

PANDEMİ DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK YAKLAŞIM

PANDEMİ NEDİR?

Pandemiler veya pandemik hastalıklar, bir kıta, hatta tüm dünya yüzeyi gibi çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara (epidemi) verilen genel addır.



EN ÇOK ETKİLENDİĞİMİZ KONULAR NELERDİR?

Bu dönemde önemli olan kendimizi fiziksel ve ruhsal olarak korumaktır.

Ruhsal olarak en sık yaşadığımız duygular: korku, kaygı, öfke ve paniktir. Bu duyguları tetikleyen başlıca unsurda **belirsizliktir**.

Belirsizliği değiştiremediğimize göre bunun bir salgın olduğunu ve mutlaka sona ereceğini **UNUTMAYALIM**.

Bunu unuttuğumuz takdirde virüsten daha hızlı yayılan bir salgın ile uğraşmak zorunda kalırız: korku ve kaygı...



Bu dönemde korku, kaygı ve öfkemizi yönetmeli, bu duyguların kontrolümüzü ele geçirmesine engel olmalıyız

Bir hayati tehdit karşısında ilk reaksiyonumuz stres ve kaygı üreterek ilkel savunma sistemini harekete geçirmektir, bunu sakın kalarak akılcı yaklaşımlarla dengelemeliyiz, tehdit ortadan kalkıncaya kadar kaygı bir miktar devam edebilir ve onu kabul etmemiz lazımdır.

Stres ve kaygının tehdiye karşı ilk savunma reaksiyonu olduğu unutulmamalı; sakın kalınarak ve akılcı yaklaşımlarla dengelenmelidir.

PEKİ BUNUN İÇİN NE YAPALIM?

Kaygının etkisiyle fevri kararlar vermekten kaçınalım,

Sosyal medyada kanıtlanmamış bilgileri dikkate almayalım,

Güvenilir kaynakları tespit edip, takip edelim (muğlak bilgiler kaygıları, belirsizliği artırır.)

Değiştiremeyeceklerimizi kabul edelim, tüm enerjimizi yapabileceklerimize odaklayalım,



Peki, stresi daha iyi yönetmek için neler yapabiliriz?

Bağışıklık sistemimizi güçlendirecek şeyler yapalım: dengeli beslenme, yeterli uyku, günlük dinlenme ve çalışma saatlerini iyi ayarlanmalıdır.

Yakınlarımız ve sevdiklerimizle dengeli iletişim içinde olmak, fiziksel temas olmasa da teknolojiye faydalanarak sosyal bağlarımızı ve fikirsiz alışverişlerimizi devam ettirelim.

Birbirimize güzel şeyler söyleyelim. Sevgimizi göstermek konusunda cömert olalım, kaygı gibi sevgi de bulaşıcıdır; bu bulaşıcılıktan yaralanalım.

bize iyi gelecek şeyler bulalım ve bulduklarımızı uygulayalım, rutini kuralım: meditasyon, hobi faaliyetleri, nefes egzersizleri, fiziksel aktiviteler (ev içi kısa yürüyüş, yoga, pilates, boyun egzersizleri)

Görev ve sorumluluk paylaşımında birbirimize destek olalım

Stresi yönetemiyorsak bunun da normal olduğunu kabul edip, yardım almaya açık olalım, psiko-sosyal desteğin bizim için hep var olduğunu unutmayalım.