

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK

İzmit Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK

Zorlu yaşam olayları (ölüm, savaş, göç, doğal afet, salgın hastalıklar) bireylerin farklı stres tepkileri göstermelerine neden olabilir. Gerek dünyada gerekse ülkemizde etkilerini gösteren Covid-19 salgını nedeniyle hem kendimiz hem de aile, arkadaş, diğer sevdiğimiz ve toplumdaki diğer insanlar için kaygı, panik ve korku duygularını yaşamamız normaldir. Bu dönemde yaşanan kaygı ve paniğin nedenleri;

- Belirsizlik (sürecin ne zaman ve hangi şartlarda sonlanacağına ilişkin bilinmezlik).
- Endişe (hastalığa yakalanma, iş kaybı ve ekonomik zorluklar vb).
- Gerginlik (korku, kaygı, izolasyon gibi nedenlerden zorlanma) ve daha pek çok neden olabilir.



TRAVMATİK STRES BELİRTİLERİ

- Travmatik stres, bireyin anlamlandıramadığı korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında gösterdiği tepkilerdir. Bireylerin travmatik stres belirtilerini yaşamaları için olayı bizzat deneyimlemeleri şart değildir. Olaya şahit olmak ya da olayla ilgili duyular da etkilenmeye ve bu belirtilerin görünmesine neden olabilir.

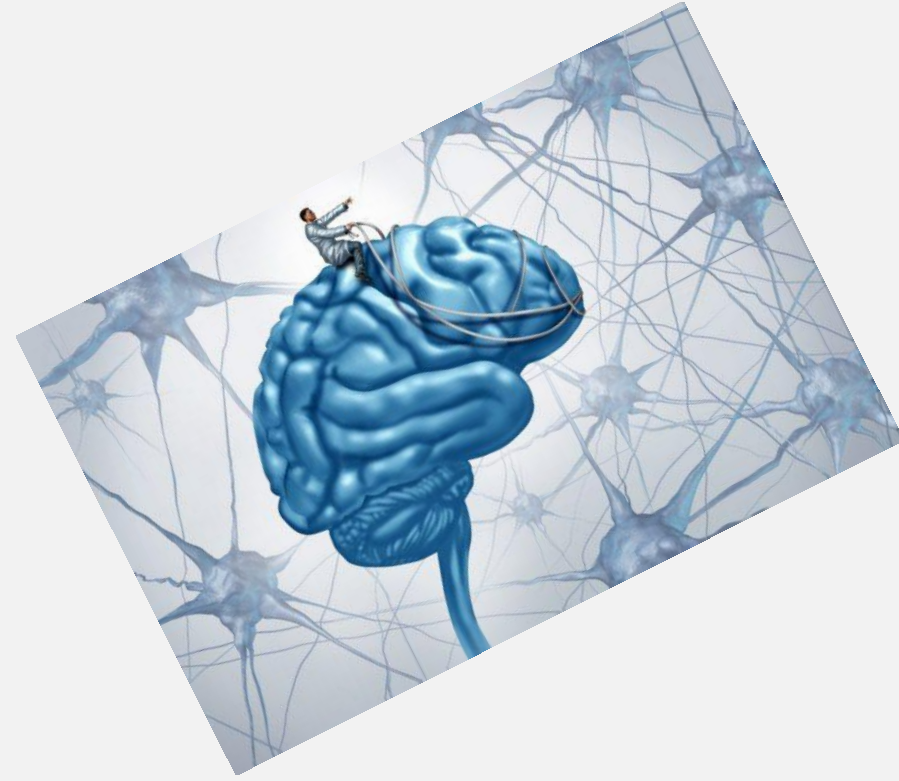


ZORLU YAŞAM OLAYLARINA VERİLEN ORTAK STRES TEPKİLERİ

- Sürekli tedirginlik ve panik olma.
- Tekrarlayıcı korkular.
- Gerginlik, huzursuzluk.
- Kendini güvende hissetmeme.
- Sürekli üzgün olma ya da kendini duygusuz hissetme.
- Aşırı umursamazlık.
- Umutsuzluk ve çökkünlük.
- Çaresizlik.
- Çabuk sinirlenme ve öfke patlamaları.
- Aşırı hassasiyet.



- Geleceğe dair umutsuzluk ve anlamsızlık duyguları
- Dikkat eksikliği ya da dikkat dağınıklığı
- Uygu ve beslenme problemleri
- Somatik şikayetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yapılan aktivitelerden zevk alamama



Zorlu yaşam olayları karşısında gösterine bu tepkiler normaldir ve herkeste aynı biçimde ortaya çıkmayabilir. Ancak bu süreçte yaşadığınız belirtiler ile korku ve kaygılarınız ile baş edemiyorsanız ve günlük rutininiz aşırı bir şekilde bozulduysa bir ruh sağlığı uzmanına baş vurmanız gerekebilir.

KORONA VİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAYA YÖNELİK YAPILABİLECEK BAZI ÖNERİLER

- Salgın ile ilgili güvenilir kaynaklardan somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Virüsten korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- Medya araçlarını özellikle sosyal medyayı sağlıklı kullanın.
- Bağışıklık sisteminizi güçlendirin. Beslenme ve uykunuza dikkat edin.
- Fiziksel hareketliliği ev içi aktiviteler ile arttırın.
- Düşüncelerinizi gözden geçirin. Özellikle güvenliğiniz ile ilgili gerçekçi olamayan düşüncelerinizin farkına varın.
- Yaşadığınız duyguların normla ve geçici olduğunu bilin.





- Kendinize zaman ayırın.
- Ailenizle birlikte zaman geçirin.
- İletişim kanallarınızı açık tutun.
- Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.
- Toplumsal dayanışmayı pekiştirin (alışverişlerinizde ihtiyaç fazlasını almamak, genel hijyen kurallarına uymak ve zorunlu olmadığı sürece sokağa çıkmamak vb).
- Gerekğinde bir uzmana başvurun.

KAYNAKÇA

- Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığı Korumak Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi, Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020
- Türk PDR Derneği Korona virüse Karşı Ruh Sağlığımızı Koruma ve İzolasyon Psikolojisi (Erişim Tarihi: 20.04.2020)
- Türk Psikiyatri Derneği Travma Sonrası Stres Bozukluğu. Erişim Tarihi: 25.04.2020.

GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

- Zorlayıcı yaşam olaylarının yarattığı stresle baş etmede sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli uyku, sevdiğiniz insanlarla iletişimde kalmanın yanı sıra çeşitli gevşeme teknikleri de etkili olmaktadır. Aşağıda bazı gevşeme teknikleri yer almaktadır.



DİYAFRAM NEFESİ

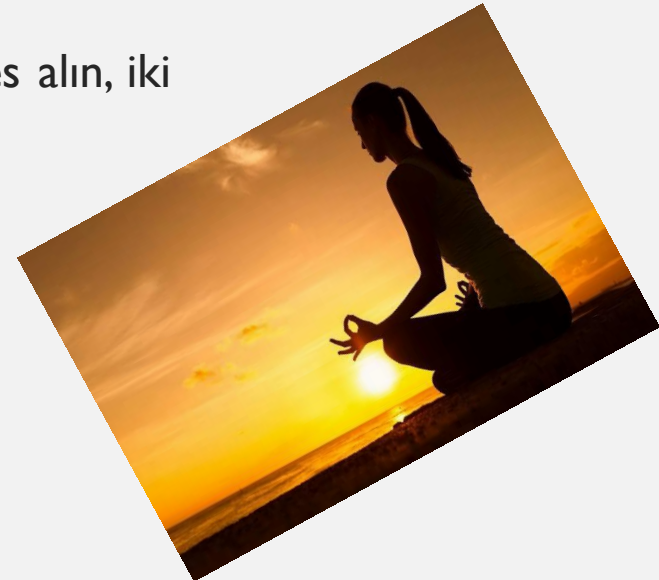
Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “nefes terapisi” gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyarınları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.



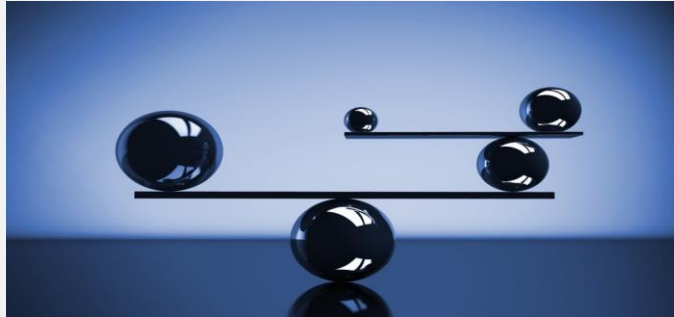
ÖNERİLER

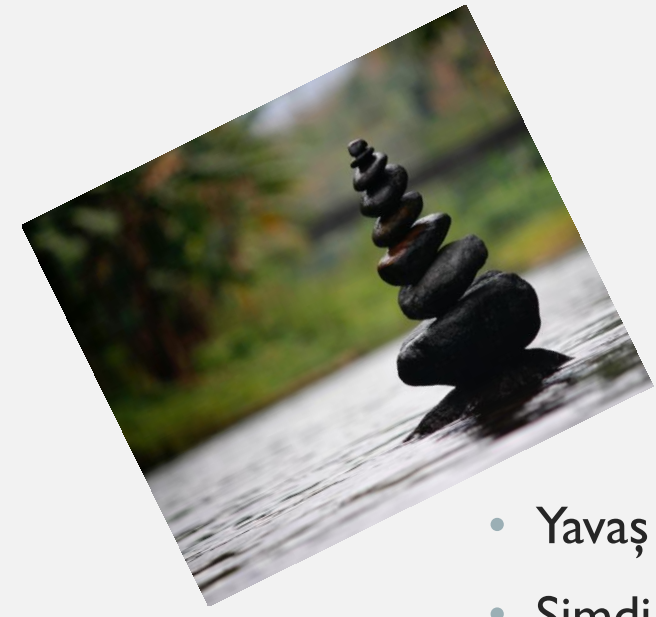
- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.



DENGELEME (GROUNDING)

- Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.
- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.





- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

AŐAMALI KAS GEVŐETME

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor. Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.



- İlk olarak sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gelecek şekilde yumruğunuzu sıkın, beş saniye bekleyin, bırakın, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Şimdi aynı şekilde yine sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği de hissedin, bekleyin ve bırakın.
- Şimdi, sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın.

GERME VE GEVŞETMEYE ŐU KAS GRUPLARIYLA DEVAM EDİN:

- Sol el ve alt ön kol
- Sol üst kol
- Alın (Kaşlarınızı, şaşırmışsınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca yukarı kaldırın)
- Gözler ve yanaklar (İyice sıkın)
- Ağız ve çene (Ağızınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın)
- Boyun (Buradaki kasları gererken yavaş ve dikkatli olun. Mümkünse yüz üstü yatın ve tavanda bir noktaya bakacakmışsınız gibi başınızı kaldırın)



- Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin).
- Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışmışçasına arkaya doğru itin).
- Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın) .
- Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın).
- Sağ üst bacak - Sağ alt bacak (Kramp girmesini önlemek için bunu yavaşça ve dikkatli bir biçimde yapın.Ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı kasın).
- Sağ ayak:Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin) .
- Sol üst bacak .
- Sol alt bacak.
- Sol ayak.
- Kaygı seviyeniz ve içinde bulunduğunuz koşullara bağlı olarak her gün ya da haftada birkaç gün yapabilirsiniz.

KAYNAKÇA

- Türk Psikiyatri Derneği. Erişim Tarihi: 20.04.2020.

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ

Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocukların kaygı ve stres tepkileri yetişkinlerinkinden farklı olabilir. Çocuklar duygularını tam anlamıyla yönetme ve duygularını söze dökme konusundaki sınırlılıklar ya da yaşıtlarından farklı algılama konusunda duyarlı olmaları nedeniyle yaşadıkları stresi farklı şekillerde yansıtabilir.



5 YAŞ VE ALTINDAKİ ÇOCUKLAR

- Anne babadan ayrılmak istememe.
- Sürekli ağlama ve huzursuzluk.
- Karın ağrısı gibi fiziksel şikayetler.
- Gerileme (parmak emme, alt ıslatma gibi davranışlar).
- Salgına ilişkin abartılı hikayeler anlatma.
- Konuşma zorluğu.
- Öfke nöbetleri ve saldırganlık.



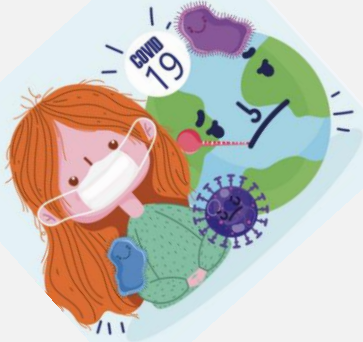
6- 11 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLAR

- Dikkat bozukluğu.
- Alınganlık ve kavgacı olma.
- İçe kapanma.
- Uyku problemleri, kabus görme.
- Karın ağrısı gibi fiziksel şikayetler.
- İştah ve beslenme problemleri.
- Sevdiği şeylerden zevk alamama.
- Korku ve endişe.



12- 18 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLAR

- Uyku problemleri.
- Salgını hatırlatıcı ortamlardan kaçma.
- Korona virüsü hakkında konuşmaktan kaçınma.
- Tütün, alkol ve madde kullanımı.
- Aşırı alınganlık ve öfkeyi kontrol edememe.
- Sevdiği şeylerden zevk almama.
- Bütün bu tepkiler “anormal bir olaya verilen normal tepkiler”dir. Çocuğun bu süreçte yaşadığı yoğun kaygı ve stres ile baş edilemediğinde bir ruh sağlığı uzmanına başvurmak uygun bir yaklaşımdır.



EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Bilgi edinin ve çocuğunuzun sorularını yanıtlayın.
- Çocuğunuzun güvende olduğu konusunda güvence verin ancak tutamayacağınız sözler vermeyin. Açık ve dürüst olun.
- Çocuğunuzun verdiği tepkilerin ve kaygısının normal olduğunu bilin. Duygularını size anlatmasına izin verin.
- Çocuğunuza şefkat göstererek onu rahatlatın.
- Günlük rutin oluşturun. EBA üzerinden öğrenme faaliyetlerine devam etmesini sağlayın.
- Farklı iletişim kanalları aracılığıyla arkadaşları ve diğerk yakınlarıyla iletişim kurmasına yardımcı olun.
- Sohbet etmek, yemek yapmak, oyun oynamak gibi etkinlikler ile birlikte zaman geçirin.
- Sorumluluk verin.
- Sosyal mesafe, hijyen, beslenme ve uyku düzeni gibi konularda örnek olun.
- Başa çıkmadığınız durumlarda bir uzmana baş vurun.



KAYNAKÇA

- Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığınızı Korumak: Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020.