

## PANDEMİ KOŞULLARINDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KORUNMASI

'Pandemi' bölgeler ve gruplar üstü coğrafi bir salgın anlamına gelir. Bir ülkenin veya dünyanın tamamını etkisi altına alan hastalıklar için kullanılır. Covid-19 olarak adlandırılan; pandemi olarak ilan edilen bulaşıcı hastalık tüm dünyada ve ülkemizde etkilerini ve belirsizliklerini sürdürmektedir.

Covid-19 a yakalanmamak için maske, mesafe, hijyen kuralları gibi tedbirler alırken bağışıklık sistemimizi güçlü tutacak davranışları da alışkanlık haline getirmemiz gerekir. Uyku ve beslenme düzenimize dikkat etmemiz, fiziksel olarak aktif yaşamaya çalışmamız, spor yapmamız bu alışkanlıklara bazı örnekler... Psikolojik olarak kendimizi sağlıklı ve zinde hissetmek için de bu alışkanlıkları edinmek ve aksatmamak önemlidir. Unutmamak gerekir ki fiziksel sağlığımız ile psikolojik sağlığımız birbiri ile yakından ilişkilidir.

Yaşanılan salgına bağlı olarak sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, kendimizin virüsten etkileneceğine ilişkin düşünce veya korkular yaşamak son derece olağandır. Bu tepkileri yaşamamız sizin "zayıf" bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Pandemi gibi zorlu yaşam olaylarına verilen bazı ortak duygusal tepkiler vardır. Bunlardan bazıları;

Sürekli tedirgin ya da panik olma; kendini güvende hissetmeme; kendini değersiz hissetme; öfke; gerginlik; sinirlilik; huzursuzluk; kendine ya da sevdiğilerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar; sürekli üzgün olma; dikkat eksikliği; dikkatin dağınık olması; karar verme güçlüğü; aklın karışması; vücut kaslarının sürekli gergin olması; uykusuzluk ve uyku sorunları; iştah bozuklukları; baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler; bağışıklık sisteminin bozulması; yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik..

Yukarıda belirtilen bazılarını uzun süredir yaşıyorsanız bir uzmana başvurmanız faydalı olacaktır.

Covid-19 salgını ortaya çıktığından beri hastalığın belirtileri, bulaşma süreci, tedavi süreci, korunma yöntemleri, aşı-ilaç üretilmesi gibi konularda zaman zaman belirsizlikler yaşandı ve yaşanmaya devam ediyor. Bilmediğimiz ve dünyayı saran bir hastalık ile karşı karşıya kalmak ve beraberinde getirdiği belirsizlikler stres düzeyimizi az ya da çok artırmış olabilir. Belirsiz durumlar karşısında gösterdiğimiz davranışlar stresle başa çıkma becerilerimizi etkin biçimde kullanabilmemiz ile ilgilidir. Elbette bu süreçte toplumdaki büyük ya da küçük çaplı karar mercileri (genel olarak başka bireylerin sorumluluğunu taşıyan ve hisseden herkes) daha yoğun stres yaşayabilmektedir. Özele indirgediğimizde; aileyi en küçük toplumsal kurum olarak gördüğümüzde; anne ve babalar maddi ve manevi olarak pandemi sürecinin getirdiği belirsizliklerle ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında stresle baş etme becerileri ile doğru orantılı olarak etkili çözüm yolları üretebilirler ve bu becerileri ile çocuklarına örnek oluşturabilirler.



Devam etmekte olan pandemi sürecinde dikkat edeceğimiz bazı noktalar aile olarak psikolojik sağlamlığınızı artırmaya yardımcı olacaktır.

- Koronavirüs ile ilgili somut ve bilimsel bilgiler edinin, güvenilir haber kaynaklarını takip edin.
- Koronavirüs riskinden korunmak için uygulanması gereken tedbirleri (maske, fiziksel mesafe, hijyen vb.) doğru şekilde uygulayın.
- Fiziksel sağlığınıza korumak için özen gösterin.
- Beslenme alışkanlıklarınıza dikkat edin. Sağlıklı beslenmek için özen gösterin.
- Uyku düzeninize dikkat edin.
- Fiziksel olarak aktif olun. Şartlarınız dahilinde spor yapın.
- Fiziksel sağlığınıza için spor yaparken zihinsel sağlığınıza için de spor yapmayı ihmal etmeyin. (Kitap, gazete vs. okuyun. Bulmaca çözün. Satranç, dama gibi oyunlar oynayın.)

- Gününüzü planlayın. Plan yapmak belirsizliği ortadan kaldırdığı için kaygının da kontrol altına alınmasını sağlar; yaşama, geleceğe ve bireyin kendisine yönelik güven duygusunu pekiştirir. Günlük yaşam planında yaşam rutinleri ve gerçekleştirildiğinde keyif verecek etkinliklere yer verilmesi



- Çocukların öğretim sürecinin sürekliliğini sağlamak çocukların sağlıklı gelişiminin devam etmesi ve rutin oluşturabilme için önemlidir. Uzaktan eğitim sürecine katılımını sağlamak, sınıf öğretmeni ile iletişim halinde olmak, günlük aktiviteleri belirleyen bir plan yapmak, günlük planına ve ders çalışma alışkanlıklarına devam etmesi için teşvikte bulunmak öğretim sürecinin sürekliliğinin sağlanmasına yardımcı olacaktır.

- Sosyal medyayı doğru kullanın. Sosyal medyayı kontrol etmek, iletişim kaynaklarınızı belirlemek elinizdedir. Teknolojinin doğru kullanımını desteklemeniz ve bu konuda ona rehber olmanız; Doğru bilgi kaynaklarına nasıl ulaşabileceği ile ilgili yönlendirmeleriniz; Teknolojinin ve sosyal medyanın kullanımı ile ilgili sınırlar ve kuralları birlikte belirleyerek bu konuda kararlı ve tutarlı davranmanız oldukça önemlidir.



- Sorumlulukları paylaşın. Zamanımızın büyük bir bölümünü evde geçirdiğimiz bugünlerde ev ile ilgili sorumlulukları paylaşmak tüm aile bireyleri için adil bir yaşam düzeni sağlayacaktır. Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi için yaşına uygun sorumluluklar vererek bu sorumlulukları alışkanlıklara dönüştürmesi için yardımcı olun. Tüm aile bireylerinin bu konuda örnek teşkil etmesi, destekleyici ve pekiştirici tutumlarda bulunması önemlidir. Sorumlulukları paylaşmak her bireyin kendini aileye ait hissetmesini, empati kurmasını ve emek vermeyi öğrenmesini sağlar.

- Çocuklarımız henüz oyun çağında ve alınan tedbirler doğrultusunda tüm vakitlerini evde geçirmek zorundalar. Çocuklar için imkanlar doğrultusunda oyun alanı oluşturun. Çocuklarımızın teknolojiye hapsolarak zamanlarını öldürmelerine engel olalım.

- Çocuğunuzla birlikte oyun oynamak; çocuğunuzla olumlu ilişkiler geliştirmenize, onu daha iyi tanımanıza, gereksinimi olan bilgi ve beceriyi kazanmasına, birlikte keyifli zaman geçirmenize, çocuğunuzun gelişimini desteklemenize yardımcı olur.



- Fiziksel mesafeyi koruyun ama sosyal mesafeyi azaltın. Sevdiklerinizle, yakınlarınızla uzaktan iletişim halinde olun. Haberleşmeye devam edin. Kendinizi yalnız hissetmenize engel olacaktır ve yaşadıklarınızı başkalarının da yaşadığını görmek sizi rahatlatacaktır. Bu anlamda örnek olarak çocuklarınızın da arkadaşları ile uzaktan iletişim halinde olmalarını sağlayın, onlara fırsat tanıyın.
- Çocuğunuzla sohbet etmeniz ve onu etkin bir biçimde dinlemeniz ilişkinizi güçlendirirken onun psikolojik sağlamlığını destekleyici olacaktır. Sohbet esnasında amacınız çocuğunuza öğütler vermek yerine ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamak olmalıdır. Çocuğunuzu anlamak için kurduğunuz iletişim ilişkinizi ne kadar güçlendirecek, bir deneyin...
- Aile toplantıları yapın. Aile toplantılarında her bireyin konuşmasına özellikle fırsat vermek ve ortak kararlar alabilmek, yeri geldiğinde bazı görüşleri tartışabilmek önemlidir. Ailede öncelik verilen değerler hakkında konuşmak (hakkaniyet, dürüstlük, sorumluluk, halden anlama, sınırlara saygı, sevgi, işbirliği, merak, koşulsuz kabul edilme...) bağları güçlendirecektir. Ailede her bireyin her türlü duygusunu tanıması, uygun şekilde yaşaması ve ifade etmesi için fırsat yaratmak çocukların güçlü bir karakter yapısı oluşturabilmesi için çok büyük önem arz etmektedir.



- **Kaç yaşında olursa olsun**; siz çocuğunuzu dinlerseniz o da başkasını dinler, siz merhamet gösterirseniz o da merhametli olur, siz problemle karşılaşınca şikayet ederseniz o da şikayet eder, siz teknoloji gereğinden fazla kullanırsanız o da kullanır, siz kitap okursanız o da okur ve son olarak siz ona yol gösterirseniz, onu cesaretlendirirseniz o da zorlu yaşam olayları karşısında yolunu bulur ve kolay kolay kaybolmaz.

Yaşamımız boyunca fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal açıdan bizleri zorlayan olaylar ile karşılaşırız. Bunu bazen bireysel olarak bazen de daha büyük gruplar halinde yaşarız. Bu olaylar ile karşılaştığımızda ya bir şekilde üstesinden gelerek atlattırız ya da bu olaylar biz de bazı izler bırakır ve bizi eksilterek geçer gider. Her ikisi de bizim elimizdedir. Tam olarak ne zaman geçecek bilemesek de şüphesiz ki yaşadığımız salgın süreci de son bulacak. Bizler bu zorlu salgın süreci bittiğinde her anlamda güçlü ve sağlıklı olmak için şimdi bazı sorumlulukları zor da olsa yerine getirmeliyiz. Gücünüz içinizdedir. Gücünüzü bulun ve ona inanın. Sağlıklı günlerde buluşmak dileği ile....

**NURCAN ÇELİK**  
**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**