

## **COVID-19 SALGINI SIRASINDA STRESLE BAŞ ETME YOLLARI**

Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilen ve tüm dünyada milyonlarca insanı etkileyen Covid-19 salgını yaşamlarımızda yarattığı etkilerle küresel bir afetdir. Bir salgın sürecinin içinden geçerken ruhsal açıdan etkilenmemek mümkün değildir. Bu süreç hepimiz için stresli bir süreçtir ancak bu stresle nasıl baş ettiğimiz önemli bir sorudur.

Bu bilgilendirici metinde Bursa Uludağ Üniversitesi Gençlik Danışma Merkezi olarak Covid-19 salgınının ruhsal etkileri hakkında bilgi vermek ve salgının yarattığı strese karşı psikolojik sağlamlılığını artıracak yöntemleri paylaşmak istiyoruz.

Doğal afetler, güvenlik ve emniyet duygumuzu sarsarak bizleri belirsizlik ve bilinmezlikle karşı karşıya bırakırlar. Yaşamlarımızın bir düzeni ve sürekliliği olduğu inancını zedeler ve gündelik yaşam rutinimizde belirgin değişiklikler yaratırlar. Bu değişimler kaçınılmaz olarak bireylerde stres tepkileri yaratır. Afetlerin yarattığı stres tepkilerini kontrol etmek ya da azaltmakla hedeflenen bu tepkileri tamamen ortadan kaldırmak değildir; stresle baş etmek kişilerin duygularını, bedensel duyularını ve zihinlerinden geçen düşünceleri fark etmeleri ve kabul etmeleri ile başlar.

### **Stres Tepkilerinizin Farkında mısınız?**

Salgın sürecinde aşağıda ifade edilen stres belirtilerini yaşıyor olabilirsiniz:

- Kaygı, endişe, çaresizlik, ümitsizlik
- Huzursuzluk ve sıkışmışlık hissi
- Hissizleşme, içe kapanma, yabancılaşma duyguları
- Kendinizin ve sevdiğinizlerin sağlığına ilişkin endişelenmek
- Uyku düzeninde değişiklikler: uyumakta zorlanma ya da çok fazla uyuma
- İştah düzeninde değişimler: iştahınızın artması ya da azalması
- Dikkat dağınıklığı ve odaklanmakta zorluklar
- Zihninizin sürekli salgınla ilgili düşüncelerle dolu olması
- Sosyal medya, internet ve televizyon aracılığıyla sürekli salgınla ilgili gelişmeleri takip etme isteği ya da salgını düşündürecek ortamlardan, nesnelere kaçınmak.
- Strese bağlı bedensel yakınmalar (mide ve bağırsak şikayetleri, baş ağrısı vb)
- Covid-19 belirtilerine karşı hassasiyet geliştirmek ve bedeninizde bu belirtilerin olup olmadığını sürekli kontrol etmek. Örneğin sık sık ateşinizi ölçmek, nefesini izlemek vb.
- Hijyen kurallarını gereğinden çok daha fazla uygulamak

- Çabuk yorulmak, halsizlik
- Kolay öfkelenmek

Salgın sürecinde yaşanmasını olağan gördüğümüz bu stres tepkileri bireyden bireye farklılık gösterebilir. Siz bu süreçte ne tür stres tepkileri yaşıyorsunuz? Duyularınız, bedensel duyularınız ve bunlara eşlik eden düşünceleriniz neler? Özellikle endişe, kaygı gibi duygularınızın arttığı ve azaldığı zamanlar var mı? Bu zamanların ayırt edici özellikleri neler? Duyularınızı fark etmeniz, kabullenmeniz ve bu duyguların '**olağan üstü bir duruma verilen olağan tepkiler olduğunu**' bilmeniz kaygınızı kontrol etmeniz için gerekli ilk basamaktır.

Özetle; kendimizin ve sevdiğimizlerin sağlığını tehdit eden bir durum karşısında kaygılanmamız oldukça doğaldır. Aynı zamanda kaygı gerekli önlemleri almamız konusunda bizi harekete geçirdiği için işlevseldir. Ancak zaman zaman hissettiğimiz kaygı seviyesi gereğinden fazla artarak koruyucu işlevini yitirebilir.

## **Kaygınızın yükseldiği durumlarda neler yapabilirsiniz?**

### **Belirli Zamanlarda ve Güvenilir Kaynaklardan Bilgi Ulaşmak**

Covid-19 salgını yaşamlarımızda bir belirsizlik ve öngörülemezlik durumu yarattı. Bu gibi durumlarda kendimizi güvende hissetmek amacıyla daha fazla bilgi edinmeye ihtiyaç duyabiliriz. Vaktimizin çoğunu çeşitli kaynaklardan virüs ve covid-19 hastalığına dair gelişmeleri takip ederek geçirebiliriz. Ancak salgınla ilgili gelişmeleri ve haberleri sürekli takip etmek kaygı seviyemizi ve diğer stres tepkilerimizi daha fazla artıracaktır. Bu nedenle sık aralıklarla bilgi edinmek yerine belirli zamanlarda (örneğin günde 2 defa) güvenilir ve belirli kaynaklardan bilgi edinmek kaygınızın gereğinden fazla artmasını engelleyecektir.

### **Günlük Bir Rutin Oluşturmak**

Salgının etkisiyle son dönemde hepimizin günlük rutini ve yaşam alışkanlıkları değişti. Rutinlerimiz bize kontrol hissi veren ve bizi güvende hissettiren yaşam alışkanlıklarımızdır. Bu yeni dönemde özellikle evde kalanlar için günlük bir rutin oluşturmak ve günü planlamak oldukça önemlidir. Uyuma saatlerini, yeme saatlerini, çalışma düzenini ve hobilerinizi kapsayacak bir rutin oluşturmak bu süreçte size kontrol ve güven hissi verecektir. Zaman zaman eski alışkanlıklarınızı sürdürme isteğini yoğun hissedebilirsiniz. Bu hisleriniz çok yoğunlaştığında kendinize salgın öncesi gündelik rutininizi şu an devam ettirmenizin sizin kontrolünüzde olmadığını hatırlatın ve şu soruyu cevaplamayı çalışın: Bu sürece en kolay şekilde uyum sağlayabilmek için neler yapabilirsiniz? Yeniden gündelik bir rutin oluşturmak

ve yeni alışkanlıklar edinmek zaman alacaktır. Unutmayın ki şu an bir kriz dönemindeyiz. Evde kaldığımız her anı ‘üretken’ geçirip, her konuda kendinizi geliştirmek gibi gerçekçi olmayan bir beklenti altına girmeden size emniyet ve kontrol hissi verecek yaşam alışkanlıkları keşfetmeniz kaygılarınızı azaltacaktır.

## **Gevşeme Egzersizlerinden Yararlanmak**

### **Nefes Egzersizi**

Bir tehdit ile karşı karşıya kaldığımızda vücudun alarm sistemi olarak da bilinen sempatik sinir sistemi devreye girerek bizi olası tehdit ve tehlikelere karşı savaşmaya ya da kaçmaya hazırlar. Salgın sürecinde yaşadığımız gibi bazen tehdit kaynağı uzun sürelidir ve ne zaman biteceği de belirsizdir. Bu koşullarda sık sık tetiklenen alarm sistemini devre dışı bırakmanın en temel yollarından biri nefes egzersizleridir. Nefes egzersizlerini uyguladığımızda tehdit alarmı yavaşlar ve bedeniniz gevşeme durumuna geçmeye başlar.

- Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Eğer çevrenizdeki şeylere bakmak dikkatinizi dağıtıyorsa gözlerinizi kapatın. Eğer gözlerinizin açık olması sizi daha güvende hissettirecekse belirli bir yere odaklanın.
- Nefesinizi izleyin. Genelde zihnimiz o kadar meşguldür ki nefes aldığımızın farkında olmayız. Nefes alış verişinizi fark etmeye başlayın. Nefes alırken burun deliklerinizden giren serin havayı, nefes verirken burun ucunuzdaki sıcak ve nemli havayı fark edin.
- Bir elinizi karnınızın üstüne koyun ve her nefes alışınızda karnınızın yukarı doğru kalktığını fark edin. Burnunuzdan nefes alırken 3’e kadar sayın, 2 saniye tutun ve yine burnunuzdan 5’e kadar sayarak verin. Aldığınız nefes hızından daha yavaş bir hızda nefesinizi vermeye çalışın. Tekrar başa dönüp bir süre devam edin.
- Nefesinizi izlerken zihninize düşünceler gelebilir, gelmesine izin verin, fark edin ancak düşüncelere kapılmayın ve tekrar nazikçe nefesinize dönün.
- Bir süre denemeye devam edin.

## Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi

Yoğun stres dönemlerinde vücuttaki alarm sistemi sürekli tetikte olduğu için gün içinde farkında olmadan belirli kas gruplarınızı kasıyor olabilirsiniz. Aşamalı kas gevşeme egzersizleri kas gruplarınızı aşamalı ve kontrollü olarak kasıp gevşeterek kas gruplarınızda biriken gerginliği azaltmayı hedefler. Düzenli uyguladığınızda bedeninizin farklı bölgelerindeki kasılma ve gevşeme hissine yönelik farkındalığınız artar. Böylece stres anında gerilen kaslarınızın ilk belirtilerini fark etmenize ve gevşetmenize yardımcı olur. Vücudunuz rahatladıkça zihniniz de rahatlamaya başlar.

✓ Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Yavaş ve derin nefes alıp vermeye başlayın. Hazır olduğunuzda dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Sağ ayak kaslarınızı yavaşça olabildiğince gerin ve içinizden 5 saniye sayın. Sonra ayağınızı gevşetin ve 10 saniye boyunca ayağınızdaki gevşeklik hissine odaklanın. Derin ve yavaş nefes alıp vermeyi sürdürün. Hazır olduğunuzda aynı adımları takip ederek sol ayağınızı gerin ve gevşetin. Germe ve gevşetme işlemlerine şu kas gruplarıyla devam edin:

- ✓ sağ baldır, sol baldır
- ✓ sağ ve sol uyluk
- ✓ kalça
- ✓ karın
- ✓ göğüs
- ✓ sağ kol ve el
- ✓ sol kol ve el
- ✓ boyun ve omuzlar
- ✓ yüz ( Gözlerinizi kapatın, tüm yüzünüzü mümkün olduğunca buruşturun ve gevşetin. Gözlerinizi, ağzınızı kocaman açın gerin gerin ve sonra gevşetin)

**Hatırlatma:** Eğer boyun ve sırt problemleriniz varsa, geçmişte kas spazm öykünüz varsa bir doktora danışarak bu egzersizi uygulayın

## Şimdi ve Burada'ya Odaklanmak

Kaygı duygumuzun çok yoğunlaştığı zamanlarda zihnimiz 'şimdi ve burada' değildir; ya geçmişle ilgili ya da geleceğe dair düşüncelerle doludur: “ Ya virüs kaptıysam ve çocuğuma bulaştırdıysam”, “ ya annem virüs kaparsa”, “ya salgın hiç bitmezse” vb. Böyle zamanlarda kaygıyı azaltmanın yollarından bir diğeri duyu organlarımız aracılığıyla yeniden şimdiki ana odaklanmaktır.

### **Topraklama Egzersizi: 5 4 3 2 1 Çalışması**

- Mümkünse yalnız olabileceğiniz bir yerde rahatça oturun. Nefesinizi yavaş bir şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve gördüğünüz 5 şeyi mümkünse yüksek sesle sayın. Örneğin: Camın arkasındaki ağacın yeşil yapraklarını görüyorum. Önümdeki halının çiçek desenlerini görüyorum. 5'e tamamlayana kadar devam edin.
- Duyduğunuz 5 sesi sayın. Örneğin: Dışarıdan gelen bir kuşun sesini duyuyorum, yoldan geçen motosikletin sesini duyuyorum vb. 5'e tamamlayana kadar devam edin.
- Bedensel duyularınıza odaklanın ve fark ettiklerinizi sayın. Örneğin: Oturduğum koltuğun sırtımda yarattığı gerginliği hissediyorum, pencereden gelen rüzgarın tenimde bıraktığı serinliği hissediyorum vb. 5'e tamamlayana kadar devam edin.
- Şimdi listenin başına dönün sırayla gördüğünüz, işittiğiniz ve dokunma duyunuzun fark ettiği 4 şeyi içinizden tekrarlayın ve 3-2-1 olarak egzersize devam edin.

## Düşüncelerimizin Farkında Olmak

Salgın sürecine dair zihnimizden geçen senaryolar ve içsel konuşmalarımız duygularımızı doğrudan etkiler. Kendi iç dünyanıza baktığınızda zihninizde nasıl bir senaryo oluşuyor?

Küresel bir salgın gibi doğal afet durumlarında **felaketleştirici senaryolar** içeren düşünceler zihnimizde ön plana çıkar. Böyle zamanlarda bu düşüncelerin çoğunlukla **düşünce hataları içerdiğini ve mutlak gerçekler olmadığını** hatırlayın ve size kaygı veren düşünceler yerine daha **gerçekçi olan alternatif düşünceleri** araştırın.

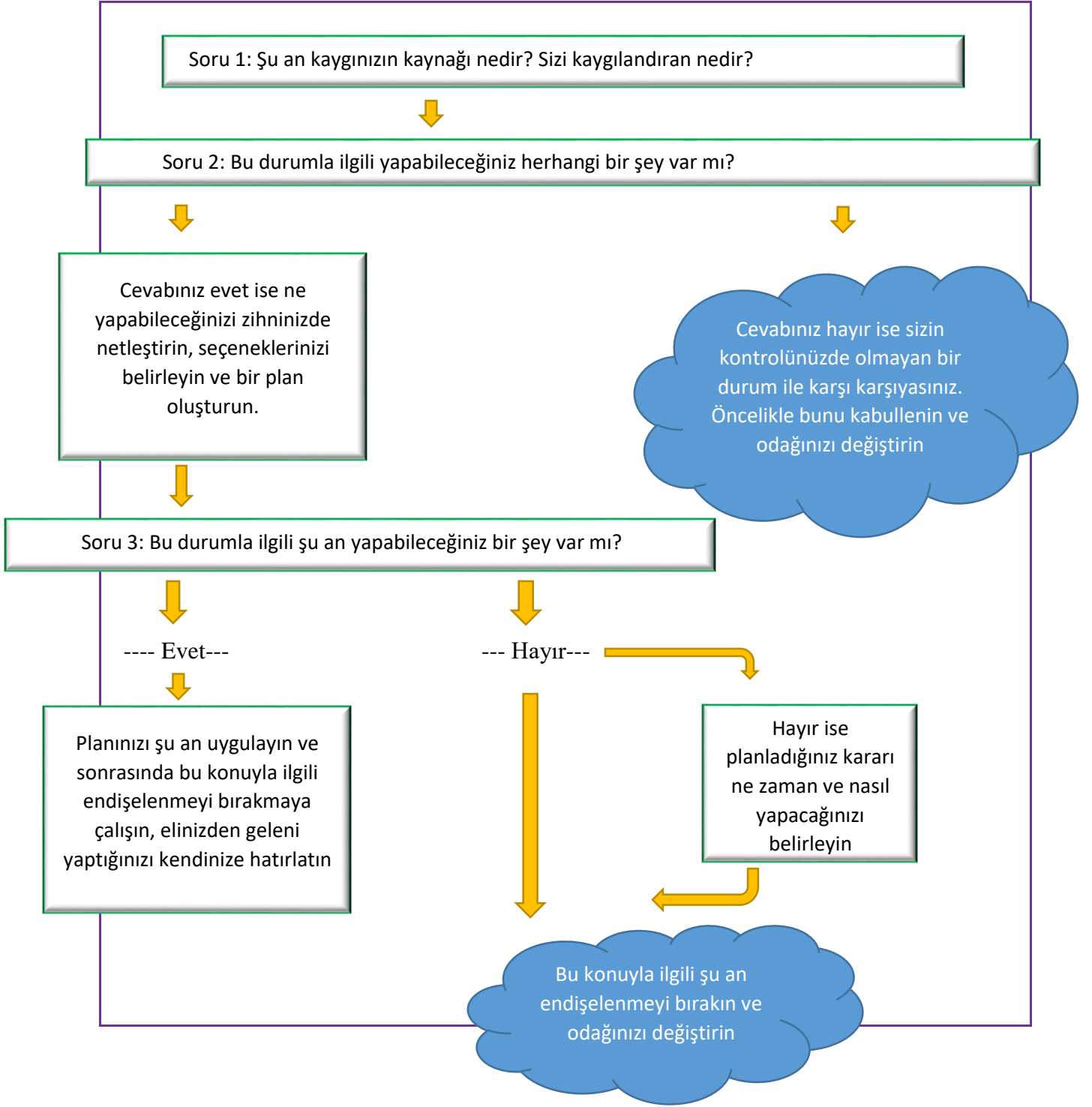
## Örneğin:

Düşünce Hataları İçeren Düşünceler	İşlevsel Düşünce
“ Bu salgın hiç bitmeyecek”	“Şu an salgının ne zaman biteceği belirsiz ancak şu ana kadar dünyada bitmeyen bir salgın görülmedi, bu salgın da diğerleri gibi sonlanacak”
“ Virüs bana kesin bulaşacak”	“ Hijyen kurallarına dikkat eder ve gerekli önlemleri alırsam kendimi virüsten koruyabilirim”

## **Kontrol Edebileceđiniz Durumlara Odaklanmak**

Kaygınız çok arttığında odağınız nerede? Örneğin salgının ne zaman biteceğine dair kontrol sahibi olmadığınız bir durumla ilgili endişe verici düşünceler içinde mi güne devam ediyorsunuz? Yoksa bu salgından kendinizi ve çevrenizi nasıl koruyabileceğinize dair neler yapabileceğinize mi odaklanıyorsunuz? Stresli durumlarda odağınızı değiştiremeyeceğiniz faktörler yerine kontrol edebileceğiniz faktörlere çevirmek kaygınızı azaltmanıza yardımcı olabilir.

Aşağıdaki şema kaygınızı yönetmeniz ve kaygı esnasında odağınızın nerede olduğunu görmeniz konusunda size yardımcı olacaktır.



### **Stresle Baş Etmemizi Kolaylaştıran İçsel Kaynaklarımızı Keşfetmek ve Kullanmak**

İçsel kaynaklarımız yaşamdaki zorluklarla mücadele ederken bizi güçlü kılan alışkanlıklarımızı, hobilerimizi ve ilişkilerimizi içermektedir. Aslında içsel kaynaklarımızı strese karşı bizi koruyan bir koruyucu kalkan olarak da düşünebiliriz. Ancak yaşamımızdaki stres faktörleri arttığında, özellikle umutsuzluk ve çaresizlik duygularını yoğun hissettiğimiz

zamanlarda koruyucu kalkanlarımızı daha çok kullanmak yerine genellikle bırakmayı tercih ederiz ve strese karşı bir sıfır yenik mücadeleye başlarız.

Bu nedenle salgın sürecinin içinden geçerken içsel kaynaklarınızı tekrar hatırlayın

- Zihninizi ve bedeninizi zinde tutan etkinlikleri günlük rutininize eklemeye çalışın.
- Çoğunlukla evde vakit geçerseniz bile günün belirli bir zamanını fiziksel aktiviteye ayırmayı deneyin
- Fiziksel olarak bir izolasyon sürecinde olsak da sosyal bağlarımızı sürdürmenin bizim kontrolümüzde olduğunu unutmayın. Kaygınızın yükseldiği, içe kapandığınız zamanlarda güvenilir bir yakınınızla iletişime geçin.
- Bu süreci uzun zamandır yapmayı istediğiniz ama zaman ayıramadığımız hobileriniz için bir fırsat olarak ya da yeni bir hobi edinmek için bir keşif süreci olarak değerlendirin.
- Düzenli uykunun ve dengeli beslenmenin de bizi strese karşı güçlü kılan içsel kaynaklarımız olduğunu unutmayın.

Son olarak, **hep böyle devam etmeyeceğini** hatırlayın. Her sürecin bir başı ve sonu olduğu gibi bu sürecin de bir sonu olacak.

Sevgiyle,