

Doküman No	PD-BR-0006
Yayın Tarihi	10.11.2021
Değişiklik Tarihi	-
Değişiklik No	0
Sayfa No	1/2

PANDEMİ SÜRECİNDE RUH SAĞLIMIZI KORUMAK



Salgın Sürecinde Neler Yaşanıyor?



1. Sürekli olarak COVID-19 ile ilgili haberlere maruz kalmak ve güvenilir olmayan haber kaynaklarını takip etmek korku ve kaygıya sebep olarak duygu durumunuzu olumsuz etkileyebilir. Kendi sağlık durumunuz ve sevdiğinizlerle ilgili endişeler yaşayabilirsiniz.



2. Evde olma sürecinde yüz yüze iletişiminin azalması, sosyal hayattaki aktif yaşamın hareketliliğinin azalması nedeniyle can sıkıntısı ve umutsuzluk duyguları yaşayabilirsiniz. Bu duygular uyku ve beslenme düzeninizi, konsantre olmanızı etkileyebilir. Severek yaptığınız işlerden zevk alamayabilir ve mutsuzluk hissedebilirsiniz.



3. Sosyal hayattan izole bir yaşam sürülmesi, özgürlük alanınızın kısıtlandığını düşünmenize sebep olabilir ve öfke duygularınızı harekete geçirebilir, gerginlik hissedebilirsiniz.

4. Duyguların ifade edilememesi baş ağrısı, mide rahatsızlıkları vb. somatik şikayetleri ortaya çıkarabilir.



Dayanıklılığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Güvenilir haber kaynaklarını takip edin.

COVID-19 ile ilgili yayınlara gereğinden fazla maruz kalmaktan kaçınarak ve güvenilir haber kaynaklarını takip edin.



2. Günlük yaşam rutinlerinize devam edin.

Uyku ve beslenme düzeni başta olmak üzere günlük yaşam rutinlerinizi düzenli ve kurallı bir şekilde sürdürmeye özen gösterin; gerektiğinde esneyebilecek günlük planlar oluşturun.



3.Çevrenizdeki kişiler ile iletişiminizi sürdürün.

Teknolojinin imkanlarından yararlanarak gerçekleştirdiğiniz görüşmelerinizde duygularınızı yakınlarınız ile paylaşarak duygusal dayanıklılığınızı artırabilirsiniz.



4. Fiziksel olarak aktif olun.

Bedensel hareketlilik stresle baş etme üzerinde etkilidir. Bedensel hareketliliğinizi artırmak için evde yapabileceğiniz egzersiz videolarını takip edebilirsiniz.



5. Rahatlamanız için kendinize zaman ayırın.

Kas gevşeme ve nefes egzersizleri rahatlamanızda size yardımcı olabilir.



6. Yapılacak işlerinizi ertelemeyen gerçekleştirin.

Normal zamanlarda evde olmak için fırsat kolladığınız işlerinizi düşüp gerçekleştirmeye çalışabilirsiniz.



7. Severek yaptığınız ve evde gerçekleştirebileceğiniz etkinlikler listesi oluşturun.

Gün içinde yapmaktan keyif aldığınız etkinlikleri gerçekleştirmeye özen gösterin.



8. Kendinize neye ihtiyacınız olduğunu sorun.

İhtiyaçlarınızı gidermek için neler yapabileceğinizi belirleyebilirsiniz.



9. Hijyen ve sağlık kurallarına uyun.

Yetkililer tarafından verilen hijyen ve sağlık önerilerini uygulayabilirsiniz.



10. Umut duygunuzu koruyarak olumlu düşünmeye devam edin.

Kendinize salgın sürecinin atlattılması için tüm dünyadaki uzmanların çalışmakta olduğunu ve bu sürecin sona ereceğini hatırlatabilirsiniz.



Nefes Egzersizleri

Nefes alma eylemi duygusal durum ile yakından ilişkilidir. Heyecanlanılan anlarda çok hızlı, sakin olunan zamanlarda ise yavaş nefes alınır. Nefes alma ve duygusal durum arasında karşılıklı bir etki söz konusudur. Nefes alış verişlerinizi belirleyen duygusal durumunuz iken, gevşeme alıştırmaları ile nefes alıp vermeniz duygusal durumunuzu belirlemeye başlayacaktır.

Bilinçli ve doğru nefes alışverişi, sağlam bir sinir sistemine, dengeli bir zihne ve huzurlu bir yapıya kavuşmanızda yardımcı olacaktır.

Stresli, gergin ve bunalmış hissettiğiniz zamanlarda aşağıdaki nefes egzersizini uygulayabilirsiniz. Uygulama sırasında diyafram nefesi alınması önemlidir.

1. Burnunuzdan yavaş bir şekilde ama alabildiğiniz kadar nefes alın.
2. Sonra yine yavaş bir şekilde ağızınızdan verin.
3. (1) ve (2)'yi tekrarlayın.
4. Şimdi de burnunuzdan nefes almaya başlarken ağır ağır dörde kadar sayın.
5. Nefesi vermeye başlarken de sekize kadar sayın.
6. Nefes vermeyi, nefes almaktan daha yavaş yaptığınızdan emin olun.
7. Nefes verirken kaslarınızın rahatladığını ve gevşediğini hissedin.

UNUTMAYIN!

İhtiyaç duyduğunuz her an Üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinden psikolojik danışma hizmeti alabilirsiniz.

KAYNAKLAR

Aslan,R. (2020). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve COVID-19, *Göller Bölgesi Aylık Ekonomi Dergisi*, 8(85), 38-41.

Gençoğlu, C. ve Yılmaz, M. (2017). *Duygusal Farkındalık: Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı Doğrultusunda Hazırlanmış Eğitim Programı* (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 91-93.

Kırık, M. ve Özkoçak, V. (2020). Yeni Dünya Düzeni Bağlamında Sosyal Medya ve Koronavirüs (Covid-19) Pandemisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(45), 144-151.

Terzi, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 5-7.