsiniz.

Günün büyük bir kısmını bilgisayar başında geçirmekteyiz.Özellikle yanlış duruş bozukluğundan kaynaklanabilecek rahatsızlıklara zemin hazırlamamak için doğru duruş

Ailenizle birlikte yaptığınız etkinlik sayılarını artırabilir,süreçle ilgili yaşadığınız kaygıları onlarla paylaşabilirsiniz.

Arkadaşlarınızla görüntülü görüşmelerle sosyalleşmeye devam edebilirsiniz.

Salgın süreci ile ilgili takip ettiğiniz gelişmelere haber filtresi koyabilirsiniz.Hepimiz gelişmeleri takip etmek ve haberdar olmak istiyoruz.Fakat gündemde dolaşan çok fazla yanlış ve çarpıtılmış haberler,uygunsuz video ve içerikler mevcut.Gün içerisinde özellikle kendiniz için belirleyeceğiniz kısa bir zaman diliminde güvenilir ve doğru kaynakları takip edebilirsiniz.



Unutmayın ki;

Her salgın hastalık gibi bu da bir gün son bulacak.Önemli olan bu süreçte doğru yöntemlerle kaygı ve stresimizle başa çıkabilmektir.Sizleri geçici olarak rahatlatan,ilerleyen süreçte daha fazla olumsuz etkilenmenize neden olabilecek yöntemlerden uzak durmanızı öneririm.

Canlı ders süreçlerine katılmamak,süreci tatil gibi değerlendirmek,sürekli uyumak,tüm sorumlulukları ertelemek yanlış yöntemler arasında değerlendirilebilir. İçinde bulunduğumuz salgın hastalık süreci için sizlere en büyük tavsiyem yukarıda paylaştığım 'Psikolojik Sağlığımızın Korunmasına Yardımcı Olacak Faktörleri'dikkate almanızdır.



Ayrıca birbirimizle iletişim ve etkileşim kurmaya en çok ihtiyaç hissettiğimiz bu dönemde bilmenizi isterim ki;her zaman yanınızdayım. Salgın hastalık süreci ile ilgili hissettiğiniz belirsizlik,kaygı ve endişeleriniz,uzaktan eğitim sürecinde yaşadığınız problemler,ailevi ve kişisel problemler,süreçte daha etkili çalışabilme yöntemleri, hedef belirleme, meslekleri tanıma,YKS,sınav stratejileri gibi çeşitlendirebileceğimiz konu ve sorun alanlarına yönelik telefon veya çeşitli iletişim platformlarından bireysel danışmalarımıza devam edebiliriz.Yüz yüze iletişim kuracağımız günlerin en kısa sürede gelmesini umut ediyor,hepinizi mesafeli kucaklıyorum.



Ebru **GÜNAY**

Çay MTAL Psikolojik Danışmanı
ebru_akn@hotmail.com