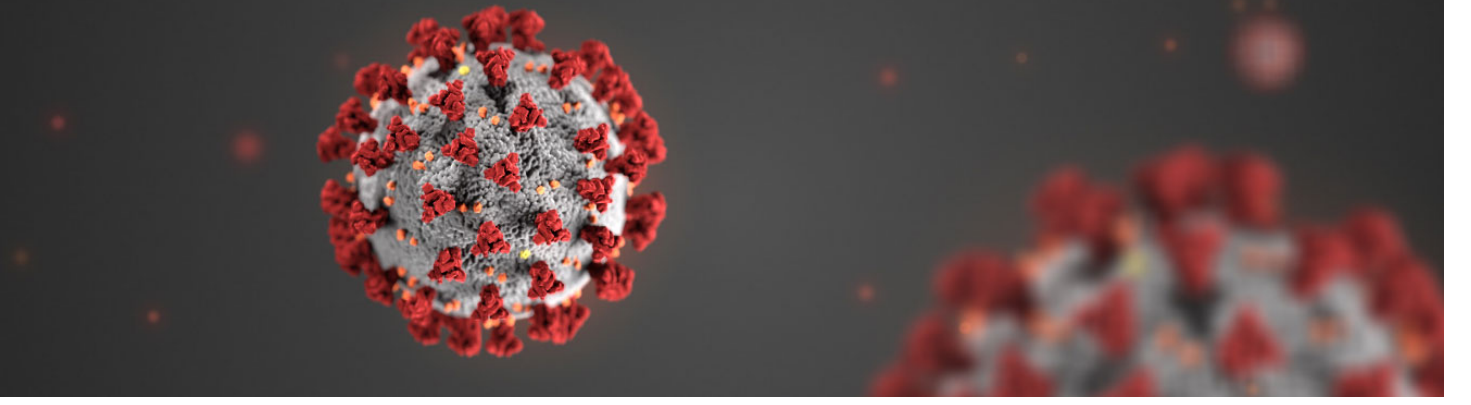




Fırtınada Yol Almak

COVID-19 Salgınının Tetiklediği Psikolojik Zorlanmalar için Kısa ve Etkili Öneriler

Dr. Ahmet Nalbant & Dr. K.Fatih Yavuz

İşler ciddi... Belki de her zamankinden fazla. Önümüzdeki süreçte en yakınımızdakileri, sevdiklerimizi kaybedebilir ya da bizzat kendimiz hastalığa yakalanabiliriz. Artık birçok şey eskisi gibi olmayabilir. En azından bir süre boyunca...

Böylesine zorlayıcı bir durumda hepimiz yolumuzu kaybedebilir, bir fırtınada sürükleniyor hissine kapılabiliriz. Salgınla ilgili belirsizlik ve yakınlarımızın başına bir şey gelmesi ihtimali nedeniyle yaşadığımız korku, mutsuzluk, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular bizi zorlamaya başlayabilir.

Her ne kadar tüm dünyada milyonlarca insan aynı anda yukarıda sayılanların birkaçını veya hepsini tecrübe ediyor olsa da, bu durum fırtınada sürüklenmemizin bir kader olduğunu göstermez. Takip eden sayfalarda sizlere içinden geçtiğimiz bu zorlu süreçte yolunuzdan saptığınızı hissettiğiniz ya da yolunuzu kaybettiğiniz anlarda yolculuğunuza kaldığınız yerden devam edebilmede yardımcı olabilecek bazı öneriler bulacaksınız.

1. Tecrübelerinizi Fark Edin

Hayatta yolunda gitmeyen şeyler ile karşılaştığımızda bedenimiz bu durumlara karşı bir takım tepkiler verir. Bunları **duygular, düşünceler, dürtüler, görüntüler** ve **bedensel belirtiler** olarak gruplandırabiliriz. Daha önceki tecrübeleriz;

belirsizliğe ve sevdiklerimizi kaybetme ihtimaline dair **korku**, elimizden bir şeyler gelmemesi ile ilişkili **çaresizlik**, işlerin yolunda gitmeyeceğine dair **ümitsizlik**, yaşananlara ve kayıplarımıza dair **mutsuzluk** ve tüm bunların yoğunluğu altında ezildiğimizde **tahammülsüzlük** gibi tecrübeler yaşayabileceğimizi söylüyor.

Fırtınada sürüklenmeye başladığımız zaman ilk yapacağımız şey, sürüklendiğimizi fark etmek ve bir yerlere sıkıca *tutunmak* olacaktır! Kaygı ve telaş

içerisindeyken sürüklendiğimizi fark etmek sıklıkla zordur. Bunu farketmemizde yardımcı olması için lütfen aşağıdaki soruları cevaplayın. İşaretlediklerinizi tecrübe ettiğinizde bir fırtınada olduğunuzu fark edebilirsiniz.



Fırtınada sürüklenmeye başladığımız zaman ilk yapacağımız şey, sürüklendiğimizi fark etmek ve bir yerlere sıkıca *tutunmaktır*!

Son bir haftada yoğun olarak hangi düşünceler ve duygular beni zorluyor?

(Lütfen işaretleyin ve ekleyin)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| a. Çaresizlik | h. "Ne yapmalıyım?" vb. düşünceler |
| b. Ümitsizlik | ı. Çarpıntı |
| c. Korku | i. Gerginlik |
| d. Kaygı | j. Sıcak basması |
| e. Mutsuzluk | k. Sosyal medyaya/TV'yi takip etme isteği |
| f. Sıkıntı | l. Bir şeyler yeme dürtüsü |
| g. "Şimdi ne olacak?" vb. düşünceler | m. |

2. Tutunacak Bir Yer Bulun

Fırtınada sürüklenmek, yukarıda örneklerini verdiğimiz duygu,

düşünce, bedensel hisler ve dürtülerimizin içine çekilmemiz, onlardan kurtulmak veya yoğunluğunu azaltmak için yoğun çabalar sarf etmeye başlamamız şeklinde olabileceği gibi, belirli düşüncelere kapılmamız şeklinde de olabilir.

Eğer kendinizi yukarıdaki gibi bir anda bulursanız ve içinde bulunduğunuz andan koptuğunuzu farkederseniz aşağıdaki uygulama *tutunmanızda* size yardımcı olacaktır.



Fırtınada sürüklenirken nasıl tutunabilirim?

İlk olarak derin bir nefes alın ve içinize çektiğiniz bu nefesi dışarı verirken bir miktar yavaşlayın. Şu anda sisli bir yolda ilerliyor gibi olabilirsiniz. Sis her tarafınızı kapladığında yolunuzu bulabilmek için yapabileceğiniz en iyi şey eğer göremiyorsanız duymak, duyamıyorsanız koklamak, koku alamıyorsanız dokunmak olabilir.

Şimdi yavaşça nefes alıp verirken içinize çektiğiniz havanın -eğer varsa- kokusunu fark edin. Eğer ağzınız içinde bir tat varsa bunu fark edin.

Şimdi dikkatinizi etrafınızda olan bitene verin. Çevrenizdeki en yoğun sesi, en renkli cismi ve ayaklarınızın altındaki zemini fark edin. Bulduğunuz yerdeki üç eşyayı farkedin. Bunları yaparken duygularınız ve düşünceleriniz sizi her saniye andan kopmaya teşvik edebilir. Eğer böyle olursa, lütfen bu gayretlerini fark edin ve dikkatinizi yukarıdaki gibi bedeninizin dışında olup bitene doğru genişletin.

Bunu birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir!

Fırtınada sürüklenmeniz, o anda hiçbir şey yapmadığınız anlamına gelmez. Çoğumuz bu sırada bir mücadele veya çaba içerisinde oluruz. Bazen de fırtınanın verdiği rahatsızlığı hissetmemek için kendimizi geçici olarak rahatlatacak şeylere veririz. Şimdi tüm bu yaptıklarımıza bakalım...

3. Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkmak

İçinden geçmekte olduğumuz bu dönemin bizde oluşturduğu duygulara daha yakından bakarsak, hiçbirimizin tecrübe etmekten hoşlanacağı şeyler olmadıklarını görürüz: Çaresizlik, ümitsizlik, pişmanlık, mutsuzluk, korku! Günlük hayatımızın önemli bir kısmını bu duyguları tecrübe etmemek, ya da onları kontrol altında tutmak için harcarız. Örneğin uyuruz, sosyal medyada vakit geçiririz, haberlere takılırız, yemek yeriz vb.

Ancak fırtınayı kontrol edemediğimiz gibi duygularımızı da istemli bir şekilde kontrol edemeyiz! Hatta onları kontrol etmek için sarf ettiğimiz çabalar işleri daha da kötüye götürebilir. Fırtına esnasında güvenli bir yere geçmek yerine onu durdurmaya çalışan birini düşünün...Bu durum sizi daha da çaresiz hissettirebilir.

Neyse ki, hikaye burada bitmiyor! Duygularla başa çıkmak adına, yapabileceğimiz başka şeyler de var: Fırtınayı durdurmaya çalışmadan yaşamımızı sürdürebildiğimiz gibi, duygularımızın da varolmalarına izin verebilir, onlara içimizde bir yer açabilir ve yaşamımıza dönebiliriz. Tabii ki bu söylendiği kadar kolay bir şey değil. Aşağıdaki uygulama, zorlayıcı duygulara içimizde bir yer açabilmemizi ve onlarla birlikte yolumuza devam edebilmemizi kolaylaştıracak bazı yöntemler içeriyor.



Kendinizi kaygı, korku, üzüntü gibi zorlayıcı bir duygu tarafından kuşatılmış hissediyorsanız ve davranışlarınızın kontrolü bu duygularınızın eline geçmişse aşağıdaki adımları izleyin:

- Öncelikle derin bir nefes alın ve nefesinizi dışarı verirken bir miktar yavaşlayın
- Şu anda tecrübe etmekte olduğunuz duygunuzu tanımlayın (Bir korku, kaygı, çaresizlik ya da mutsuzluk mu? Eğer tanımlayamıyorsanız, ona daha sonrasında tanımanızda yardımcı olacak basit bir isim verin)
- Duygunuzu vücudunuzda en yoğun nerede hissettiğinizi farkedin ve sanki elinizde bir kalem varmış gibi etrafını çizin (bir şeklin etrafını çizer gibi)
- Bu duygunuzu bir cisme benzetin (taş, kaya, gaz bulutu, kitap vb.)
- Bunları yaparken, duygunuzdan kurtulmak için muhtemelen ortaya çıkacak dürtülerinizi farkedin.
- Duygunuzun tıpkı organlarınız gibi bedeninizde var olduğu yerde bulunmasına izin verin
- Yukarıda öğrendiğiniz gibi dikkatinizi bu duyguyu da içerecek şekilde dış dünyaya doğru genişletin (bu, dikkatinizi dağıtmak değil; tıpkı evin farklı odalarının ışıklarını açar gibi dikkatinizi genişletmektir).
- O an, sizin için önemli olan şeylere doğru harekete geçin (aşağıda daha ayrıntılı ele alınacaktır).

4.Düşünceleri İzlemeyi Öğrenmek

İnsan olarak düşüncelere sahip bir varlığız. Bu, bizi biz yapan en önemli şeylerden biri. Ancak zaman zaman düşüncelerimizle ilişki biçimimiz bize problem de yaratabilir. Gelin nasıl olduğuna birlikte bakalım.



Kontrol kimde?

Gün içinde zihnimize bir çok düşünce gelir. Çoğu zaman onları fark etmeyiz bile. Ancak özellikle fırtına anlarında düşüncelerimiz bizi kontrol etmeyi isteyebilir. Tıpkı fırtına anında hoparlörlerden duyduğunuz uyarı anonslarının size neyi yapmanız ve neyi yapmamanız gerektiğini söylediği gibi. Böyle bir anda kontrolü, hoparlörü yönlendiren kişiye devretmiş oluruz...

Şimdiki durumumuzda zihnimizdeki hoparlörler COVID-19'a dair yararlı öneriler de verebilir, ancak problem bu önerilerin hoparlörlerden (zihnimizden) gelen sesler olduğunu unuttuğumuz zaman ortaya çıkar: Düşüncelerimizi gerçekte eş tuttuğumuzda ya onların her önerdiğini yapmaya (ör. hemen sosyal medyaya veya TV'ye *koşmak* ve salgın haberlerini takip etmek) ya da felaket haberleri verdiklerinde kulaklarımızı kapatmaya (ör. dizi izlemek, yemek yemek, çevremizdekilerden rahatlatıcı sözler aramak vb.) başlarız.

Şimdi son günlerde sizi muhtemelen kontrol etmeye başlamış olan düşüncelere daha yakından bakalım.

Lütfen aşağıda size uyan düşünceleri işaretleyin.

- a. Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak!
- b. Her şey daha kötüye gidecek, stok yapmalıyım!
- c. Sosyal medyaya bakmalıyım, acaba şimdi neler oluyor?
- d. Virüsü biz de kapacağız!
- e. Hastalığa kapılıp öleceğim!
- f. Bana bir şey olmaz!
- g. Yakınlarıma bulaştıracam
- h.

Eğer dikkatli bakarsanız bu düşüncelerin hiçbirinin tümüyle yanlış ya da doğru olmadığını görürsünüz. Bu yüzden zaman zaman bu düşünceleri mutlak gerçeklermiş gibi görmemiz ve kontrolü onların eline vermemiz beklenebilir bir şeydir. Ancak böyle durumlar, hayat yolumuzdan sapma ihtimalimizin yükseldiği anlara işaret eder. Bu yüzden yolumuza tekrar dönebilmemize yardımcı olabilecek aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz.



Düşüncelere bakmak

Sizi zorlayan, korkutan ya da endişelendiren düşüncelerinizi fark edin ve aşağıya not edin.

-
-
-
-

Şimdi yapacağınız şey, bu düşünceleri aşağıya tekrar not etmeniz, ancak bu sefer bu düşünceleri bİr hArF BÜYÜK bİr hArF KÜÇÜK şeklinde yazmanız. Bu size bir miktar tuhaf gelebilir!

*Amacımız, zihnimizin içindeki hoparlör kontrolü ele geçirdiğinde onun bir **COVID-19** yayını yapan **hoparlör** olduğunu farketmek ve davranışlarımızın kontrolünü tekrar ele almak için psikolojik becerilerimizi geliştirmektir. Bu egzersiz, zihnimizdeki düşünceleri izlemeyi kolaylaştıracaktır.*

-
-
-
-

Bu uygulamayı gün içerisinde başka şekillerde de yapabilirsiniz. Örneğin, yanınızda kâğıt kalem olmadığı bir anda sürüklenmeye başladığınızı fark ederseniz kendi kendinize “yine konuşmaya başladı COVID-19 hoparlörleri!” şeklinde söyleyebilirsiniz. Hatta o anda zihninize gelen düşünceyi mekanik bir hoparlör sesiyle tekrar etmeniz de benzer bir etki sağlayabilir. Unutmayın, burada amaç düşüncelerden kurtulmak değil, daha ziyade onların hayatımız yani davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltmaktır.

5. Yolunuza Geri Dönmek

Karanlık bir yolda, şimşeklerin ve fırtınanın ortasında kaybolmuş hissediyor, yol almakta zorluk yaşıyor olabilirsiniz. Böyle anlarda fırtınada sürüklenmeden, duygu ve düşüncelerinizle beraberce nasıl yol alabileceğinizi gösteren kolay uygulanabilir bir kaç yöntem öğrendiniz.

Şimdi ise hayattaki yönümüzü nasıl tekrar bulabileceğimize odaklanacağız.

Fırtınada kaybettiğimiz yolumuza geri dönmemizde ihtiyacımız olan en önemli şey, hayat yolunu yürümemizdeki *amaçlarımızı* fark etmektir. Burada kastedilen; günlük hedeflerimizden ötesinde, hayatımızı anlamlı kılacak ya da zenginleştirecek, kalbimizin derinliklerinde yer verdiğimiz ilkelerimizdir.

Hayatımızın başından sonuna yürüdüğümüz yollara *amaçlarımız* diyebiliriz. Bunları keşfetmeniz/hatırlamanız adına aşağıdaki bölüme bir süre vakit ayırın.

A. Hayatınızda önem verdiğiniz hangi alanlar bulunmaktadır? (Lütfen herbirini yuvarlak içine alın)

Kişisel gelişim

Aile

Arkadaşlık

Meslek

Sağlık

İnanç, İdeoloji

Hobi

Vatandaşlık

Diğer:

B. Yukarıda işaretlediğiniz bu alanlarda neleri yapan ya da nasıl davranan bir insan olmayı önemlersiniz?

(Lütfen işaretleyin ya da ekleyin)

Yardımsaver	Anlayışlı	Saygılı	Özverili	Dürüst
Paylaşımıcı	Çalışkan	Meraklı	Bağımsız	Öğrenen
Sevgi gösteren	Açık Fikirli	Adil	Ahlaklı	Diğerkâm
İlgili	Önemseyen	Özgür	Yenilikçi	Öncü
Sıcakkanlı	Yaratıcı			

Şimdi sizden istediğimiz şu soruya cevap vermeniz:

Bu salgın ortamının sona erdiğini ve salgınla ilgili sizinle bir röportaj yapıldığını düşünün. Bu röportaj, salgın döneminde insanların hayatlarını nasıl geçirdiğine dair ilham verici öykülerin yer alacağı bir belgesel olacak. Size bu salgın sürecinde hayatta önem verdiğiniz alanlarda neler yaptığınız ve diğer insanlara yönelik nasıl davrandığınız sorulacak. Sorumuz şu:

Siz bu belgeselde sizinle ilgili olarak hangi cevapları veriyor olmayı isterdiniz?

.....

.....

.....

Fırtınada yolunuzu kaybettiğiniz ya da yolunuzdan saptığınızı farkettiğiniz anlarda lütfen yukarıdaki cevaplarınızı hatırlayın ve bir sonraki bölümde olduğu gibi harekete geçin.

6.Harekete Geçmek

Tüm bu fırtınanın ortasında kontrol edebileceğimiz tek şey kendi

davranışlarımızdır. Önemli olan, gün sonunda neleri yapmış olduğumuz ve ne yönde harekete geçtiğimiz olacak. Siz de yukarıda hangi yollarda yürümek istediğinizi not etmişsiniz. Şimdi sizden istediğimiz, tercih ettiğiniz ilkeleriniz doğrultusunda, bu zor günlerde günlük hayatınızda fark yaratacak neler yapabileceğini belirlemeniz. Takip eden sayfada bunu uygulamanız için size yardımcı olacak bir şablon bulacaksınız.

Lütfen bu tabloyu yalnızca kendi

ilkelerinize göre doldurun.



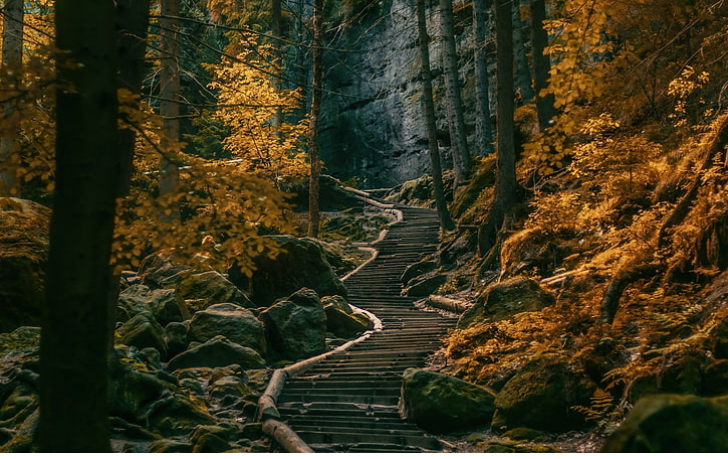
Şu Anki Durumum

Salgın zamanında eskisine göre daha fazla yapmaya başladığım şeyler (lütfen işaretleyin ve ekleyin)	Salgın zamanında eskisine göre daha az yapmaya başladığım şeyler (lütfen işaretleyin ve ekleyin)
Sosyal medyada fazla vakit geçirmek	Kişisel bakım
Telefonla fazla vakit geçirmek	Mesleğim için yapacaklarım
Kafamı dağıtmak için fazlaca dizi, film, ve oyunlara yönelmek	Gelecekteki planlarımla ilgili hazırlıklarım
Düşünmemeye çalışmak	Kitap okumak
Fazlaca uyumak	Hobilerimle ilgilenmek
Fazlaca yemek yemek	Kendimi geliştirmek için yaptıklarım
Sürekli ne olacağını düşünmek	Sosyal-vatandaşlık görevlerim

Amaçlarım Doğrultusunda Yapacaklarım

Önemli Hayat Alanlarım	Amaçlarım	Eylem Planı
Arkadaşlık	Değer vermek	Her gün 1 arkadaşına iletişim kanallarından selam vermek
Sağlık	Sağlığı geliştirmek	Her gün 5 dk egzersiz yapmak
Hobilerim	Yeni şeyler ortaya koymak	Günde 1 kez 10 dk hobimle ilgilenmek
İnanç	İbadet	Günde 1 kez dua etmek

7.Yola Devam Etmek



Yolumuz uzun. Bu fırtınanın ne kadar süreceğini ve yolda nelerle karşılaşacağımızı bilmiyoruz. Bizi yoldan çıkartan bir çok şey olacak. Sürecin sonunda en önemli şey hayatımızı ne kadar amaçlarımız doğrultusunda yaşadığımız ya da ne kadar kendimizi fırtınaya kaptırdığımız. Bu farkı gözlemlemeniz için faydalı olabilecek bir uygulama, her gün veya mümkün olduğunca sık amaçlarınız doğrultusunda yaptıklarınızı kaydetmek

olacaktır. Aşağıdaki form bunu yapmanıza yardımcı olacak.

Günlük Takibim

Tarih	Amaçlarım doğrultusunda yaptıklarım	Fırtınaya kapılarak yaptıklarım
Örnek: 01.04.2020	15 dk kitap okumak, egzersiz yapmak, aileme yardım etmek,	Uyumak, sosyal medyada fazla vakit geçirmek,



COVID-19 salgınının hepimizde zorlayıcı duygu ve düşüncelere yol açtığı bu zorlu günlerde, umarız -küçük de olsa- kendinize dair değişimlere kapı aralayabilmişizdir.

Sağlıklı ve anlam dolu günler dileriz...