KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK ÖNERILER

* Düşüncelerinizi gözden geçirin. Koronavirüs tehdidi gibi zorlu yaşam olayları karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, bu dünyadaki tehlike ve risklerden korunmak için yapabileceklerim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda kendim ve sevdiklerim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim vb.
* Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik, depresyon vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın ancak güçlü yanlarınızı da unutmayın. Geçmişte yaşadığınız zorlu olayların nasıl üstesinden geldiğinizi hatırlayın. Her ne kadar zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilecek ve çeşitli çözümler bulabilecek güce sahipsiniz.
* Kendinize zaman ayırın. Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi çok çeşitli ve sizin için zevkli etkinlikleri bu stresli günlerde özellikle yapmanız, kendinizi daha iyi hissetmenize, olumsuz duygularınızdan uzaklaşmanıza ve sakin kalarak sağlıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır.
* Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın. Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun. Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Onlarla edindiğiniz doğru ve güvenilir sağlık bilgileri ve korunma yöntemleri hakkında konuşun. İçinizden gelmese bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşın. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsedin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.