



KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

**DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
(DRUAM)**

COVID -19 PANDEMİSİ DÖNEMİNDE RUH SAĞLIĞI REHBERİ

(Stres ve Stresle İlişkili Belirtilerle Başa Çıkma)

Hazırlayanlar

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Prof. Dr. Hasan ATAK

<https://druam.kku.edu.tr/>

<https://www.instagram.com/druamkku/>



İçindekiler

Sunuş	1
Pandemi Döneminde Yaşanabilecek Psikolojik Problemler	3
Ruh Sağlığını Korumaya Yönelik Yapılabilecekler	7
Stresle Başa Çıkma Beden Sağlığına İlişkin Öneriler	7
Dengeli Beslenmek	8
Kaliteli Uyku İhtiyacını Gidermek.....	8
Bedensel Aktiviteler Yapmak	10
Duygusal ve Sosyal Temelli Öneriler	10
Duygusal (Psikolojik) Mesafeyi Yakınlaştırmak	11
Olumlu Duygu ve Düşünceyi Desteklemek	12
Günlük Aktiviteler Planlamak	13
Aile Üyelerini Duygusal Açıda Desteklemek	14
Geçici Çözüm Yollarından Uzak Durmak	15

Dünyamızda ve ülkemizde hızla yayılan koronavirüs, beden sağlığını tehdit ettiği kadar, her yaştaki birey için yaşamı zorlaştırmakta ve ruh sağlığını tehdit etmektedir. Bu kritik süreçte beden sağlığını korumaya ne kadar ihtimam gösteriyorsak, kendimiz ve aile bireylerimizin ruh sağlığına aynı önemi göstermeliyiz. Ruh ve beden sağlığının bir bütün olduğunu düşünürsek beden sağlığımızı etkileyen her şeyin ruh sağlığımızı da etkileyebileceği sonucuna varmamız mümkündür. Ruh sağlığımızı olumsuz etkileyecek stresle başa çıkmanın yolu yapacağımız bedensel, sosyal aktiviteler ve belirli stratejiler ile mümkün olacaktır. Bu stratejiler detaylı olarak elinizde yer alan kitapçıkta sizlerle paylaşılmaktadır.

Aile içerisinde olumlu duygu ve düşünceleri artırmamız moral açısından çok önemlidir. Özellikle sosyal medyadan sürekli olarak pandemi hakkında doğru yanlış birçok bilgiye maruz kalmak, sizlerin ve aile bireylerinizin ruh sağlığını olumsuz etkileyecektir. Gerek görsel ve yazılı, gerekse sosyal medya üzerinde sizleri umutsuzluğa, çaresizliğe, karamsarlığa düşürebilecek her türlü yayından uzak durmanız, süreci resmi duyuru ve ilanlardan takip etmenizi istirham ederim.

Bu süreçte ve sürecin ardından koronavirüs sebebiyle uzun vadede oluşabilecek ruh sağlığı problemlerini engellemek üzere, Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'miz (DRUAM) tarafından hazırlanan "Covid -19 Pandemisi Döneminde Ruh Sağlığı Rehberi (Stres ve Stresle İlişkili Belirtilerle Başa Çıkma)" kitapçığını sizlerin istifadesine sunuyoruz. Emeklerinden dolayı DRUAM Müdürü Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR ve Prof. Dr. Hasan ATAĞ'a teşekkür ederim.

Zorlu Yaşam Dönemi'ni hep birlikte atlatacağız...

Prof. Dr. Ersan ASLAN
REKTÖR



Değerli Okurumuz,

İnsanlık tarihinde, insan ırkını tehdit eden çeşitli salgın dönemleri yaşanmıştır. İçinde bulunduğumuz bu süreç de geçmişteki salgınlara benzemekle birlikte, tıp alanındaki gelişmelerin sayesinde umulur ki kısa sürede yaşam yeniden “normalleşecektir”. Dünya genelinde yeni tip koronavirüs salgınının başlaması ile birlikte, insanlar kendilerini hiç beklemedikleri bir durum ile karşı karşıya buldular ve korunma önlemleri bağlamında sosyal izolasyon sürecine girdiler. Bu sosyal izolasyon, fiziksel sağlığı koruma görevi görürken, aynı zamanda bu izolasyon sürecinin ruh sağlığı ile ilgili bazı sorunları da beraberinde getirme olasılığı bulunmaktadır.

Zorlu bir yaşam süreci olan Covid-19 (koronavirüs) pandemisi ve bunun sonucunda yaşanan sosyal izolasyon süreci, hem zorlu bir yaşam süreci hem de travma olarak kabul edilebilir. Zorlu bir yaşam süreci olmasının nedeni, insanların hem fiziksel sağlıkları hem de ruh sağlıkları için endişelenmesi ve izolasyona gitmesi; travma olarak görülme nedeni ise yaşamın süreğenliğinin aniden ve beklenmedik biçimde sekteye uğramasıdır. İnsanlar, genel anlamda zorlu yaşam süreçlerinde önce şaşkınlık/şok, ardından kaygı ve kaygı temelli belirtiler yanında karamsarlık, mutsuzluk ve üzüntü gibi negatif durumları deneyimlemektedir.

Stresin devam etmesi; karamsarlık, mutsuzluk ve üzüntü gibi duygu durumların düzeyini/şiddetini ve süresini belirleyen ana etmendir. Bu bağlamda, koronavirüs pandemisi de bireyler için güçlü bir stres kaynağıdır ve bu konu ile ilgili bilgilere sürekli olarak maruz kalma, başka insanlarla pandemi hakkında sürekli konuşma, kitle iletişim araçları ve sosyal medya aracılığı ile pandemi konusunu sürekli takip etme de bu duyguları artıran negatif etmenlerdir. Bunlara ek olarak, ruh sağlığı literatüründeki belirsizliğin stresi artırdığı bilgisi dikkate alındığında, pandemi sürecinin nereye doğru ilerleyeceğinin bilinmiyor olması da yukarıdaki negatif duygu durumları daha da artırmaktadır.



Koronavirüs salgının yarattığı kriz durumu, doğal olarak stres tepkileri oluşturacak, kendimiz ve diğerleriyle ilgili kaygı ve korkularımızı da artıracaktır. İnsan söz konusu olduğunda, tehlike durumlarında, hepimiz otomatik olarak ya bu durumla savaşmak isteriz ya da bu durumdan kaçınmak isteriz. Ancak, tehlike durumu ortadan kalktığında insan psikolojik olarak yeniden denge durumuna döner. Bununla birlikte, bu salgınının kısa sürede ortadan kalkmaması, belirsizliğin devam ettiği ve uyum sağlanması gereken zorlu bir döneme girilmesi; artmış uyarılmışlık belirtilerine, dolayısıyla dengemizin bozulmasına neden olabilir. Bu yüzden, bu salgınla birlikte yaşadığımız bu olağanüstü durumlarla baş edebilme konusunda gerekli becerilere sahip olmak ruh sağlığını koruma açısından oldukça önemlidir.

Hazırladığımız bu bülten ile Covid-19 salgını nedeniyle yaşayabileceğiniz kaygı, stres ve olumsuz duygular hakkında başta üniversitemiz öğrencilerini, mensuplarını ve bu bültene ulaşabilecek herkesi bilgilendirmeyi amaçlamış bulunuyoruz.

Pandemi Döneminde Yaşanabilecek Psikolojik Problemler

Yaşanılan sürecin en önemli psikolojik etkisi, derin bir güvensizlik ve endişe duygusunun kendini göstermesidir. Burada, belirsizlik durumunun da büyük bir payı vardır. Bazı insanlar stres yaratan bir durumla karşılaştığında kaçma davranışı gösterirken; bazıları ise savaşma davranışı gösterebilmektedir. Covid-19 salgınıyla

İnsanların stres tepkileri bazen birbirinden farklı olabilmektedir. Bazı insanlar stres yaratan bir durumla karşılaştığında kaçma davranışı gösterirken; bazıları ise savaşma davranışı gösterebilmektedir. Covid-19 salgınıyla birlikte stres belirtilerinin bir kısmını deneyimlemeniz oldukça doğaldır. Bu da insanın temel güvenlik ve esasen temel varoluş hislerinin altüst olması anlamına gelmektedir.





Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında korku, endişe, mutsuzluk, heyecan, öfke ve daha birçok negatif duyguyu deneyimlemesi “normaldir”. Zorlu yaşam olaylarını deneyimleme durumlarında her insanın, duygulanım, uyku, beslenme gibi biyolojik rutinlerinde bozukluk yaşaması ortak stres tepkileridir.

birlikte stres belirtilerinin bir kısmını deneyimlemeniz oldukça doğaldır. Bu da insanın temel güvenlik ve esasen temel varoluş hislerinin altüst olması anlamına gelmektedir. Ancak, strese uyum sağlamak ve stresli durumlarla başa çıkmak mümkündür.

İnsan yaşamının olumsuz etkilendiği dönemlerde en çok ortaya çıkabilecek problemlerden biri kaygıdır. Kaygılar, zihnimizdeki olumsuz düşüncelerle ortaya çıkan bir problemdir. Günlük hayatımızda birçok şey ile ilgili endişeler görüldüğü gibi, dünya genelinde büyük bir topluluğu olumsuz etkileyen koronavirüse karşı da bu kaygılar ortaya çıkmaktadır.

Covid-19 belirtileri her yerde yazıyor ve konuşuluyor. Birçok kişi boğazında yanma, göğsünde sıkışma, solunum güçlüğü kendinde de varmış gibi bir hisse kapılıyor. Bunun psikoloji biliminde karşılığı psikosomatik belirtili kavramı ile açıklanabilir. Başka bir ifade ile psikolojik temelli bedensel yakınmalar diyebiliriz. Bu yakınmalarda aslında kişinin bedensel açıdan bir sorunu yoktur ama kişi sanki

bedeninde birşeyler oluyormuşçasına kaygı hisseder ve bedeninde gerçekten birşeyler olduğuna inanır. Böyle bir durumda, kişi ilgili sağlık kurumunu arayarak doğru bilgiyi almalı, ardından ücretsiz ruh sağlığı hizmeti sunan bir kurumla görüşmelidir. Koronavirüs ile ilgili kaygıları arttıran bir başka faktör ise, virüsle ilgili belirsizlik durumudur. Hastalığın henüz belirgin bir tedavisinin bulunamamış olması, stres ve kaygı düzeyini artırmaktadır.

Bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında korku, endişe, mutsuzluk, heyecan, öfke ve daha birçok negatif duyguyu yaşaması “normaldir”. Zorlu yaşam olaylarını deneyimleme durumlarında her insanın, duygulanım, uyku, beslenme gibi biyolojik rutinlerinde bozukluk yaşaması ortak stres tepkileridir. Covid-19 salgınında sosyal izolasyon sürecinde **“kaygı, korku ve endişe duymak, uyku düzeninde ve yeme örüntüsünde değişiklik yaşamak, zihinsel açıdan odaklanmada güçlük çekmek, aile bireyleri için endişe etmek, gergin ve bunalmış hissetmek, yaşamdan zevk almamaya başlamak, kontrol edilemeyen, hızlı ve tekrarlayıcı olumsuz düşünceler geliştirmek, sıradan olaylarda bile, kaygılı ve üzüntülü hissetmek, keyif veren etkinliklere karşı ilgisizlik yaşamak, gergin, umutsuz ve çaresiz hissetmek, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler geliştirmek, yaşam hep böyle kalacakmış hissini yaşamak, diğer bireylerden ya da sosyal çevreden kopmuş hissetmek, alkol, sigara ve diğer madde kullanımını artırmak, tıknır-casına yemek yemek, tırnak yemeye başlamak, fiziksel bakımı**

Türkiye’de
insanların,
özellikle sosyal
medyadan
sürekli olarak
pandemi
hakkında
doğru yanlış
birçok bilgiye
maruz kaldığı
görülmektedir.



Kişi kendisini eve kapatarak ya da mutlu ve huzurlu hissettirecek aktivitelerden mahrum kalarak depresif bir duygu durumu da yaşayabilir. Kontrol edilemeyen düşünce ve davranışlar da koronavirüs sebebiyle uzun vadede oluşabilecek problemlerden biri olabilmektedir.



ihmal etmek, günlük rutinin bir süre sonra anlamsızlaştığını hissetmek ve çevrim içi oyun bağımlılığı geliştirmek” gibi durumları yaşıyor olmanız oldukça doğaldır. Çünkü bu durumlar aslında sadece stresle baş edebilmek için ya da hiç beklenmediği anda “içine düşülen” yeni yaşama uyum sağlama sürecinin parçalarıdır.

Koronavirüs pandemisi; psikolojik, fizyolojik, toplumsal/sosyal ve duygusal anlamda her yaş-taki birey için yaşamı zorlaştıran ve ruh sağlığını tehdit eden olağanüstü bir durumdur. Bunlar dışında, Türkiye’de insanların, özellikle sosyal medyadan sürekli olarak pandemi hakkında doğru yanlış birçok bilgiye maruz kaldığı görülmektedir. Konu hakkında paylaşılan görseller ve yazılan yazılar insanlar üzerinde yüksek düzeyde stres, korku, panik ve endişe uyandırırken; fobiler, uyku problemleri, beslenme sorunları ve takıntılı düşünceler gibi rahatsızlıkların artmasına sebep olabilir. Bu sürecin uzaması ile birlikte, kaygı odaklı stres tepkilerinin yanında, umutsuzluk, mutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik gibi belirtiler de ortaya çıkabilir. Bu olumsuz duygu durumu sonrasında, kişi kendini kişisel ve sosyal yaşam alanlarından soyutlaması muhtemeldir. Kişi kendisini eve kapatarak ya da mutlu ve huzurlu hissettirecek aktivitelerden mahrum kalarak depresif bir duygu durumu da yaşayabilir. Kontrol edilemeyen düşünce ve davranışlar da koronavirüs sebebiyle uzun vadede oluşabilecek problemlerden biri olabilmektedir. Bu durumda kişiler sürekli kaygı yaratan düşünceleri aklından geçirir ve kaygıdan kurtulmak için aynı davranışı tekrar tekrar yaparlar. Örneğin, “elimi üç kez yıkarsam temiz olur” diye düşünen biri eli üç kez yıkar ve ancak o zaman temizlendiğine inanabilir. Bu süreçle birlikte bireyler kişiler arası temas ve bedensel

temizlik konusunda hassaslaşmıştır ve tüm bu pandemi süreci sona erdiğinde, bireyler kompulsif (tekrarlı davranış; örneğin elleri sürekli yıkama gibi) davranışlar geliştirebilir. Bu bağlamda, pandemi sürecinde edinilen davranışları pandemi sonrasında “**normal/sağlıklı**” düzeye çekmek önemli bir hatırlatma olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, gelişimsel özellikler gibi faktörlerden dolayı da stres tepkileri bireyden bireye değişim gösterebilir. Çocuk ve ergenlerin bu süreçte, yetişkinlerden daha farklı stres belirtileri gösterebilecekleri unutulmamalıdır. Çocuk ve ergenler bu süreçte “**ebeveynlere bağımlılık, yalnız kalma endişesi, anlaşılmadığını düşünme, uyku ve beslenme sorunları, akademik sorumluluklarını (ödev, ders, kitap okuma gibi) erteleme, bazen yalnız kalma isteğinde artış (özellikle ergenlerde), ders çalışmaya odaklanma güçlüğü, hastalığın kendilerine ve aile üyelerine bulaşacağına ilişkin güçlü inanç, huzursuzluk ve sıkılmışlık hissi, öfke patlamaları, tırnak yeme, karanlık ya da bir canlıdan korkma, resim ya da oyun gibi etkinliklerini virüs ya da hastalıkla ilişkilendirme (özellikle çocuklarda), baş ya da karın ağrısı yaşama, iştahta bir değişim yaşama**” gibi olası stres tepkileri görülebilir.

Çocuk ve ergenlerin yaşayabilecekleri bu belirtilerin yoğunluğu ve süresinden artış durumları olursa, uzmanlardan yardım alınması gerektiği bilinmelidir.

Ruh Sağlığını Korumaya Yönelik Yapılabilecekler

Psikososyal açıdan zorlu yaşam dönemi olarak tanımlayabileceğimiz bu dönemde, ortaya çıkabilecek stres faktörlerinden bireylerin kendilerini ve ailelerini koruyabilmesi ya da stres faktörlerini kendisi ve aile için yönetebilmesi amacıyla aşağıdaki önerilerin önemli olduğu söylenebilir.

Stresle Başa Çıkma da Beden Sağlığına İlişkin Öneriler

İnsanın psikolojik doğası, bedensel ya da fizyolojik özelliklerinden bağımsız olmadığı, insan doğasının her bir parçasının bütün sistemi etkileyebileceği temel ve uygulamalı bilimler tarafından kabul edilmiş bir bilgidir. Fakat bu sistemlerin birbirlerini karşılıklı etkileme yeteneği ve özelliklerine sahip olduğu bilinmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, pandemi döneminde, insanlarda oluşabilecek stres faktörlerinin azalmasında sağlıklı bir bedene ve güçlü



Stres hormonları olarak bilinen bazı hormonlar (kortizon ve adrenalin) fiziksel egzersizler sırasında artarak stres düzeyinin dengelenmesine ve stres sırasında organlarda meydana gelen gerginliğin azalmasını sağlayabilmektedir. Buna bağlı olarak, ev içinde bazı basit fiziksel aktiviteler yaparak stresin bedende ve psikolojide oluşturduğu etkiler azaltılabilir.



Gıdalardan elde edilen enerjiyle, stresle başa çıkmak için günlük planlar, aktiviteler vb yapılır. Bedende enerji kalmadığında, bedensel ve psikolojik aktivelerden uzak kalınması muhtemeldir. Dengeli beslenme ile stres arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, düzenli ve dengeli kahvaltı alışkanlığı olan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

bağıışıklık sistemlerine ihtiyaç vardır. Sağlıklı bir beden için ise dengeli beslenme, kaliteli uyku ve fiziksel egzersiz oldukça değerlidir.

Dengeli Beslenmek

Dengeli beslenme, yaşamı sağlıklı bir şekilde devam ettirmenin öncül koşullarındandır. Beslenme uzmanlarının, dengeli beslenme için, sebze, meyve, süt ürünleri, lifli yiyecekler, bol sıvı tüketimi gibi önerileri oldukça fazla yaptıkları bilinmektedir. Bu önerilere düzenli ve iyi kahvaltı, akşam az yemek gibi öğünlere ilişkin önerileri de eklemek mümkündür. Yukarıda belirtildiği gibi, **insan doğasındaki her bir sistem başka bir sistemi etkilediğinden, dengeli beslenmenin duygusal sistemleri de etkilediği söylenebilir**. İnsanların stresle başa çıkması için enerjiye ihtiyacı vardır. Gıdalardan elde edilen enerjiyle, stresle başa çıkmak için günlük planlar, aktiviteler vb yapılır. **Bedende enerji kalmadığında, bedensel ve psikolojik aktivelerden uzak kalınması muhtemeldir**. Dengeli beslenme ile stres arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, düzenli ve dengeli kahvaltı alışkanlığı olan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Dengeli beslenmenin dışına çıkılarak kafein ve şeker içeren ürünlerin tüketilmesinin, stresi artıran bir faktör olduğunu yapılan araştırmalar göstermektedir. Bu yüzden, pandemi sürecine bağlı olarak gelişen, stres, kaygı ve endişenin kontrol edilerek psikolojik sağlamlığın korunmasında bu ürünlerin tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Kaliteli Uyku İhtiyacını Gidermek

Uyku, canlıların dış dünyayla etkileşiminin geri döndürülebilir şekilde, geçici ve kısmi olarak kaybolduğu bir bilinç durumu olarak tanımlanır. Ruh sağlığı açısından koruyucu ve iyileştirici bir etkisi olan uyku yaşantısının bireyler için yeterli düzeyde olması gerekmektedir. 6 yaşlarında bir çocuğun 10 ile 13 saat arasında, ergenlik dönemlerine kadar bir çocuğun 10-11 saat arasında, ergenlik döneminin sonuna ka-



dar 8-10 saat arasında her gün uykuya ihtiyaçları vardır. Yetişkinlerin ise her gün ortalama 6-7 saat uykuya ihtiyaçları vardır. Yetersiz uyku, beslenme ve bağışıklık sistemlerinde önemli sorunlar açmasının yanında; dikkat, stres, odaklanma, öfke, kontrol kaybı gibi zihinsel ve psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir. Uyku sırasında salgılanan hormonlar, psikolojik ve bedensel yorgunlukların azalmasına, stres, endişe, kaygı gibi duyguların düzenlenmesine önemli katkılar sağlamaktadır. Fakat bu hormonların (melatonin gibi) yeterli salınımı için **uyku saati (23.00 ile 04.00 yaklaşık saat aralığı) ve ortamı (karanlık ve sessiz bir ortam)** oldukça önemlidir. Covid-19 hastalığının getirmiş olduğu yaşam döneminde, stresin yıkıcı etkilerinin azaltılması için kaliteli uykuya ihtiyaç vardır. İyi bir uyku için aşağıdaki önerilere dikkat edilebilir:

- *Uyku düzenine dikkat edilmesi,*
- *Aile üyelerinin (özellikle çocukların) uyku saatlerinde değişiklik yapılmaması,*
- *Uyku öncesi kafein ya da enerji içeren gıdalardan uzak durulması,*
- *Uyku kalitesini artıran süt ve süt ürünlerinin uyku öncesinde tüketilmesi,*
- *Uyku saati gelmeden (en az 2 saat önce) teknoloji ile ilişkinin kesilmesi,*
- *Gün içinde uykudan kaçınarak, gece uykusu için uyku baskısının oluşturulması,*
- *Uyku için, karanlık ve sessiz ortamın seçilmesi*



İnsanlar sadece kendilerini ifade ettiklerinde, stres ve travmanın etkisi azalmaz; kendilerini şartsız bir şekilde dinleyen, anlayan, destekleyici birilerinin varlığında bireylerin daha fazla rahatlayacağı bilinmelidir.

Bedensel Aktiviteler Yapmak

Yapılan bilimsel çalışmalar, düzenli spor yapmanın fiziksel faydalarının yanında, psikolojik faydalarının da olduğunu ortaya koymaktadır. Spor ve egzersiz yaparken, bedende endorfin ve serotonin isimindeki mutluluk hormonlarının salınımı artar. Bu hormonların salınımının artması, bireylerde mutluluk düzeylerinin artmasına ve dolayısıyla yaşadıkları stresin azalmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, stres hormonları olarak bilinen bazı hormonlar (kortizon ve adrenalin) fiziksel egzersizler sırasında artarak stres düzeyinin dengelenmesine ve stres sırasında organlarda meydana gelen gerginliğin azalmasını sağlayabilmektedir. Buna bağlı olarak, ev içinde bazı basit fiziksel aktiviteler yaparak stresin bedende ve psikolojide oluşturduğu etkiler azaltılabilir.

Duygusal ve Sosyal Temelli Öneriler

Yaşanılan sürecin oluşturduğu stres tepkilerinin azaltılarak, bireyin ve ailenin ruh sağlığını korumak için sadece fiziksel sağlık önerilerine uymak yeterli değildir. Bu süreçte, birey ve ailede yaşanacak stres tepkilerini azaltmak için psikososyal açıdan da yapılabilecekler oldukça önemlidir. Bu bağlamda aşağıda ifade edilen önerilerin, bireyin ve ailenin psikolojik sağlamlığına katkıları olacağı düşünülmektedir.

Duygusal (Psikolojik) Mesafeyi Yakınlaştırmak

Covid-19 özelinde alınan tedbirler bağlamında sosyal temastan kaçınılması gerektiği bilinmektedir. Bu önerinin, hastalığın kaderini etkileyen çok değerli bir öneri olduğu uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır. Fakat sosyal mesafe, duygusal mesafe anlamına gelmemelidir. Zorlu yaşam olaylarındaki stres yüklerini azaltarak psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olacak en önemli faktörlerden birinin “**algılanan sosyal ve duygusal destek**” olduğu bilinmelidir. İnsanlar sadece kendilerini ifade ettiklerinde, stres ve travmanın etkisi azalmaz; kendilerini şartsız bir şekilde dinleyen, anlayan, destekleyici birilerinin varlığında insanların daha fazla rahatlayacağı bilinmelidir. Buna göre aile üyelerinin duygusal ve psikolojik yakınlığı için ebeveynlere aşağıdaki öneriler rehber olabilir:

- *Aile üyelerinin (özellikle çocukların) düşüncelerini ve yaşamış oldukları duygularını ifade etmelerine izin verin.*
- *Herkes bu süreçte farklı bir anlam yüklemektedir. Dolayısıyla herkesin (ebeveynler, çocuklar) duygusal yoğunluğu daha farklı olur. Bu yüzden, asla diğer*



Psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olacak en önemli faktörlerden birinin “algılanan sosyal ve duygusal destek” olduğu bilinmelidir.





Özellikle çocuk, ergen ve kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerin bu virüsün kendilerine bulaşacağına ilişkin endişeleri yüksek olabilir. Yüksek düzeydeki endişe ve stres, hem fiziksel hem de psikolojik bağışıklığı düşürür. Yaşanan bu durumun herkes için olduğu, korunmak için yöntemlerin olduğu ve bunların geçici olduğunun çocuk ve ergenlere açıklanması gerekmektedir.

aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini küçümsemeyin. Her bireyin duygusal açıdan anlaşılma ihtiyacı vardır. Unutulmamalıdır ki bireylerin psikolojik sağlamlığı, ailenin psikolojik sağlamlığı demektir.

- *İyi bir konuşmacı olmanın yerine, iyi bir dinleyici olun.*
- *Sevdiklerimizle iletişim halinde olmak da bu sürecin olumsuz etkisini hafifletmeye yönelik bir davranış olabilir.*

Olumlu Duygu ve Düşüncayı Desteklemek

Yapılan araştırmalarda mutluluk, kabul görme, iyimserlik, umut, merhamet, şefkat, cesaret, olumlu beklenti gibi olumlu duygu ve düşüncelerin stresle başa çıkmada önemli olduğu görülmüştür. Yüksek düzeyde kaygı, karamsarlık, umutsuzluk, durağanlık gibi duygu ve düşünceleri çok yaşayan kişilerin, plan yapma, problem



çözme, enerjik hissetme, motivasyon, güçlü bağışıklık sistemi gibi olumlu özelliklerinde azalmalar olduğu bilinmektedir. Fakat pandeminin getirdiği bu stres, kaygı ve endişelerle mücadele etmek için olumlu duygu ve düşüncelere ihtiyaç vardır.

Olumlu duygu ve düşünceleri artırmak için;

- Aile üyelerinin birbirlerine karşı, yapıcı, içten, destekleyici bir dil kullanmaları,
- Ailede şiddet, istismar gibi ikincil bir travmaya yol açacak olumsuz bir iklimin oluşturulmaması,
- Ebeveynlerin, çocuklarına güvende olduklarına ilişkin açıklamalarda bulunması ve yaşanan sürecin geçici olduğuna ilişkin çocuklarında olumlu beklentiler oluşturması,
- Hastalıkla ilgili olumlu sonuçların ve gelişmelerin aile içinde paylaşılması gibi öneriler, ebeveynlerin rehberliğinde yerine getirilebilir.

Günlük Aktiviteler Planlamak

Gün içinde bir planlama ve bu planı uygulama, araştırmalarda stres yükünü azaltan faktörler olarak ifade edilmektedir. Bu yöntem “**Uğraş Terapisi**”, olarak da tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda, stres döneminde

“Uğraş Terapisi”, stres döneminde “bir plan yapma”, düşünceleri toparlamak için oldukça faydalı bir uygulamadır. Buna göre, bireysel olarak ya da aile üyeleri ile birlikte günü ve yapılabilecekleri planlayarak bunları uygulama, kişisel ve aile içi stresi yönetmeye katkı sağlayacaktır.



“bir plan yapma”, düşünceleri toparlamak için oldukça faydalı bir uygulamadır. Buna göre, bireysel olarak ya da aile üyeleri ile birlikte günü ve yapılabilecekleri planlayarak bunları uygulama, kişisel ve aile içi stresi yönetmeye katkı sağlayacaktır. Resim yapma, kitap okuma, televizyonda bir film ya da belgesel izleme, aile üyeleri ile oynanabilecek oyunlar oynama (sessiz sinema, isim-şehir gibi), ahşap ya da taş boyama, bitki yetiştirme gibi faaliyetler örnek olarak verilebilir.

Aile Üyelerini Duygusal Açıdan Desteklemek

Pandemi sürecinin oluşturduğu olağanüstü değişimler, aile üyelerinin bazılarının (özellikle çocuk ve ergenleri) duygusal açıdan zayıflamalarına neden olduğu söylenebilir. Bu bağlamda aile üyelerini duygusal ve psikolojik bağlamda güçlendirmek için, şu önerilere dikkat etmek yerinde olur:

- Covid-19 hastalığına ilişkin televizyon ve internet ortamından gelen uyarıları (haber, resim, gibi) kontrol etmek gerekmektedir. **Doğru, gerçekçi ve umut veren bilgiler**, belirsizliğin giderilmesinde ve dolayısıyla stres faktörlerin azalmasına yardımcı olacaktır.
- Özellikle çocuk, ergen ve kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerin bu virüsün kendilerine bulaşacağına ilişkin endişeleri yüksek olabilir. Yüksek düzeydeki endişe ve stres, hem fiziksel hem de psikolojik bağışıklığı düşürür. Yaşanan bu durumun **herkes** için olduğu, korunmak için **yöntemlerin** olduğu ve bunların **geçici** olduğunun çocuk ve ergenlere açıklanması gerekmektedir.

Geçici Çözüm Yollarından Uzak Durmak

Stres durumlarında bireyler tarafından maalesef çokça kullanılan fakat doğru olmayan yöntemler de bulunmaktadır. Bu yöntemler, kaçınma odaklı yöntemler olup kişiye geçici bir rahatlama sağlar. Fakat bu yöntemler ilerleyen süreçte yaşanan stres, endişe, kaygı, korku, karamsarlık gibi negatif duyguların artmasına neden olacaktır. Bu yöntemler, **bağımlılık yapan madde ve davranışlara yönelim (madde, teknoloji, sigara gibi), sorumlulukları erteleme, çok uyuma** gibi yöntemlerdir. Kaçınmacı yöntemlerin travma ya da stres sonrasındaki psikolojik tepkileri ilerleyen süreçte artırma ihtimali yüksektir. Bu yüzden, kaçınmacı yöntemlerden uzaklaşmak süreç için oldukça faydalı olacaktır.

Pandemi döneminin getirdiği stres yüklerinin azaltılmasına ilişkin önceki sayfalarda ortaya konan öneriler aşağıdaki tabloda özetlenmiştir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ	Dengeli beslenmek	Lifli gıdalar tüketmek, süt ve süt ürünlerini tüketmek, balık etine yönelmek, güne kahvaltıyla başlamak, kafein içeren içeceklerden uzak durmak, şeker tüketmemek vb.
	Kaliteli uyumak	Yeterli uyumak, geç uyumamak, karanlık ve sessiz ortamda uyumak, uyku saatini değiştirmemek vb.
	Bedensel aktiviteler yapmak	Egzersiz yapmak, gevşeme çalışmaları yapmak, hareket etmek vb.
	Duygusal (psikolojik) mesafeyi yakınlaştırmak	Aile üyeleri ile iletişimi artırmak, iyi bir dinleyici olmak, duygu ve düşünceleri ifade edecek ortamlar oluşturmak, akraba ve arkadaşlarla iletişim halinde olmak (Not: Bu süreçte kitle iletişim araçları ile) vb.
	Olumlu duygu ve düşünceyi güçlendirmek	Olumlu duygu ve düşünceleri artırmak, yapıcı ve destekleyici dil kullanmak, şiddet davranışlarından uzak durmak vb.
	Aile üyelerini duygusal açıdan desteklemek	Doğru, gerçekçi ve umut verici bilgiler vermek, destekleyici olmak vb.
	Günlük aktiviteler planlamak	Günlük ve haftalık planlar yapmak, kitap okuma, oyun gibi uğraşlarla zamanı etkili kullanmak vb.
	Geçici çözüm yollarından uzak durmak	Bağımlılık yapan madde ve davranışlardan (madde, teknoloji, sigara vb.) kaçınmak, sorumlulukları ertelemeden kaçınmak, çok uyumaktan kaçınmak vb.

Kullanılan Kaynaklar

- Aldwin, C.M. (2007). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York, NY: Guilford Press
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve başa çıkma yolları (25. Basım), İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
- MEB. (2020). Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığı korumak. Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi.
- MEB. (2020). Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığı korumak. Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi.
- Monat, A., Lazarus, R., & Reevy, G. (2007). The Praeger handbook on stress and coping (vol.2). Westport, CT: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.