



**TRABZON ÜNİVERSİTESİ**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE**

**ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**COVID-19 SALGINI SÜRECİNE**

**YÖNELİK PSİKOSOSYAL ve RUHSAL DESTEK REHBERİ**

**Hazırlayanlar**

Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN

Dr. Öğr. Üyesi Serpil REİSOĞLU

Öğr. Gör. Hanife AYDIN

Öğr. Gör. Burak AYDIN

**Mayıs, 2020**

**TRABZON**

## Kaygı Nedir?

Kaygı genel bir ifadeyle kişi tarafından kaynağı tam olarak bilinmeyen korku ya da endişe duygusudur (Davison ve Neale, 2004: 128). Tehlikeli durumların oluşturduğu bu korku ve endişe durumu insanın en temel duygularından biri olarak kabul edilebilir.

## Korku Nedir?

Korku, kaynağı o anda kendini belli eden bir tehlikeye verilen alarm tepkisi olarak adlandırılabilir (Butcher, Mineka ve Hooley 2013: 330).

## Korku ve Kaygı Arasındaki Farklar Nelerdir?

Korku tepkisi somut olarak karşı karşıya kaldığımız bir tehdit durumunda ortaya çıkan otomatik bir tepkidir. Korku tepkisi, kaynağı açıkça bilinen bir tehlike ile ilgiliyken; kaygı, olacağı beklenen ama tam olarak ne olduğu bilinmeyen bir tehditten kaynaklanır. Bir örnekle açıklayacak olursak fareden korkan bir kişinin evinde fare ile karşılaşması sonucu gösterdiği tepki korku olarak ifade edilirken, evinde fare olmamasına rağmen acaba fare olabilir mi diyerek fare varmış gibi tedirgin olması kaygı ile ifade edilir.

*“Kaygı, korku gibi geçici bir duygu olmak yerine, genellikle bir ilk korku tarafından tetiklenen çok daha uzun, çok daha karmaşık ve zorlayıcı bir duygudur. COVID-19 tanısı konulmuş kişinin yaşadığı korku iken bir hafta önce gittiği doktora bekleme salonunda öksüren bir kişinin COVID-19 olup olmadığıyla ilgili, orada nerelere dokunduğu, o kişinin dokunmuş olduğu bir şeye dokunup dokunmadığı, dokunduysa sonrasında ağzına götürüp götürmediği veya eğer COVID-19 enfeksiyonu tanısı alırsa durumu kaldırıp kaldıramayacağı, nefes darlığı olursa buna nasıl katlanacağı, kendisine doğru hastanede doğru doktorlar tarafından doğru tedavinin verilip verilmeyeceği, o hastalandığı sırada hastanede yer kalıp kalmayacağı, annesine veya babasına COVID-19 bulaşırsa bu durumda yaşayacağı duygusal zorlukla nasıl baş edeceği, onların tedavisiyle ilgili ilgili işlemleri nasıl yaptıracağıyla ilgili düşünüp durmak kaygı bozukluğuyla ilgilidir. Bu tür düşünceler veya endişeler hepimizin aklına gelir, gelmesi de doğaldır. Burada bu duruma kaygı bozukluğu dememize yol açan şey kişinin bu düşüncelere verdiği tepki yani bunlar üzerine uzun uzun düşünüp analiz yapması, düşünerek bunlara nihai kesin bir çözüm araması, bu sırada yaşadığı andan ve çevreden kopması, gereksiz ve abartılı kaçınma ve güvence arayışına girmesi, saatlere internette COVID-19 üzerine araştırma yapması, sosyal medyadan ve internetten haberleri takip etmesidir (Türkçapar,2020).”*

Kaygı insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Belli durumlarda kaygılanmak doğal bir tepkidir. Hatta bazı zorluklarla ya da tehlikelerle karşı karşıya kaldığımızda kaygılanmamak bir sorun olduğunun göstergesi olabilir. Burada önemli olan, kaygı aşamasında zihnimizin nasıl bir mekanizma ile çalıştığını fark edebilmektir.

İnsan zihni tehdit hissettiği durumlarda olumsuz düşünmeye daha fazla odaklanabilmektedir. Ortada tehdit durumunu hafifletecek olumlu gerekçeler ne kadar fazla olsa da zihinden geçen düşünceler ve imgeler genellikle olumsuz işaret edebilir. Bu çerçevede bireyin onu olumsuz düşünmeye iten bu düşünce çarpıtmalarını fark etmesi önemlidir. Zihnin kullanmış olduğu düşünce çarpıtmalarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

### **Bilişsel Çarpıtmaların Listesi (Leahy, 2008: 26)**

1. **Zihin okuma:** İnsanların düşünceleri hakkında yeterli kanıt olmaksızın onların ne düşündüğünü bildiğinizi varsayabilirsiniz. Örneğin, “Benim kaybeden biri olduğumu düşünüyor.”
2. **Geleceği okuma:** Geleceğe ilişkin kehanette bulunursunuz- bir şeyler kötüye gidecektir veya ileride bir tehlike vardır. Örneğin, “Sınavdan kalacağım” veya “İşi alamayacağım.”
3. **Felaketleştirme:** Olmakta olan veya olacak şeylerin sizin kaldıramayacağınız kadar korkunç olacağına inanırsınız. Örneğin, “Başarısız olursam korkunç olur.”
4. **Etiketleme:** Bir bütün olarak olumsuz özellikleri kendinize veya diğerlerine yüklersiniz. Örneğin, “İstenmeyen biriyim” veya “O yozlaşmış biri.”
5. **Olumluyu yok sayma:** Sizin veya diğerlerinin kazandığı başarıların önemsiz olduğunu iddia edersiniz. Örneğin, “Bu bir eşin zaten yapması gereken bir şey, bu yüzden bana iyi davranması önemli değil” veya “Bu başarılar kolaydı, onun için önemli sayılmaz.”
6. **Olumsuz süzgeç:** Hemen hemen sadece olumsuzlar üzerine odaklanırsınız ve nadiren olumluları önemlersiniz. Örneğin, “Benden hoşlanmayan tüm insanlara bak.”
7. **Aşırı genelleme:** Tek bir olay temelinde bütünsel bir olumsuzluk algılersınız. Örneğin, “Bu bana hep olur. Birçok konuda başarısızım gibi görünüyor.”
8. **İkili düşünme (hep ya da hiç):** Olayları ya da insanları hep ya da hiç olarak değerlendirirsiniz. Örneğin, “Herkes tarafından reddediliyorum” veya “Bu zaman kaybıydı.”
9. **“-meli, -malı”:** Olayları basitçe ne olduğuna odaklanmak yerine bir şeylerin nasıl olması gerektiğini gözeterek yorumlarsınız. Örneğin, “İyi yapmalıyım. Yapmazsam, başarısız biriyim demektir.”
10. **Kişiselleştirme:** Olumsuz olayları orantısız şekilde kendinize bağlarsınız ve belli bazı olayların başkalarından kaynaklanabileceğini görmezsiniz. Örneğin, “Evliliğim bitti, çünkü ben başarısız biriyim.”

11. **Suçlama:** Olumsuz duyguların kaynağı olarak diğer insanlara odaklanırsınız ve kendinizi değiştirmek için sorumluluk almayı reddedersiniz. Örneğin, “Şimdi hissettiklerimin suçlusuyum” veya “Tüm sorunlarımın kaynağı ailemdir”.
12. **Haksız kıyaslama:** Olayları sizden daha iyi olan başkalarının gerçek dışı standartlarına öncelikli olarak odaklanmak suretiyle yorumlarsınız ve daha sonra karşılaştırma yaparak kendinizi daha aşağı görerek yargıyorsunuz. Örneğin, “O benden daha başarılı” veya “Diğerleri sınavda benden daha iyi yapıyorlar.”
13. **Pişmanlık eğilimi:** Şimdi daha iyi yapabileceğiniz şeyden çok geçmişte daha iyi yapmış olmanız gereken şeye odaklanırsınız. Örneğin, “Biraz daha uğraşmış olsaydım daha iyi bir iş çıkarabilirdim” veya “Bunu söylememeliydim.”
14. **Ya olursa?:** Olacak şeylerle ilgili “ya olursa” tarzında birçok soru sorarsınız ve cevaplardan asla tatmin olmazsınız. Örneğin, “Peki, ama ya kaygılanırsam?” veya “Ya soluk alamazsam.”
15. **Duygusal çıkarsama:** Gerçeği yorumlamak için duygularınızın rehberlik etmesine izin verirsiniz. Örneğin, “Çökkün hissediyorum, bu yüzden evliliğim kötü gidiyor.”
16. **Yanlışlanamaz hale getirme:** Olumsuz düşüncelerinize ters düşecek herhangi bir kanıt veya iddiayı reddedersiniz. Örneğin, “Sevilmeye değer değilim” diye düşündüğünüzde, insanların sizden hoşlanması ile ilgili herhangi bir kanıtı ilgili değilmişçesine reddedersiniz. Sonuç olarak, düşünceniz çürütülemez. Bir diğer örnek, “Asıl konu bu değil. Daha derin sorunlar var. Başka faktörler var.”
17. **Yargılamaya odaklanma:** Kendinizi, diğerlerini ve olayları basitçe tanımlamak, kabul etmek ve anlamak yerine siyah/beyaz (iyi/kötü, üstünlük/aşağılık) değerlendirmeler şeklinde görürsünüz. Sürekli olarak kendinizi ve diğerlerini keyfi standartlara göre değerlendirirsiniz ve kendinizi ve diğerlerini yetersiz bulursunuz. Diğerleri ile ilgili yargılarınız kadar kendinizle ilgili yargılarınıza da odaklanırsınız. Örneğin, “Okulda iyi performans gösteremedim” veya “Tenis dersi alırsam, iyi yapamam” veya “Onun ne kadar iyi olduğuna bak. Ben başarılı değilim.”

İlgili listeyi incelediğimizde günlük hayatta zihnimizin kullanmış olduğu çarpıtmaları görebiliriz. Bireyler özellikle tehdit olarak algıladıkları durumlarda bu düşünce yapılarını sıklıkla kullanmaktadırlar. Zihnimizdeki bu olumsuz düşünce yapıları aynı şekilde davranışlarımıza yansiyabilmektedir. Örneğin COVID-19 sürecini medya aracılığıyla takip eden bir bireyin kendini evinde daha fazla izole etmesi ya da dışarı çıktığı süre içerisinde sosyal mesafeyi korumaya dikkat etmesi gibi. Korku ve kaygı yaşayan kişiler olumsuz düşünmeye daha meyilli olabilmekte, risk algıları abartı bir şekilde seyir gösterebilmektedir. Ayrıca, bu kişilerde bilişsel çarpıtmalar da gözlemlenebilmektedir. Yanlış ve mantıksız düşünceler olumsuz duygu ve davranışları pekiştirir. Kişi, yanlış veya mantıksız olan düşüncenin doğru olduğuna

kendini ikna ederek, ruh halinin olumsuz yönde etkilenmesine sebep olur. Covid-19 hastalığı konusunda da durum böyledir. Kişi bilişsel çarpıtma yoluyla “kötü şeyler hep beni bulur, kesin bende bu hastalığa yakalanacağım” gibi bir inanç geliştirerek kendisini olumsuz bir ruh haline sürükleyip daha fazla endişe ve kaygı yaşayabilir (Aksakallı, 2020).

*“Peki burada sorun ne? Tüm bunların psikolojimizle nasıl bir ilgisi var? Öncelikle burada sorun kaygılanıyor olmamız, aklımızda olumsuz düşüncelerin uçuşuyor olması değil! Çünkü korku ve onunla ilişkili düşünce ve resimler organizmamızın-zihnimizin bize gönderdiği ve kendimizi korumamızla ilgili uyarı sinyalleri. Sorun ise süreçte ortaya çıkabilecek bir şey. Çünkü bu tehdit ve tehlike var olmaya devam ediyor. Süreç devam ettikçe dışarıda olan bu durum bizim iç süreçlerimizi harekete geçiriyor. Buradaki en temel problem, olumsuz düşünce ve tehlike algısının gitgide önemli ve güçlü hale gelmesi. Yani virüs kapma, hastalanma ve ölüm ile ilgili olumsuz düşünceler giderek daha önemli, daha gerçek, daha doğruymuş gibi algılanıyor. Hatta düşünce gerçeğin ta kendisi gibi algılanmaya başlanıyor. Neden böyle oluyor ve nasıl böyle oluyor sorusu önemli burada. Neden böyle oluyor? Çünkü birincisi olumsuz bilgiyi daha kolay öğreniyoruz muhtemelen hayatta kalma içgüdümüzle ilgili bir şey. Sadece bir olumsuz tecrübe bize bir şeyin “kötü” olduğunu öğretirken çok fazla olumlu tecrübe onu “iyi” yapmaya yetmiyor. Ama sistem bu şekilde, yapacak bir şey yok. Yani Corona varken hayatın güzel ve güvenli olduğu düşüncesi pek satmaz. İkincisi bir şeyle daha çok ilgilendiğimizde o konuyla ilgili dikkatimiz artar ve o konuyla ilgili zihnimiz daha üretken olmaya başlar. Sadece üretken olsa iyi ama hesaplama yeteneğimizi ve geniş perspektifimizi kaybederiz. Yani tehlikeyi büyük görmeye başlarız. Türkiye’de her yıl 4-5 kişiye yorgun mermi isabet ediyor ve bu kişilerin yaklaşık yarısı yaşamını yitiriyor. Yani yolda yürüyorken binlerce metre uzakta havaya ateşlenmiş silahtan çıkan kurşun gelip sizi buluyor. Yirmi milyonda bir ihtimal. Bu konuyla ilgili haberleri art arda koyup birkaç gün izlerseniz havadan size ya da sevdiklerinize gelen kurşun resimleri zihninize gelmeye başlar ve belki de yolda havaya bakarak dolaşmaya başlarsınız. Bu durumu Coronavirüs ile ilişkilendirecek olursak Ortada gerçek bir tehlike var. Olasılık da yorgun kurşun kadar düşük değil. O yüzden de yorgun kurşuna göre daha fazla kaygılanmamız da doğal. Öte yandan bize iyi gelmeyen ise bu tehlikeni kendisi değil düşüncesiyle uğraşma biçimimiz. Sürekli koronayla ilgili okumak, izlemek, konuşmak bir süre sonra olumsuz düşüncelerin giderek daha güçlü ve gerçek olduğu algısına sebep olarak perspektifimizi ve hesaplama yeteneğimizi bozarak algımızı yanlı hale getirir (Özdel, 2020).”*

Yaşanan kaygının yol açtığı sorunlardan bir diğerinin de “Sahte Korona virüs” vakaları olduğu söylenmektedir. Uzmanlar, psikiyatri alanında yayın yapan Medscape Psychiatry'de yayınlanan bir araştırmaya değinerek; "İngiltere, Kanada ve Mısır'da üç büyük merkezde yapılan araştırmada, insanların yüzde 70'inin kaygı seviyesinin yüksek olduğunu ve “Sahte Korona” vakalarının ortaya çıktığı belirtmektedir. “Pseudo-Corona” yani yalancı korona virüs denilen hastalığın başladığı söylenmektedir. Araştırmalardan da görüleceği gibi kaygı durumu kişileri birçok olumsuz durumla karşı karşıya getirebilmektedir (Aksakallı, 2020).

Yaşanan salgın sürecinde ruh sağlığımızı daha güçlü kılmak adına bilişsel-davranışçı model bize önemli teknikler sunmaktadır. Gerek düşünce yapımızı gerçekçi olarak yeniden yapılandırmak gerekse davranışlarımıza yön vermek temelinde pratikler oluşturmaktadır.

### **Salgın Döneminin Aileler, Gençler Ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri**

Travmatik bir olay, herhangi bir kişi için aşırı derecede örseleyici, başa çıkılması zor olan, kişinin varlığını tehdit eden, hatta ölebileceğini düşündürebilen normal yaşamın dışındaki herhangi bir olay olarak tanımlanmaktadır. Kişinin normal yaşam akışını bozan, duygusal olarak yıpratıcı, örseleyici, tek başına başa çıkılması zor durumlardır. Travmalar, kişisel ve toplumsal olmak üzere ikiye ayrılabilir. Toplumsal travmanın yarattığı etkiler söz konusu olduğunda, en fazla risk altında olanlar sırası ile, zarar görenler, tanık olanlar ve kıl payı kurtulanlardır. Müdahale eden sağlık ekipleri, polis/jandarma, kurtarma ekipleri, arkada şlar, aile yakınları da travmanın etkisini yaşayacak risk gruplarıdır. Geçmişte başka bir felaketin kurbanı olanlar, aile problemleri olanlar, yakın geçmişinde kayıp yaşayanlar, sosyal bağları kuvvetli olmayanlar, psikososyal sıkıntılar yaşayanlar yada kronik bir hastalığı olanlar, travmanın etkisini en ağır şekilde yaşama riski olan gruplardır. Bu bağlamda pandemi sürecinde travmanın etkileri ve kaygı ile etkili başa çıkma ruh sağlığımızı korumak açısından oldukça önemlidir.

Bu bağlamda tüm dünyayı etkileyen ve ölümcül de olabilen CIVİD\_19 salgınından psikolojik olarak olumsuz etkilenmek normal bir durumdur. İnsanın tehdit olarak algıladığı durumlar karşısında kaygılanması ve korkması son derece normal bir durumdur. Bu duygular ile başa çıkabilmek, abartılı ve sürekli olarak yaşanmaması ile ilişkilidir. Bu süreçte kaygılı ve korkulu olmanın çok doğal hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmemiz gerekir. Çünkü bu duygular aynı zamanda kendimizi koruma adına önlemler almamıza, gerekeni yapma noktasında olumlu katılımımıza neden olmaktadır. Eğer bu durumda hiç kaygı ve korku yaşamasa insanlar, gereken önlemleri alma noktasında çok başarısız olunurdu.

Şuan tüm dünyayı etkileyen Covit-19 salgını, fiziksel ve ekonomik zararlara neden olduğu gibi insan psikolojisini de olumsuz etkiliyor. Birey olarak üzerinde çok düşünmediğimiz, ancak temelde hissettiğimiz güvenlik duygusuna sahibiz. Bu salgı çok temel olan bu güvenlik duygusuna güçlü bir darbe indirdiği söylenebilir. Bakıldığında dostlarımızla görüşemiyoruz, keyif aldığımız birçok şeyi yapamıyoruz, sevdiğimiz alışkanlıklarımızı birer birer terk etmek zorunda kaldık, işimize gidemiyoruz, eğitim-öğretim sürecine ara vermek zorunda kaldık. Şuan birçoğumuz düşünmeden yaptığımız birçok küçük davranışın ne kadar kıymetli olduğu noktasında hemfikiriz. Yürüyüş yapmak, dışarıda yemek, canımız sıkıldığında kalabalığa karışmak ve özgürce hareket edebilmek meğer ne kadar önemliymiş diyebiliyoruz şuan. Bütün buralarda duygularımız ortak. Hepimiz endişeliyiz, belirsiz olan bu durum karşısında kaygı yaşıyoruz. Geleceğin nasıl olacağına ilişkin bir sürü senaryo dinliyoruz ve hepsi birbirinden daha çok endişe verici. Bütün bunların yanında iyi olmaya da ihtiyacımız var. Bildiğimiz ve kabul ettiğimiz bir gerçek var; insan ne yaşarsa yaşasın bununla başa çıkabilecek güce de sahip, çünkü böyle güzel yaratılmışız. Tam da bu noktada en önemli kaynağımız, yine kendimiz ve sevdiklerimiz.

Pandemi süreci tüm dünyayı olumsuz etkilediği önemli bir gerçektir. Bugünün zor koşulları ile başa çıkabilmek ve pandemi sonrasında yaşantımıza sağlıklı bir şekilde devam edebilmek adına Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Ataştırma Merkezi olarak önerilerimiz olacaktır.

### **Sevgili Öğrencilerimiz;**

**Böylesine zor günlerde, hepimiz yolumuz kaybedebilir, kontrol edemediğimiz bir zorunlu yolculukta hissedebiliriz.** Bu belirsizlik sürecinde yaşadığımız korku, mutsuzluk, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular hepimizi zorlayabilir. Gelişiminizi tamamlamaya çalıştığınız bu dönemde siz sevgili öğrencilerimizde evlerinizde, ailelerinizle birlikte, arkadaşlarınızı, dostlarınızı, okulunuzu özleyerek başa çıkmaya çalışıyorsunuz. Bu noktada kendi gücünüzün farkına vararak yaşam yolculuğuna devam edebilmek için, sıkıca tutunacak bir yer bulmak önemlidir. Bütün bunları elbet geride bırakacak ve her şeye kaldığımız yerden devam edebilme fırsatına sahip olacağız. Yolculuğunuza kaldığınız yerden devam edebilmek için, hissettiğiniz olumsuz duyguların farkına vararak, onların size ne söylediğini fark ederek, bu duygularınızla başa çıkabildiğiniz önceki deneyimlerinizi fark edebilir ve bu şekilde bu olumsuz duygularla başa çıkabilirsiniz.

**Düşüncelerimize meydan okuyarak kaygıyı azaltabiliriz.** Düşüncelere meydan okuma, kaygıyı azaltmak için basit ama güçlü bir bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniğidir. Belirtildiği gibi, kaygı en iyi ihtimalle zihninizi tehdit, belirsizlik ve olumsuzluğa sabitlendiğinde yaşadığınız yararsız düşünme kalıpları olarak tanımlanır. Düşünceye meydan okuma, odağınızı daha büyük resmi içerecek şekilde genişleterek kaygınızı yatıştırmaya yardımcı olur. Aşağıda deneyebileceğiniz iki

düşünceye meydan okuma tekniği bulunmaktadır. Pratik yapmaya devam edin ve sizin için en iyi olanı keşfedin. **İlk olarak;**

**Dikkat** – Sıkıntı hissettiğinizde, yaptığınız işi durdurun ve iç sesinize dikkat edin. Zihniniz size ne anlatıyor?

**İnan** - Düşüncelerinize otomatik olarak inanmayın!

**Meydan Oku** - Odağınızı genişleterek kaygıyı etkisiz hale getirin. Daha büyük resim nedir? Düşünce mi, gerçek mi, sezi mi? Daha sakin hissediyor olsaydın bunun yerine ne düşünebilirdin?

**Yok say** - Endişenin düşüncelerinize hâkim olduğunu kabul edin ve yararsız düşüncelerin gitmesine izin verin.

**Seçenekleri keşfedin** - Şu anda neye odaklanmanın faydası olur? Hangi seçeneklerim var? **İkinci olarak;**

**Doğru?** – Bu % 100 doğru mu? Değilse, gerçekler nelerdir ve düşünce nedir?

**Faydalı?** - Düşünceye dikkat etmek benim için veya başkaları için yararlı mı?

**İlham verici?** - Düşünce bana ilham veriyor mu yoksa tersi bir etkisi mi var?

**Elzem mi?** - Düşünceye odaklanmak benim için önemli mi? Bu düşünceyi temel alarak hareket etmek benim için elzem mi?

**Nazik?** - Düşünce nezaketli bir düşünce mi? Değilse, daha nezaketli bir düşünce nasıl olurdu?

**Düşünmeye meydan okuma sürecinizi yazmak, kafanızda yapmaya çalışmaktan daha fazla işe yarar.** İç diyaloğunuza dikkat etmeye bu kadar alışkın değilseniz, bu sürece odaklanmak ilk başta doğal gelmeyebilir. Sorun yok. Zamanla, daha kolay gelmeye başlayacak. Duygusal beyniniz ele geçirildiğinde rasyonel olarak düşünmek zor olabileceğinden, çok üzülüyorsanız, bu en uygun araç değildir. Duygularınızı dikkat dağıtıcı bir etkinlikle etkisiz hale getirmeyi ve sakinleştiğinizde zorlayıcı düşünceye geri dönmeyi deneyin (The Wellness Society).

**Dikkat dağıtma aktiviteleri yoluyla anksiyeteyi azaltabiliriz.** Zihniniz yararsız düşüncelerle dolup taştığında, dikkat dağıtma, yılanın başını küçükken ezmek için faydalı bir araç olabilir. Kaygıyı etkili bir şekilde azaltmak için dikkat dağıtıcı bir faaliyetin çok dikkat alıcı olması gerektiği unutulmamalıdır. Bir etkinlik işe yaramadığında, bunun neden olabileceğini ve gelecekte daha fazla dikkat dağıtmayı nasıl sağlayabileceğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın. Dikkat dağıtıcı faaliyetler, daha mutlu, daha motive ve daha enerjik hissetmenize yardımcı olmanın yanı sıra can sıkıntısıyla mücadele etmenize de yardımcı olur.



**Gününüzü pratik bir şekilde planlayabilirsiniz.** Bir plana bağlı kalmak ruhsal iyilik haliniz için harikalar yaratabilir. Rutine bağlı kalmak, kontrol duygunuzu artırmanıza ve bunaltıyı ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

#### *Planlama önerileri*

- **Düzenli olarak ara verin.** Sakince çayınızı içmek veya nefesinize odaklanmak için ara verin.
- **Haftalık hedefler listesi oluşturun.** Haftalık hedeflerinize erişmek için neler yapmanız gerektiğini belirleyin. Görevleri daha küçük parçalara ayırın ve tamamladıkça üzerini çizin.
- **“En önemli” 1-3 görevi belirleyin.** Günlük olarak “en önemliler” listesi yaratmak, en önemli ve acil görevlerinize öncelik vermenizde yardımcı olur.
- **Günün sonunda üzerini çizdiğiniz maddeleri inceleyin.** Başardıklarınıza göz atmak, ruhsal sağlığınızı iyileştirebilir.
- **Yapılacaklar listesi uygulamasını kullanın.** Google Keep benzeri bir dijital format tercih edebilirsiniz.
- **Pomodoro Technique veya Eat the Frog** gibi üretkenlik tekniklerini deneyin.
- **Bir gece öncesinden günlük yapılacaklar listesini hazırlayın.** Hemen çalışmaya başlayabilmenin üretkenliğinizi artırmaya yardımcı olduğunu göreceksiniz. Ayrıca, bu uygulama aklınızı temizlemenize ve akşamları kaygıları yok etmeye yardımcı olabilir.
- **Gün sonunda çalışma alanınızı temizleyin.** Çalışmalar, dağınık ortamların odaklanmayı bozabildiğini göstermektedir.
- **Günlük uyku düzeninizi belirleyin.** Uyku kalitesini artırma konusunda araştırmalar, iyi bir uyku düzeninin çok önemli olduğunu belirtmektedir.
- **İş günü sonu ritüelinizi belirleyin.** İş ve yaşam arası sınırları belirlemek için, daha rahat kıyafetler giymek, iş e-posta bildirimlerini kapatmak, müzik açmak gibi birtakım iş günü sonu ritüelleri oluşturabilirsiniz.
- **Haftalık aile gelenekleri oluşturun.** Aile içi bağları güçlendirmek adına “Kutu Oyunlu Cuma”, “Filmler Pazartesi” gibi gelenekler oluşturun.
- **Kendinize karşı nazik olun.** Karşınıza bir anda bir sürü şey çıkabilir. Eleştirel iç sesinize karşı dikkatli olun ve kendinize yapabileceğiniz en iyisini yaptığınızı hatırlatın (The Wellness Society).

**Yaşadığımız an şuan olduğunu, şuan yapacaklarınıza dair kontrolünüzün olduğunu unutmayın.** Hepimiz zor duygular içindeyiz, çaresizlik gibi, ümitsizlik gibi, mutsuzluk gibi, korku gibi. Bunları yok sayamayız, bu bizi iyi etmez, bunların farkında olarak kabul etmeliyiz. Kendi kaynaklarımızla başa çıkabilmek gerekir. Bu zor günlerin bize yüklediği ağırlıkla başa çıkmak için kendimizle daha çok ilgilenmeye çalışabiliriz. Bunu da Şefkatle, ilgiyle yapabiliyor olmamız gerekir. Bunun yanında ana odaklanabilmemiz gerek Psikolojik olarak güçlenmek için de buna ihtiyaç var. Çok temel şeyleri yapabilmek bunun için yeterli olacaktır. Mesela iyi uyumak, sağlıklı beslenmek, fiziksel aktiviteler, sevdiklerimizle, dostlarınızla, arkadaşlarınızla online da olsa küçük paylaşımlar, bu zor durum karşısında size iyi gelecek basit şeyler

olduğunu unutmayın. Aynı zamanda bizi sakinleştirecek nefes eksersizleri, gevşeme teknikleri çok etkili. Anda kalmak neden bu kadar önemli, çünkü anda kalamadığımızda mutsuz oluyoruz. Gelecekte veya geçmişte dolandığımızda mutsuz oluyoruz. Mutsuz olmak, sahip olmanız gerektiğini bildiğiniz, sahip olmayı hakettiğinizi düşündüğünüz ama bir türlü elde edemediğiniz bir şey gibi, Mutsuz olmak yarım kalmak gibi, eksiklikle yaşamak gibi. Gelecek ve geçmişle meşgul olmak, kontrolümüzün olmadığı yerlerde boşa enerji harcamak aslında. Oysaki şuan tamamen bize ait ve şuanda kalabilmek mutluluğu getiriyor bize. Bunun için neden keyif alıyorsanız onu yapabiliyor olmak yeterli olacaktır. Keyif aldığınız şeyleri yaptığınızda sorumluluklarınızı yerine getirmede sizi daha güçlü kılacaktır.

**Her an huzurlu, mutlu, rahat olmak zorunda değiliz.** Kendinizi rahatsız hissettiğinizde bu ruh halinden hemen kurtulmaya çalışmanızın şart olmadığını bilin. Sıkıntıyı bir müddet yaşarsanız, o sıkıntının neye işaret ettiğini fark ederseniz, bir şey yapmadan da sıkıntılı dönemi atlatabileceğinizi kendinize hatırlatın. Her olumsuz, rahatsızlık veren duygu ya da düşünce kurtulmanız gereken, yaşamamanız gereken deneyimler değildir. Her an huzurlu, mutlu, rahat olmak zorunda değilsiniz.

**Değiştiremeyeceğiniz şeyler için üzülop hayıflanmanın bir anlamı olmadığını kendinize hatırlatın.** Hayatta kimi şeyler belirsizdir ve sizi hazırlıksız yakalayabilir. Kimi durumlar için elinizden yapacak hiçbir şey gelmeyebilir. Bir durum hakkında karar verirken bunun ne kadarının kontrolünün sizde olduğunu hesaplayın. Değiştiremeyeceğiniz şeyler için üzülop hayıflanmanın bir anlamı olmadığını kendinize hatırlatın ve bunları kabul ederek hayatınıza olabildiği kadarıyla olağan şekilde devam edin.

**Rutinlerinizi koruyun.** Uyku saatinize, beslenmenize dikkat edin. Akademik sürece dair sorumluluklarınızın da bir rutin olduğunu düşünürsek bu noktalardan uzaklaşmamanız önemlidir. Çalışmalarınıza, öğrenme sürecinize dair yapmanız gerekenleri yapabiliyor olmak size iyi gelecek, zamanı anlamlı kılacaktır.

**Bugüne ve geleceğe dair belirsizlikten kaynaklanan birçok bilgiye maruz kaldığımız bu günlerde, bilgi kaynaklarını sınırlı tutabilir, güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeyi sağlayabilirsiniz.** Çünkü duyduğunuz her şey dikkate değer bilgi olmayabilir, belirsizlikle birlikte bazı olumsuz duyguları tetikleyebilir. Bu noktada akıllıca davranıp, doğru ve güvenilir bilgiden yana olun.

**Size iyi gelecek olan davranış repertuarınızı zenginleştirin.** Daha çok okuyun, yazın, spor yapın, mutlaka yürüyün, dil öğrenin, enstrüman öğrenin, çok yapmak istediğiniz ancak fırsat bulamadığınız için yapamadığınız şeyleri yapın. Bu karantina günlerini kendi gelişiminiz için fırsata dönüştürmek çok zor değil, istersek hepimiz yapabiliriz.

**Arkadaşlarınızla konuşurken, paylaşırken salgın gündeminden uzaklaşmak için özen gösterin.** Kontrol edemediğimiz bir durumu saatlerce konuşabiliriz elbet, ancak enerjinizi daha çok size iyi gelecek paylaşımlara harcayın.

Pandemi sürecinde bireysel sorumluluğumuz, gerekli önlemleri almak, kendimizi ve sevdiğimizleri korumak, bilinçli hareket etmek olmalıdır.

**Ailenizle birlikte olmanın keyfini hissetmeye çalışın.** Şuan nerde olmanız gerektiğini düşünerek kendinizi üzmemek, nerede olduğunuzu hissederek, bu zamanı birlikte olmak ve paylaşmak adına fırsata çevirebilirsiniz. Her biriniz bir süre sonra kendi yol haritanızı belirleyecek ve ilerleyeceksiniz. O zamanlar sevdiğinizlere zaman ayırmada ne kadar zorlanacağınızı düşünersek, bu zamanlar sevdiğinizlerle, ailenizle birlikte olmak için gerçekten bir fırsattır.

### **Sevgili Anne ve Babalar:**

Yetişkin olarak zorlandığımız bu günlerde çocukların sınırlı koşullarda enerjilerine sahip olmaları zor olacaktır. Ailenin bir bütün olduğunu düşündüğümüzde, ilişkilere de bu bütünlük içinde bakmak önemlidir. Anne ve baba olarak gergin, bireysel olarak sinirli, kaygılı, mutsuz isek, çocuklara olumlu destek sunulamayacağı bilinmelidir. Bu nedenle, ebeveynlerin önce kendilerini iyi etmeleri gereklidir. Sonrasında çocuklarımıza:

**Corona süreci çocuklara doğru, anlayabilecekleri dilden yaşlarına göre anlatılmalı.** Bu bilgiyi verirken çocuğun güvenlik duygusunu sarsacak şekilde panik bir ebeveyn olunmaması gerekir. Yaşına göre, ebeveynin bilgisi ölçüsünde cevap verilip, bilinmiyorsa "bunu bende bilmiyorum" şeklinde çocukları aydınlatmak önemli. Aynı zamanda korku ile panik ile davranan anne baba da olunmamalı ve ebeveyn olarak sakin kalınırsa çocukların endişelerinin başa çıkılabilecek sınırdaki kalabileceği unutulmamalıdır.

**Anne baba olarak çocukların rutinleri korunmalı.** Çocukların uyku düzenleri okul döneminden daha esnek olsa da belirlenmeli ve yemek düzenlerine dikkat edilmeli. Kahvaltı, ve diğer öğünlerin rutinleri korunmalı. Akşam yemeği birlikte yenmelidir. Böylece akşam yemeği bir iletişim-etkileşim aracı haline dönüştürülmelidir. Bu sırada televizyon açık olmamalı, kimsenin önünde tablet-telefon olmamalıdır. Bu dönemde en zor olan çocukların teknoloji kullanımlarına sınır getirebilmek. Çocukların yaşamlarından teknolojiyi çıkaramazsak ta belli sınırlarla düzenlemek zorundayız. Aksi takdirde pandemi sürecinden sonra bağımlılıklarını iyileştirmek için uğraşmak zorunda kalırız. Günün bazı saatlerinde, mesela sabah, yapılacak ailece sohbetlerde, çocukların kendi günlerini planlamaları sağlanabilir ve ne yapacaklar, sorumlulukları neler, gün ile ilgili planları ne.. gibi soruların cevapları bulunabilir.

**Ailece evde olunan bu günlerde, belki de ebeveynlik tarzımızın sonucu olarak sürekli komut vermeme, ne yapması gerektiğini söylememe, her şeye karışma eğiliminde olmamalıyız.** Bu tutumlar aslında ebeveynin kendi gerginliğinin yansıması olduğu söylenebilir.

**Bir diğerk önemli nokta, çocukların neyi neden yaptığına anne ve baba olarak odaklanmamanın gerekliliğidir.** Çocuklar çocuk olmanın gereğı ile yanlış yapacaklar, kurallara uymayacaklar, sınırları zorlayacaklar, ve bütün bunları bu günlerde daha çok yapacaklar. Çünkü yaşam alanlarını sınırlandı, sosyal yaşamlarını terk ettiler. Bu nedenle onların nasıl davrandığından çok anne baba olarak ne yapabileceğimize odaklanmamız gerek. Bunu başarabilirsek genelde iyi geleceğiz çocuklarımıza. Tutarlı, sorumluluk veren, zaman ayıran, duyguları anlayan, sağlıklı sınırlar koyabilen anne babalar olmak için elimizden geleni yapmak durumundayız.

**Unutmayalım ailece yapılacak aktiviteler de ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir.** Anne babayla oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygıdan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir. En az bizim kadar onlarında anı yaşamaya ihtiyaçları var. Unutulmamalıdır ki bir çocuk veya erişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir. Sabah akşam yüzlerce kaynaktan haber takip etmektense çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da bir nebze olsun rahatlatacaktır. Özellikle “özel saat uygulaması” ile çocuklarla ebeveynin çocuğun yönlendirdiğı bir oyun (30 dakika) oynamaları çok yararlı olabilir. Bu yaklaşımda çocuğun yönlendirdiğı oyuna katılan ebeveynin aklında iş veya ev işleri ile ilgili hiçbir şey olmamalıdır. Özel zaman, çocuğun kaygı ve korkularını ifade etmesini sağlayabilir, ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirebilir. Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir. Gene birlikte kutu oyunları, adam asmaca, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema.. gibi oyunlar oynanabilir.

**Ailece egzersiz yapmak eve kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalınılan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda (obeziteyi önleme) bulunacaktır.** Bu özellikle hareketli ve dikkat sorunları olan çocuklarda (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) daha da önemli olabilir. Kısa süreli ve basit egzersizlerle başlayıp, tüm aile bireylerini katarak oyun haline çevrilen aktiviteler terapi görevi yapacaktır. Onun için bahane bulmadan, olanaklar ölçüsünde ve kısa süreli egzersizlere hemen başlamalıyız. Zaten çeşitli kurumların evde yapılabilecek basit ama çok yararlı egzersiz videolarına çeşitli kaynaklardan kolayca ulaşabilmekteyiz. Düzenli egzersiz depresif duygu durum gelişmesini de engeller. Dışarı çıkılmadığı için de günlük egzersizler uykuya da yardımcı olabilir fakat yatma saati öncesi yoğun egzersizler özellikle uyku sorunu ve hareketliliği fazla olan çocuklarda uykuya geçişi zorlaştırabilir.

**En önemli şey çocuklara mutlu, huzurlu, eğlenceli bir aile ortamı oluşturabilmektir.** Bunu sağlayabildiğimizde çocuklarımızla olan ilişkimiz daha sağlıklı olacak, kendilerini güvende hissedeceklerdir.

**Covit-19'dan önce ve sonra şeklinde yaşamımızı değerlendirdiğimiz bu günlerin yarattığı stres, her şeyimizi etkilediğı gibi ilişkimizi de etkilemesi**

**kaçınılmaz gözüküyor. İyi olmak için nasıl ki bireysel olarak kendimize bakım vermeyi ihmal etmemeliyiz ve önemsemeliyiz, aynı şekilde evlilik ilişkimizin de bu bakıma ihtiyacı var.**

Bu günün koşulları stresi, gerginliği, çaresizliği de beraberinde getirdiği için evlilikte normal olan problemlerle başa çıkmak zorlaşabilir. Aslında şunu biliyoruz; biliyoruz ki, her evlilikte problem var, ve bu çok normal. Sağlıklı evlilikleri sağlıklı evliliklerden ayıran en temel fark problem çözme becerisidir. Tam da bu noktada ilişkimize dair problem çözme becerilerine sahipsek buna devam etmeli, değilsek buralarda yeni farkındalıklar kazanmamız gerekiyor. Evde olduğumuz bu günlerde çatışmalı veya renksiz bir ilişkimiz varsa ev ortamında mutlu olmakta zor. Peki ne yapabiliriz, hem bize hem ilişkimize, evliliğimize iyi gelecek bu süreçte:

**Öncelikle duygularımızı ifade edebilmemiz gerek.** Hepimiz zor günler yaşıyoruz, endişelerimiz olabilir, hoşumuza gitmeyen şeyler olabilir. Bu noktada ne hissettiğimizin farkında olursak, bazılarında çözüm bulamazsakta kendi bedenimizden çıkmasını sağlamış ve rahatlamış oluruz. Tabi ki duygularımızı ifade ederken bizi anlamaya çalışan bir eşimiz var karşımızda. Kendi duygularımızı ifade etmiyorsak, anlaşılmayı da bekleyemeyiz.

**Cift olarak konuşabilmek, paylaşabilmek gerekiyor.** Pelki bu ihtiyacı daha önce bir şekilde giderebiliyordu insanlar, ancak şuan sadece telefonlar kaldı ve ne kadar telefonla konuşabiliriz. Yüz yüze iletişim kurmak çok önemli, Bunu en yakınımızla yapamıyorsak, bunun sorumluluğunu paylaşmak gerek. Önemli olan sadece konuşmak değil dinleyebilmek önemli. Paylaşmak için dinleyebilmek önemli çünkü.

**Bunun yanında evde olmak bazen çatışma yaratacaktır elbet. Sevmediğimiz, hoşumuza gitmeyen şeyler olacaktır. Buralarda suçlayıcı olmak, sorumlu aramak iki kişiyede kaybettirir.** Oysaki olabilir diyebilmek bazen, kendimizi sakinleştirebilmek, küçük bir mola verebilmek, kırmadan dökmeden çok önemli. Herşeyde anlaşmak, uzlaşmak zorunda değiliz, bazen çözümsüzlükte bir çözümdür. Ve yaşamın diğer rutinlerinden uzaklaştığımız bu günlerde evde bunları biraz fazla yaşıyor olmak anormal değil, sadece ne yapacağımızı bilmek gerekir. Sakin olmak, duyguları ile konuşan bireyler olmamız gerekiyor. Duygularınız ifade ediyorsanız çatışamazsınız isterseniz de, meslea evdesiniz ve sizden yardım bekleyen eşiniz var, ama hiç haliniz yok, kendimi hiç iyi hissetmiyorum, yorgunum dediğinizde ne olur, nasıl yanıt alırsınız .. düşünün... veya ben yapamam, dün ben yapmıştım...uyuyacağım... senin yapman gerek dediğinizde ne olur... Aslında ilkinde eşiniz aldığı cevaptan hoşlanmasa da daha kolay sakinleşir, ama ikincisinde tartışma olasılığınız var.

**Coronadan öncede şimidide kullandığımız bir dil var, ama şuan içinde bulunduğumuz koşullardan dolayı kelimeler daha önemli.** Evlilikte takdir eden, öven, olumluyu gören bir dile sahip olmakta çok önemli. En son ne zaman eşinizi övdünüz, takdir ettiniz, bunu düşündüğünüzde hemen aklınıza birşeyler geliyorsa çok

güzel, ama arıyorsanız hala bunu düşünmek gerekiyor demek ki. Bu durumda olumluyu gören gözlüklere sahip değiliz demektir, olumsuzu fark etmeye odaklıyız demektir, olumluya olması gereken muamelesi yapıyoruz anlamına gelirki bu bütün ilişkilerimiz etkiler. Çocuğumuzla olan ilişkimizde de , dostumuzla olan ilişkimizde de , eşimizle olan ilişkimizde de, öğrencinizle olan ilişkiniz de , ve bu bizi zor bir yapar.

**Çatışmasız evlilik veya ilişki yok, olursa daha büyük bir problem vardır demektir, farklılıkların kabul görmediği bir ilişkide bir taraf kendi olmaktan vazgeçmiştir demek ki.** Bu noktada karşımızdakini anlamaya çalışmak önemli, hak vermek zorunda değiliz, ancak anlayabiliriz. Bunu yapabildiğimizde çatışmalar küslüklere yol açmaz. Bazen kavga de eder dimi çiftler. Peki sonrasında ne oluyor buna bakmak gerek. Kavgalardan sonra barışmak için çaba gösteren biri varmı, bu hep aynı kişimi, bunlar önemli. Evet bazen kavgayıda yaşayabiliriz, ama barışmak iki kişinin de sorumluluğu. Devam edebilmek, orada takılı kalmamak, çözülmesi gereken bir şey ise sakince konuşabilmek ama barıştıktan sonra. Bazen konuşalım sonra barışalım diye düşünür çiftler. Ancak dokunamadığınız, size hala öfkeli biri ile konuşmak yeni bir olumsuzluk yaratır. Bu nedenle önce barışmak, sonra konuşmak ve çözüm üretmek gereklidir. Bu süreçte büyük cümlelerde kullanmamak önemli, her zaman önemli elbet. Ancak şuan normalde tolere edebildiğimiz bir çok şeyi yaşanan gerginlikle tolere edemeyebiliriz.

**Bunun yanında aile rutinlerine sahip olmak çok önemli.** Her koşulda vazgeçmediğimiz, sevdiğimiz, iyi gelen davranışsal ve sözlü ritüeller. Her zaman mutlaka yaptığınız ne var eşinizle... İşler yolunda gitmediğinde bile yaptığınız, otomatikleşen, ve iki kişiye de de iyi gelen davranışlara yaşamda yer vermek gerekir.

**Ve mükemmel diye bir şeyin olmadığını, evliliğimizde de istemediğimiz şeylerin olabileceğini unutmamalıyız.** Önemli olan ne ben ne yapıyorum, nasıl bir yatırım yapıyorum, ne istediğimi ne kadar ifade ediyorum, ne kadar kabul edebiliyorum, dinleyebiliyorum, ne kadar çözüm odaklıyım, ana odaklıyım sorularına olumlu yanıtlar verebiliyor olmaktır. İlişkide her iki kişi bu soruları soruyorsa kendine, olumlu yaşantılar tatmin edici olacaktır. Var olan olumsuzluklarda başa çıkabilme gücü artacaktır diyebiliriz. Bütün bunlar her zaman ihtiyaç duyduğumuz şeyler aslında, ama bu zor süreçlerde çok daha özen göstermemiz gereken noktalar da aynı zamanda. Diğer önemli bir nokta ise, şu an bir kriz hali içinde olduğumuzdur. Normalimizden uzağız, pelki yeni normalimiz olacak bu durum, bilmiyoruz ama henüz bu anormal durumu normalleştirme noktasında değiliz. Kriz durumunda büyük kararlar almaktan uzak durmak gerek. Çünkü kriz durumunda alınan kararlar sağlıklı olmayabilir.

Önemli bir dönemden geçiyoruz, daha önce hiç yaşamadığımız bir şey bu. Güçlü bir belirsizlik duygumuz var ve belirsizlik olunca olumsuz duygularımız artmaya başlıyor. Eğer bu olumsuz duyguları büyütürsek, bütün bunları geçmişte bıraktığımızda da bizi olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle bu süreçte, kendimizle olan, eşimizle olan, sevdiğimizle olan ilişkilerimize dikkat etmemiz gerek. Bu

günlerde nasıl yapalım ki, sonrasında daha güçlü bir şekilde hayata devam edebilelim? Buraya odaklanmamız gerektiğini kendimize hatırlatmamız gerekiyor. Bunu yapabilirsek şuanın belirsizliği ile boğulmayıp geleceğe daha umutla bakabiliriz.

### **Kendinizi İyi Etmek İçin Egzersizler**

**Egzersiz:** Telefonlarınızı sessize alın lütfen. Mobil telefonların sürekli dikkatimizi çeldiğinin farkında mısınız? Bu size özel bir an ve bu anın sizden telefonla ya da başka bir şeyle kaçırılmasına izin vermeyin. Rahat bir pozisyon alın, ayaklar yerde, beliniz dik olsun. Sizin sakıncası yoksa gözlerinizi kapatın. Kollarınızı rahat bir şekilde dizinizin üstüne koyun. Kendinizi yere, sandalyeye bırakın, gergin olmayın ve dikkatinizi nefesinize doğru yönlendirin. Nefesin girmesini ve çıkmasını takip edin. Nefesinizi nerede daha iyi hissediyorsanız, burnunuzda, göğsünüzde, karnınızda, dikkatinizi oraya verin. Nefes alıp verişiniz her nasılsa öyle bırakın, normal bir şekilde nefes alıp verin, değiştirmeye çalışmayın. Nefesinize eşlik edin, geldiği ve gittiğinde. Belki de nefes alış verişiniz arasında ufak bir ara vardır. Bu boşlukları, duraklamayı da fark edin. Yavaşça verdiğiniz nefese dikkatinizi arttırın. Nefes verdiğinizde vücudunuzun biraz rahatladığını fark edin. Şimdi nefes alış-verişinizin ritmi ile biraz oynayın, değiştirin, hangi nefes alış-veriş ritminin sizin için daha rahatlatıcı olduğunu keşfedin. Hangi ritm rahat olma gevşemeyi ortaya çıkartıyor? Şimdi dikkatinizi vücuduna verin, ayaklarınızın altındaki yerin sizi nasıl desteklediğini fark edin. Ayrıca vücudunuzun üzerinde bulunduğu sandalyenin, size nasıl destek olduğunu fak edin. Zihninizin merak edebileceğini, başka bir yere kaçırılabilceğini hatırlayın ama öyle olduğunda nazikçe onu geri getirin. Dikkatinizi nefes almaya geri getirin, rahat nefes alıp verme, şu an sizin keşfettiğiniz şey. Bu egzersizi sonlandırırken, kendinize içsel bir gülüş atın ve bunun bir kendine-şefkat gösterme olduğun fark edin. Hazır olduğunuzu hissettiğinizde gözlerinizi açın ve odaya geri dönün.

**Egzersiz:** Şimdi rahat bir pozisyon bulun, derin ve yavaş nefes alın, gözlerinizi kapatın, şimdi ve burada olun, ihtiyacınız olmayan gerginliği bırakın. Normal nefes alın. Dikkatinizi sadece nefesinize odaklayın. En iyi nerenizde nefes alış-verişinizi hissediyorsanız, oraya odaklanın. Bu egzersiz sizin geçmiş tecrübenizi hatırlatan bir hatırlatıcı. Bir ya da iki elinizi kalbinize ya da dizinize koyun. Sonra nazikçe dikkatinizi nefes alıp vermeye verin. İçeri girişini, dışarı çıkışını hissedin. Belki tüm vücudunuzun nefes aldığını hissedebilirsiniz. Zihniniz merak ediyor olabilir, sorun değil, nazik bir şekilde geri getirin. Nefes aldığınızda ve verdiğinizde nefes alıp vermenin ne kadar kolay olduğunu kendinize söyleyin, ritmine dikkat edin. Nefes aldığınızda vücudunuz oksijen ile yenileniyor. Nefes verdiğinizde de karbondioksitin dışarı atıldığını düşünün. Nefes alıp vermeye devam edin, hava nazikçe içeri giriyor, dışarı çıkıyor. Denizdeki dalgalar gibi.. Sahilde kumların üstüne geliyor, sonra tekrar denize dönüyor, bir an için sadece bunun tadını çıkarın. Bu nefesin sizi hayatta tuttuğunu hatırlayın. Dikkatinizi vermeseniz bile bu nefes alıp verme sürekli devam ediyor ve sizi hayatta tutuyor. Nefes alıp verişinize küçük bir şükranında bulunabilir, teşekkür edebilirsiniz, sizinle olduğu için, sizi hayatta tuttuğu için... Dikkatinizi şu an bedeninize verin. Vücudunuzu her nasılsa bırakın öyle kalsın, siz de kendinizi her

nasılsanız, bırakın öyle kalsın. Şimdi nazikçe gözlerinizi açabilir, salona dönebilirsiniz.

**Egzersiz:** Gözlerinizi kapatın. Şimdi sizi çok rahatsız eden, bir durumu hatırlayın. Bu öyle bir durum olsun ki rahatsızlık hissini vücudunuzda hissetmiş olun. Şimdi bu rahatsız edici durumda sizin için rahatlatıcı dokunma ne olabilir? Bir elinizi kalbinizin üzerine koyun. Ya da her iki elinizi de koyun, nasıl hissediyorsunuz. Siz kendi rahatlatıcı dokunuşunuzu bulun bunun doğru ya da yanlışı yok. Bazen bu kendinize sarılmak, boynunuzu tutmak, omuzlarınızı okşamak olabilir. Nasıl hissediyorsunuz? Yüzünüze dokunun, tek ya da iki elle. Sadece amaç rahatlamaktır. Sizi rahatsız eden durumu tekrar hatırlayın ve rahatlatıcı dokunuşunuzu bulun. Farklı şekiller deneyin, hangi dokunuş, sıkıntılı olduğunuzda rahatlatıcı bir dokunuş olur?

**Farkındalıklı yavaş yeme :** Bir elma, mandalina, tarçınlı ve vanilyalı yiyecekler, kuru meyveler veya diğer meyveler kullanılabilir. İlk önce bunları ağza almadan görüntülerine ayrıca bu sırada rengine, dışarıdan kokusuna, ellerimizde yarattığı hisse odaklanılmalıdır. Daha sonra gözler kapalı iken bir ısırık alınabilir. Ağızda, dişlerinde, dilde, damakta ne olduğuna dikkat edilmelidir. Buruna nasıl bir koku çıkmaktadır. Ağız içinde sadece nasıl bir tat verdiği değil, nasıl bir temassal-dokunsal hisse yol açtığı dikkat edilmelidir. Acele edilmemelidir, tadın nasıl değiştiği, yiyeceğin nasıl bir kıvama geldiği, yarattığı yutma isteği farkedilmeli, diş ve dillerin ne yaptığına dikkat edilmelidir. Yutmak için bir dürtü olup olmadığının farkına varılmalıdır ve ardından yemek borusundan, yutaktan aşağı doğru giderken lokmanın nasıl aşağı indiği ve nasıl bir his yarattığı üzerinde durulmalıdır. Yutma tam olarak bittiğinde gene küçük bir ısırık alınmalı, yavaş yemeye, anda olmaya, o sırada sadece bu işe odaklanmaya çalışılmalıdır. Acele edilmemeli, meraklı bir şekilde tüm bu süreç gözlenmelidir. Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka düşünceler gelebilir, bu normaldir kendinizi yargılamadan düşüncenizin arkadan konuşmasına izin verin, bir süre sonra arkadan gelen radyo sesi gibi azalacaktır. Düşünceleri ve duygularınızı baskılamaya çalışmak, onları düşünmemeye çalışmak tam tersine daha fazla aklınıza gelmesine yol açar. Onları gözleyin, kabul edin, onlarla boğuşmayın, tepki vermeden gökyüzündeki bulutlar, nehirdeki yapraklar gibi geçişini izleyin.



## **COVID-19 Salgın Sürecine Pozitif Psikoloji Penceresinden Bakmak**

Covid-19 sürecinde korku ve kaygılar yaşadık, bu süreçten özellikle çocuklarımızın etkilenip etkilenmediğini anlamaya çalıştık. Kimimiz travmatize olduk, ya da eski kaygı ve korkularımız tetiklendi. İlişkilerimizi, anne baba tutumlarımızı sorguladık, bu süreci çocuklarımıza nasıl anlatacağımızı öğrenmeye çalıştık, tüm bunlarla nasıl başa çıkacağımızı anlamaya, öğrenmeye çalışırken de yaşamımıza ger dönmeye yavaş yavaş başladık. Şanslıysak yaşamımıza ve ilişkilerimize, hayatımızın anlamı ve varoluşumuza ilişkin sorgulamalar ve farkındalıklar geliştirdik. İşte tam da bu süreci bir büyüme ve olgunlaşma deneyimine dönüştürmek için neler yapmamız gerektiğini konuşmanın vakti geldi.

**Sevdiklerimizle birlikte olmak mutluluğun anahtarıdır:** Birçoğumuz salgın sırasında insanlarla temas halinde kalmak için sosyal medyada ve 'Zoom' da toplantıları yaptık. Tabi ki bu görüşmeler hiçbir zaman yüz yüze görüşmek gibi olmadı. Hayatımızda sevdiğimiz insanlarla birlikte olmak ve birlikte olduğumuzda sevgiyi ifade etmek için daha fazla zaman ayırmak, bu deneyimden çıkarabileceğimiz önemli derslerden biridir. Sarılmasak da, en azından birbirimize bakabiliriz. Kriz geçtiğinde, konserler, spor etkinlikleri, törenler ve daha fazlası için farklı insan gruplarıyla toplanmaya daha fazla zaman ayırabiliriz. Birlikte bir deneyimi paylaşan bireylerin birlikte olmaktan aldığı yüksek duygusal ve bağlılık duygusu ilham verici ve kutsaldır.

**Stresi azaltmak herkes için iyidir:** Bu salgın sırasında kesinlikle vurgulanması gereken çok şey var. İşimizi kaybetme, hasta olma veya istemeden bir aile bireyine, akrabaya bulaştırma riski korkutucu. Evde karantinada kalmak bizi arkadaşlarla dışarı çıkmak veya spor salonunda egzersiz yapmak gibi her zamanki stresle başa çıkma yöntemlerimizi kullanmaktan alıkoydu. Ve sürekli bir korku ve kriz haberleri ile beslenmek, kaygımızı ve çaresizlik duygumuzu güçlendirerek uykumuzu kaybetmemize neden olmuş olabilir.

Sürekli yüksek alarm durumunda olmak zihinlerimiz veya bedenlerimiz için ya da etrafımızdakiler için iyi değildir. Duygusal olarak bulaşma gerçektir, yani kendi stresimizi ve korkumuzu beslemek başkalarını da etkiler. Birçoğumuz, ruh halleri birbirinden beslenen aile üyeleri veya çalışma arkadaşları ile kendimizi yakın buluruz. Bu sürecin olumlu yönlerinden biri de bizleri stres ve endişeyi yönetmenin yeni yollarını bulmaya zorlamasıdır. Belki de ibadet etmeye başladınız, meditasyon yapmayı öğrendiniz ya da belki bir not defteri çıkardınız ve deneyiminiz hakkında günlük tutunuz ya da çevrimiçi bir mutluluk kursu aldınız. Bazıları çizim yapmaya, bahçe yapmaya veya müzik aleti çalmaya döndü. Bunların etkinlerin hepsi zihinsel sağlığınızı geliştirme potansiyeline sahiptir.

**Minnettar olmak:** Tüm insanlara, hayatımızı kolaylaştıran ve mutlu eden şeyler için daha fazla minnettar olduğumuzu gösterebiliriz. Minnettarlığımızı gösterdiğimizde sadece bizler iyi hissetmekle kalmayız, hem şükran duyduğumuz insanlar hem de buna tanık olan diğer insanlar ve özellikle çocuklar erdemli davranışlara, daha fazla nezakete ve cömertliği tanık olurlar. Hepimizin akılda tutması gereken önemli bir şey daha var. İçimizden gelerek şükran duymak ve bunu göstermek, hem kişisel ilişkilerde hem de genel olarak toplumda birinci sınıf bir sosyal bağ kurucu olduğundan daha nazik, daha şefkatli bir toplum oluşturmaya da yardımcı olur.

### **Düşündüğümüzden daha az şeye ihtiyacımız var**

Bu salgın dönemini yaşamadan önce bu kadar çok modern kolaylaştırıcılar olmadan yaşayabileceğimizi tahmin edemezdik. Alışveriş merkezinde alışveriş yapmak, saçları yaptırmak ya da boyamak, vb. Alıştığımız kadar fazla malzemeye veya kolaylığa ihtiyacımız olmadığı oldukça açık hale geldi. Temel gereklilikler - örneğin gıda, temiz su ve sağlık – en iyi telefonu ya da en yeni bilgisayarı satın almaktan çok daha önemli. Bu tüketici öğelerinin ve faaliyetlerinin kaçının gezegenin sağlığını olumsuz yönde etkilediği göz önüne alındığında, önceliklerimizi yeniden düşünmek ve herkesin hayatta kalmak için temel gerekliliklere sahip olmasına izin vermek için bazılarını atlamayı düşünmek mantıklı görünmekte. Neyse ki, iyi oluşumuz tüketici ürünlerine bağlı değil. Araştırmalar, nezaket ve cömertliğin bizleri, kendimizi şımartmak ve kendimiz için bir şeyler satın almaktan daha mutlu ettiğini bulmuştur. İnanmak zor olsa da araştırmalar, insanların başkalarına yardım etmek ya da mutlu etmeyi çok fazla önemsemediğini ortaya koydu. Daha az tüketip daha fazla verebilsek, muhtemelen daha mutlu olacağız ve daha sağlıklı bir toplum yaratacağız.

### **Mutluluk mu? Memnuniyet mi?**

Memnuniyet, bizim tepkimiz yerine, etrafımızdakilerle olan ilişkimizden gelir. Zaman zaman öfke, üzüntü, neşe, hayal kırıklığı ve heyecan, sevinç hissederiz. Diğer tüm duygular harici girdi gerektirir; onlar dış dünyaya tepkilerdir. Diğer yandan memnuniyet, harici bir girdi gerektirmez ve tamamen içeriden sağlanır. Mutluluk için her zaman bizim kontrolümüz dışında olacak harici kaynaklar aramak yerine, memnuniyet inanılmaz bir güç ve istikrar sunar. **Memnuniyet nasıl geliştirilir?**

Geçici mutluluk için çabalamak yerine, kimsenin bizden alamayacağı ve kimsenin bize veremeyeceği sürdürülebilir bir memnuniyet duygusunu içimizde yerleştirebiliriz. Zaten içimizde ve bunu kendimiz için yaşamaya başlamak biraz pratik gerektiriyor.

**1. Farkındalık uygulayın.** Farkındalık, deneyimlerinizi iyi ya da kötü olarak değerlendirmeden, şimdiki ana odaklanmış dikkatin yetiştirilmesidir. Vücudu sakinleştirmek ve zihni rahatlatmak. Farkındalığı nasıl uygulayacağınızı öğrenebileceğiniz binlerce web sitesi, video ve uygulama var. farkındalık uygularken, kısa bir süre için bile nasıl *hissettiğinizi* fark etmeniz çok önemli. Vücudunuz rahatlamış mı? Zihniniz biraz daha sakin mi hissediyor? Görünür bir sebep olmadan, her şeyin sadece birkaç dakika öncesine göre biraz daha iyi olduğunu düşünüyor

musunuz? Daha az muhtaç, daha iyi ve olumlu hissediyor musunuz? Bu duyguya odaklanın ve bu etkinlikleri biraz daha uzun ve daha sık bir şekilde hayatınıza bir alışkanlık olacak şekilde geliştirin.

## **2. Hayatınızda neler olursa kendinizi daha iyi hissedersiniz.**

Bir yıllık hali için, gerekli olduğuna inandığınız harici birtakım şeylerdir. Bazı yaygın iyi oluş olasılıkları şunları içerir:

- Banka hesabımda .....param olduğunda mutlu olurum.
- İş yerinde .....şu noktaya ulaştığımda, sonunda işim hakkında iyi hissedeceğim.
- .....beni övdüğü ya da cesaretlendirdiğinde tatmin olurum.
- .....malzeme ürününü satın aldığımda, iyi olacağım.
- .....yaşındayken emekli olabilir ve sonunda hayatın tadını çıkarabilirim.
- Çocuklarım .....ulaştığında başarılı bir ebeveyn olduğumu bileceğim. Tabi ki bu ifadelerin sonunda “olabilir” ya da “olmak zorunda” ifadelerinin bizi kontrolden çıkarıp daha çok strese sokacağını bilmeliyiz.

**3. Tüm duyguları kökten kabul edin.** Yaşadığınız her duygunun okyanus üzerinde bir dalga gibi gelip, bir süre kalan ve hazır olduğunda nazikçe ayrılan bir ziyaretçi gibi gittiği bir dünya hayal edin. Hayatta çok az şeyin garantisi var, ama bir şey var ki o da, şu anda hissettiğiniz her şeyin yakında değişeceği. Tanımlara göre duyguların bir ömrü var. Duyguları hareket geçiren tetikleyiciler var, tepe noktalara ulaşıyor ve sonra yeni bir duygu ile değiştirilmeden önce hafifçe sivriliyorlar. Bu aynı zamanda insan olmanın ne anlama geldiğinin bir parçası. Bu iyi gibi görünüyor, ancak duygularımızla sağlıklı ilişkiler kurmaya başladığımızda sorun ortaya çıkıyor . Çok sevdiğimiz, bazı duygular var; mutluluk, sevinç, huzur gibi, gerçekten hoş duygular. Yaşadığımız sürece onları bir daha asla hissetmemeyi tercih edeceğimiz başka duygular da var; utanç, üzüntü, umutsuzluk, öfke gibi, gerçekten hoş olmayan duygular. Her zaman hangi duyguları hissetmek istersiniz? Hangisini asla hissetmemeyi tercih edersin? Günün sonunda, tüm duyguların bize rehberlik etmek ve çevremizdeki dünya hakkında değerli bilgiler sağlamak için burada olduğu ortaya çıkıyor. Ya, bazı duygulardan uzaklaşmak, bazı duygulara yapışmak ve sıkıcı tutmak yerine, tüm duyguları onları değiştirmeye gerek kalmadan gelip gitmesine izin verirseniz ne olur? Hayatın tüm deneyimlerinin bu memnuniyet için bir mihenk taşıdır, bu da şu anda, şu anda her şeyin olduğu gibi olduğu fikridir. Evet, bu üzüntümüzden, öfkemizden, utancımızdan memnun olabileceğimiz anlamına gelir. Sevgimiz, neşemiz ve huzurumuz ve aradaki her şeyden memnun olabiliriz. Memnuniyet, şu anda burada olandan başka bir şeye ihtiyaç duymadan, insan olmanın ne demek olduğunu, yaşamın tüm deneyimleri için koşulsuz bir sevginin altında yatan kabulü. Bunu düzenli olarak hayatımıza nasıl getireceğimizi öğrendikten sonra, nihayet eskilerin yeterli bilgisiyle, şimdiki anın kabulü ve gerçek mutlulukla ne anlama geldiğini anlamaya başlayabiliriz.

**Mutlu bir hayat ile anlamlı bir hayat arasındaki beş fark**

Bu salgın sürecinde ve sonrasında bu deneyimi bir olgunlaşma ve büyüme fırsatına çevirmek için pozitif psikoloji gözlüğüyle “anlam” kavramına bakmak gerek. Florida Eyalet Üniversitesi'ndeki Francis Eppes Psikoloji Profesörü Roy Baumeister, “Mutlu bir hayat ve anlamlı bir hayatın bazı farklılıkları var” diyor. Mutlu insanlar isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılarlar, ancak bu anlamlı bir yaşamla büyük ölçüde alakasız görünmektedir. Bu nedenle sağlık, servet ve yaşam kolaylığı mutlulukla ilgilidir ancak anlamlı olmayabilir.

- Mutluluk günümüze odaklanmayı içerirken anlamlılık geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek ve aralarındaki ilişki hakkında daha fazla düşünmeyi içerir. Buna ek olarak, mutluluk geçici, anlamlılık daha uzun sürmektedir.
- Anlamlılık diğer insanlara vermekle elde edilir; mutluluk size verdikleri şeyden gelir. Her ne kadar sosyal bağlantılar hem mutluluk hem de anlamla bağlantılı olsa da, mutluluk daha çok sosyal ilişkilerden, özellikle arkadaşlıklardan elde edilen faydalarla bağlantılıyken, anlamlılık kişinin başkalarına verdikleriyle, örneğin çocuklara bakmakla ilgilidir.
- Anlamlı yaşamlar stres ve zorlukları içerir. Daha yüksek endişe, stres ve kaygı düzeyleri, daha yüksek anlamlılığa ancak daha düşük mutlulukla ilişkilendirilmiştir.
- Kendini ifade etmek anlam için önemlidir ama mutluluk için değil.

### **Olumlu sosyal ilişkiler psikolojik sağlamlığın/dayanıklılığın ve esnekliğin anahtarıdır**

Psikolog ve psikolojik danışmanlara, “salgın sürecinde yaşadığımız olumsuzluklarla etkili bir şekilde başa çıkmak için neye ihtiyacımız olduğunu” sorduğumuzda, verdikleri cevap, psikolojik dayanıklılığımızı geliştirmeye dönük sahip olduğumuz ya da öğrenebileceğimiz özellik ve bakış açıları oldu. Çalışmalar daha mutlu olan , yaşamda güçlü bir amaca veya daha yüksek öz-yeterlik düzeylerine ( durumları üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanma) felaketten sonra iyileşmenin daha kolay bir zamana sahip olduğunu bulmuştur . Bu kişilik faktörlerinin bazılarının , ekonomik sıkıntıdan muzdarip olanlar için bile koruyucu olduğu gösterilmiştir

Psikolojik sağlamlık dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar. Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlara karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.

### **Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?**

Psikolojik sağlamlığımızı artırmak ve olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanmak için neler yapabilirsiniz?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...

3. Yakınlarınıza “psikolojik sağlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

İlişkilerimizin, dayanıklılığımızın, minnettarlığımızın ve daha azıyla yapmanın önemini de hatırlarsak, yenilenmiş bir amaç duygusu ile korunmasız yaşamlarımıza tekrar ilerleyebilir ve en zor sorunlarımızdan bazılarını çözebiliriz. Hepimiz için daha iyi bir gelecek yaratmanın anahtarı, kolektif ve merhametli bir eylem olabilir. Bir salgından geçerek neler öğrendiklerimizi unutmayalım

Kaynaklar

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five\\_lessons\\_to\\_remember\\_when\\_lockdown\\_ends](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_lessons_to_remember_when_lockdown_ends)

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_if\\_you\\_pursued\\_contentment\\_rather\\_than\\_happiness](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_if_you_pursued_contentment_rather_than_happiness)

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four\\_ways\\_social\\_support\\_makes\\_you\\_more\\_resilient](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_ways_social_support_makes_you_more_resilient)

Baumeister, R. (2015). Mutlu bir hayat ve anlamlı bir hayatın bazı farklılıkları, Pozitif psikoloji dergisi.

## **KENDİNİZİ İYİ ETMEK İÇİN EGZERSİZLER**

### **Egzersiz-1**

*Telefonlarınızı sessize alın lütfen. Mobil telefonların sürekli dikkatimizi çeldiğinin farkında mısınız? Bu size özel bir an ve bu anın sizden telefonla ya da başka bir şeyle kaçırılmasına izin vermeyin. Rahat bir pozisyon alın, ayaklar yerde, beliniz dik olsun. Sizin sakıncası yoksa gözlerinizi kapatın. Kollarınızı rahat bir şekilde dizinizin üstüne koyun. Kendinizi yere, sandalyeye bırakın, gergin olmayın ve dikkatinizi nefesinize doğru yönlendirin. Nefesin girmesini ve çıkmasını takip edin. Nefesinizi nerede daha iyi hissediyorsanız, burnunuzda, göğsünüzde, karnınızda, dikkatinizi oraya verin. Nefes alıp verişiniz her nasılsa öyle bırakın, normal bir şekilde nefes alıp verin, değiştirmeye çalışmayın. Nefesinize eşlik edin, geldiği ve gittiğinde. Belki de nefes alış verişiniz arasında ufak bir aralık vardır. Bu boşlukları, duraklamayı da fark edin. Yavaşça verdiğiniz nefese dikkatinizi arttırın. Nefes verdiğinizde vücudunuzun biraz rahatladığını fark edin. Şimdi nefes alış-verişinizin ritmi ile biraz oynayın, değiştirin, hangi nefes alış-*

veriş ritminin sizin için daha rahatlatıcı olduğunu keşfedin. Hangi ritm rahat olma gevşemeyi ortaya çıkartıyor? Şimdi dikkatinizi vücutuna verin, ayaklarınızın altındaki yerin sizi nasıl desteklediğini fark edin. Ayrıca vücudunuzun üzerinde bulunduğu sandalyenin, size nasıl destek olduğunu fak edin. Zihninizin merak edebileceğini, başka bir yere kaırılabilirliğini hatırlayın ama öyle olduğunda nazikçe onu geri getirin. Dikkatinizi nefes almaya geri getirin, rahat nefes alıp verme, şu an sizin keşfettiğiniz şey. Bu egzersizi sonlandırırken, kendinize içsel bir gülüş atın ve bunun bir kendine-şefkat gösterme olduğun fark edin. Hazır olduğunuzu hissettiğinizde gözlerinizi açın ve odaya geri dönün.

## Egzersiz-2

Şimdi rahat bir pozisyon bulun, derin ve yavaş nefes alın, gözlerinizi kapatın, şimdi ve burada olun, ihtiyacınız olmayan gerginliği bırakın. Normal nefes alın. Dikkatinizi sadece nefesinize odaklayın. En iyi nerenizde nefes alış-verişinizi hissediyorsanız, oraya odaklanın. Bu egzersiz sizin geçmiş tecrübenizi hatırlatan bir hatırlatıcı. Bir ya da iki elinizi kalbinize ya da dizinize koyun. Sonra nazikçe dikkatinizi nefes alıp vermeye verin. İçeri girişini, dışarı çıkışını hissedin. Belki tüm vücudunuzun nefes aldığını hissedebilirsiniz. Zihniniz merak ediyor olabilir, sorun değil, nazik bir şekilde geri getirin. Nefes aldığınızda ve verdiğinizde nefes alıp vermenin ne kadar kolay olduğunu kendinize söyleyin, ritmine dikkat edin. Nefes aldığınızda vücudunuz oksijen ile yenileniyor. Nefes verdiğinizde de karbondioksite dışarı atıldığını düşünün. Nefes alıp vermeye devam edin, hava nazikçe içeri giriyor, dışarı çıkıyor. Denizdeki dalgalar gibi.. Sahilde kumların üstüne geliyor, sonra tekrar denize dönüyor, bir an için sadece bunun tadını çıkarın. Bu nefesin sizi hayatta tuttuğunu hatırlayın. Dikkatinizi vermeseniz bile bu nefes alıp verme sürekli

*devam ediyor ve sizi hayatta tutuyor. Nefes alıp verişinize küçük bir şükrande bulunabilir, teşekkür edebilirsiniz, sizinle olduğu için, sizi hayatta tuttuğu için... Dikkatinizi şu an bedeninize verin. Vücudunuzu her nasılsa bırakın öyle kalsın, siz de kendinizi her nasılsanız, bırakın öyle kalsın. Şimdi nazikçe gözlerinizi açabilir, salona dönebilirsiniz.*



### **Egzersiz-3**



Gözlerinizi kapatın. Şimdi sizi çok rahatsız eden, bir durumu hatırlayın. Bu öyle bir durum olsun ki rahatsızlık hissini vücudunuzda hissetmiş olun. Şimdi bu rahatsız edici durumda sizin için rahatlatıcı dokunma ne olabilir? Bir elinizi kalbinizin üzerine koyun. Ya da her iki elinizi de koyun, nasıl hissediyorsunuz. Siz kendi rahatlatıcı dokunuşunuzu bulun bunun doğru ya da yanlışı yok. Bazen bu kendinize sarılmak, boynunuzu tutmak, omuzlarınızı okşamak olabilir. Nasıl hissediyorsunuz? Yüzünüze dokunun, tek ya da iki elle. Sadece amaç rahatlamaktır. Sizi rahatsız eden durumu tekrar hatırlayın ve rahatlatıcı dokunuşunuzu bulun. Farklı şekiller deneyin, hangi dokunuş, sıkıntılı olduğunuzda rahatlatıcı bir dokunuş olur?

## **Egzersiz-4**

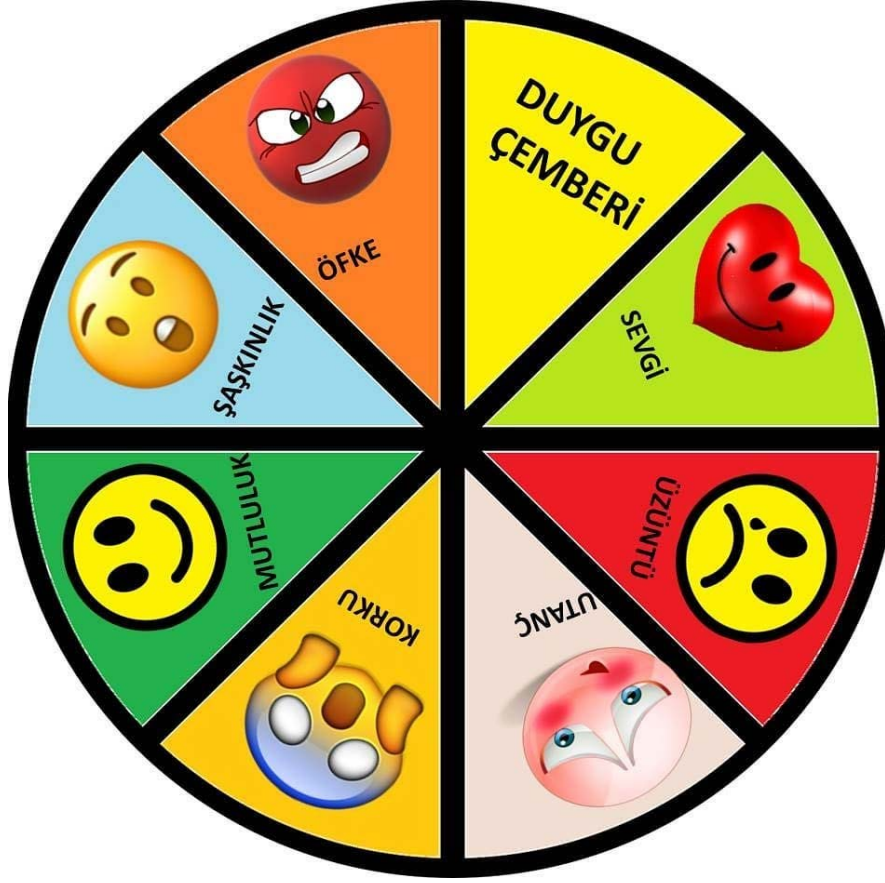
**Farkındalıklı yavaş yeme : Bir elma, mandalina, tarçınlı ve vanilyalı yiyecekler, kuru meyveler veya diğer meyveler kullanılabilir. İlk önce bunları ağza almadan görüntülerine ayrıca bu sırada rengine, dışarıdan kokusuna, ellerimizde yarattığı hisse odaklanılmalıdır. Daha sonra gözler kapalı iken bir ısırık alınabilir. Ağızda, dişlerinde, dilde, damakta ne olduğuna dikkat edilmelidir. Buruna nasıl bir koku çıkmaktadır. Ağız içinde sadece nasıl bir tat verdiği değil, nasıl bir temassal-dokunsal hisse yol açtığı dikkat edilmelidir. Acele edilmemelidir, tadın nasıl değiştiği, yiyeceğin nasıl bir kıvama geldiği, yarattığı yutma isteği farkedilmeli, diş ve dillerin ne yaptığına dikkat edilmelidir. Yutmak için bir dürtü olup olmadığının farkına varılmalıdır ve ardından yemek borusundan, yuktan aşağı doğru giderken lokmanın nasıl aşağı indiği ve nasıl bir his yarattığı üzerinde durulmalıdır. Yutma tam olarak bittiğinde gene küçük bir ısırık alınmalı, yavaş yemeye, anda olmaya, o sırada sadece bu işe odaklanmaya çalışılmalıdır. Acele edilmemeli, meraklı bir şekilde tüm bu süreç gözlenmelidir. Dikkatiniz dağılabilir, aklınıza başka**

*düşünceler gelebilir, bu normaldir kendinizi yargılamadan düşüncenizin arkadan konuşmasına izin verin, bir süre sonra arkadan gelen radyo sesi gibi azalacaktır. Düşünceleri ve duygularınızı baskılamaya çalışmak, onları düşünmemeye çalışmak tam tersine daha fazla aklınıza gelmesine yol açar. Onları gözleyin, kabul edin, onlarla boğuşmayın, tepki vermeden gökyüzündeki bulutlar, nehirdeki yapraklar gibi geçişini izleyin.*

## AİLECE OYNANABİLECEK OYUNLAR

### ACABA NE ZAMAN BÖYLE HİİSEDERİM

*Duygu isimlerinin veya görsel ifadelerin olduğu bir duygu çarkı yapıyoruz önce. Çocuğumuzun yaşı gücükse görselleri kullanmak gerekir. Çarkı çeviren kişi duyguyu hissettiği ir olayı örnek veriri. Oyun bu şekilde devam eder.*



**HAYDİ ŞARKI SÖYLEYELİM....**

Tüm aile üyeleri ortak bir temaya karar verir. Herkes o temayla ilgili bir şarkı besteler ve tüm aile o şarkıyı birlikte söyler..



## BU KİM?

Bir kağıda tüm aile üyelerinin ismi yazılır, kağıtlar katlanır. Herkes sırasıyla bir kağıt seçer ve kimseye söylemez. Sırasıyla aile üyeleri kağıttaki isimleri taklit ederler ve diğerleri tahmin ederler ve diğerleri tahmin etmeye çalışır.



### *BENİM GÜÇLÜ YÖNLERİM*

Bir masanın etrafına herkes oturur, oyunun tek kuralı negatif bir şey söylememek. Herkes sırasıyla pozitif/ güçlü yönlerini saymaya başlar. Sıradaki kişi pozitif yönü için bir önceki kişiyi alkışlar ve kendi pozitif yönünü söyler.



## BEN BİR AĞACIM

Çocuğunuzdan ayakta durmasını ve bir ağaç olduğunu düşünmesini isteyin. Gözlerini kapatmasını, ayakları birbirine paralel, köklenmiş bir ağaç gibi durmasını isteyin. Sonra kollarını yavaşça başının üzerine kaldırmasını ve gerinerek, ağacın dallarıymışçasına güneşe dokunarak esnemesini söyleyin. Tepeden tırnağa kadar vücudundaki hisleri sorun. Başının tepesinden ayak parmaklarının ucuna kadar vücudunu dinlediğinde nasıl hissettiğın birlikte konuşun....





## Yararlanılan Kaynaklar

1. Davidson, G. C. and Neale, J. M. (Ed: Dağ, İ.). (2004). *Anormal psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
2. Butcher, J. N., Mineka, S. and Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
3. Öner N. ve Le Compte A. (1983). *Süreksiz durumluluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
4. Türkçapar, H. (2020). Coronavirüs için psikolojik önlemler. [http://www.bilisseldavranisci.org/images/stories/formlar/corona\\_hakan.pdf](http://www.bilisseldavranisci.org/images/stories/formlar/corona_hakan.pdf) adresinden 22 Mayıs 2020 tarihinde edinilmiştir.
5. Leahy, R. L. (2008). *Bilişsel terapi yöntemleri* (H. Türkçapar & E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: HYB Yayıncılık.
6. Aksakallı, G. (2020). Koronavirüs (covid-19) salgını ve koronafobi etkisi. <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/koronavirus-covid-19-salgini-ve-koronafobi-etkisi> adresinden 23 Mayıs 2020 tarihinde edinilmiştir.
7. Özdel, K. (2020). Corona günlerinde psikoloji: Corona'yla ilişkimiz. [http://www.bilisseldavranisci.org/images/stories/formlar/corona\\_kadir.pdf](http://www.bilisseldavranisci.org/images/stories/formlar/corona_kadir.pdf) adresinden 22 Mayıs 2020 tarihinde edinilmiştir.
8. The Wellness Society (2020). Koronavirüs anksiyetesi çalışma kitabı (çev: Ercan Altınöz). <http://www.bilisseldavranisci.org/images/stories/formlar/corona-ercan.pdf> adresinden 22 Mayıs 2020 tarihinde edinilmiştir.
9. Ercan, E. S., Rodopman-Arman, A., İnal-Emiroğlu, N., Öztop, D. B. ve Yalçın, Ö. (2020). Türkiye çocuk ve genç psikiyatrisi derneği covid-19 (korona) virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. <http://www.cogepder.org.tr/images/covid-19-rehber.pdf> adresinden 25 Mayıs 2020 tarihinde edinilmiştir.