

COVID 19 VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü



ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

EKİM 2020 E- BÜLTEN

BÜLTEN'İN HAZIRLANMASINDA EMEĞİ GEÇENLER

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar
Sibel GÜL
Psikolojik Danışman

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Kadıpaşa Mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30
alanyaram.meb.k12.tr
EKİM 2020



ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Değerli Okurlar;

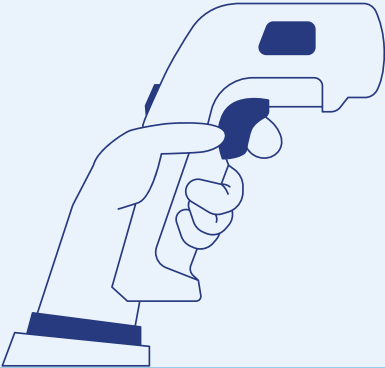
Yeni 2020-2021 Eğitim Öğretim Yılında hazırlamış olduğumuz e-bülten çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz e- bülten çalışmalarımızı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğu içerisindeyiz. Daha önceki e-bülten çalışmalarımızda belirttiğim gibi e- bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz 'COVID-19 ve Psikolojik Sağlık' konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim

DENİZ BÜLBÜL
ALANYA RAM MÜDÜRÜ

COVID-19 & PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

31 Aralık 2019 yılından bu yana bütün dünyayı ve ülkemizi etkileyen Corona Virüs salgını sebebiyle kendimiz, ailemiz, sevdiklerimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız doğal bir durumdur. Hastalığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşayabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimizi ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.



Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların da stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılık



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Zor durumlar karşısında adeta bir haciyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanıyor. Travma sonrası gelişme, travmalardan güçlenerek ve içgörü kazanarak, ilişkileri daha da kuvvetlendirerek çıkmayı ifade ederken , Psikolojik sağlamlık ise, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade eder.

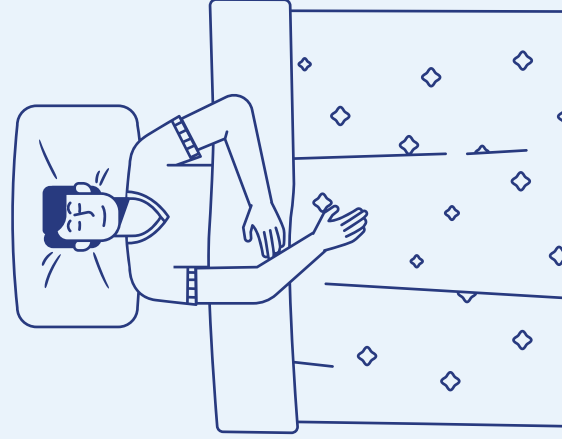


"SALGIN

Sürecini En Az Hasarla Atlamak İçin Psikolojik Sağlamlık Korunmalı"

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin şu özellikleri gözlenmiştir

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları



Aşağıdaki 7 adım sizin sakin kalıp, kontrolü elinizde bulundurmanıza ve psikolojik sağlığınıza yardımcı olacaktır.



Önce oturun, ne hissediyorsunuz, bunu fark edin ve bu duyguyu yaşayın, korku mu, kaygı mı, öfke mi, çaresizlik mi?



Sakin olmak için kendi yönteminiz varsa uygulayınız, eğer yoksa kısa rahatlama yöntemlerini kullanabilirsiniz.



Kontrolü ele alınız ve normal günlük hayatınızda kendinize ve sevdiklerinize iyi bakmak için neler yapıyorsanız onu yapmaya başlayınız



Bağışıklık sisteminizi, beyninizi güçlendiriniz.



Umudunuzu yüksek tutmak için kendinize kaliteli zaman ayırınız.



Sürekli Corona virüs haberleri dinlemeyi bırakınız (özellikle gerçekliğini bilmediğiniz haberlerden uzak durunuz). Önemli durumlardan haberdar olmak için kendinize belirli bir saat ayırıp sadece o saatlerde bilgi ediniz. Pozitif bilgilere odaklanınız (Çünkü, negatif bilgi, pozitif bilgiden çok daha fazla insan beynini etkiler).



Size rahatlatıp, iyi geleceğine inandığınız şeyleri yapınız. Bazı çalışmalarda, inandığımız şeyleri yapınca bunun beynimize iyi geldiğini, vücudumuzda interferon gibi bize yararlı maddelerin salgılandığı rapor edilmiştir.

ÖNCE OTURUN, NE HİSSEDİYORSUNUZ, BUNU FARK EDİN VE BU DUYGUYU YAŞAYIN, KORKU MU, KAYGI MI, ÖFKE Mİ, ÇARESİZLİK Mİ?

Carl Jung'un dediği gibi neye direnç gösterirsen varlığını sürdürür. Kaygı ya da başka bir duyguyu yok etmeye çalıştıkça, o duygu daha çok yükselir.

**YANI ÖNCE DUYGUNA
TESLİM OL!**



SAKİN OLMAK İÇİN KENDİ YÖNTEMİNİZ VARSA UYGULAYINIZ, EĞER YOKSA KISA RAHATLAMA YÖNTEMİNİ UYGULAMAK İÇİN BU YÖNTEMLERDEN YARARLANABİLİRSİNİZ.

1

Önce kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer bulunuz, sonra da ister oturunuz, ister uzanınız ve bir sonraki sayfadaki rahatlama yöntemini uygulayınız.



2

İlk önce, başınızla karşıya bakarken, başınızı hareket ettirmeden, gözlerinizi yukarı çeviriniz ve göz kapaklarınızı 3-5 saniye sonra ağırlaşınca, dilinizi damağınıza değdirip, 3 defa 4x8 nefesi alarak yavaşça gözlerinizi kapatınız ve ne hissettiğinize odaklanınız. Duygunuzun farkına vardıktan sonra, 0 ile 10 arasında bir puan veriniz.



3

Kötü (0).....(10) İyi

0- Sıkıntı seni kontrol ediyor

10- Sen sıkıntıyı kontrol ediyorsun



4

Sonra, gözleriniz kapalıyken, kaburgalarınızın alt ve orta kısmında olan boşluğa (Güneş merkezi-sinir ağının vücuda dağılma merkezi) elinizle saatin ters yönünde yumuşak şekilde masaj yapınız (bu sinir bilimi tekniği ve beyninizin aşırı aktif olan bölümündeki stresi uzaklaştırmak için etkilidir).



SAKİN OLMAK İÇİN KENDİ YÖNTEMİNİZ VARSA UYGULAYINIZ, EĞER YOKSA KISA RAHATLAMA YÖNTEMİNİ UYGULAMAK İÇİN BU YÖNTEMLERDEN YARARLANABİLİRSİNİZ.

5

Kendinizi mutlu ve huzurlu yapan geçmiş veya gelecekte bir yerde hayal ediniz (doğada, belki bir ağaç altında otururken, oyun oynarken, ya da bir şeyi başarmışken gibi). Hayalinizde sizi rahatlatan, mutlu eden neler görüyorsunuz (sağa, sola, önünüze, arkanıza, yukarıya, aşağıya bakın).



6

Hayalinizdeki, güzel, rahatlatıcı seslere odaklanın, sizi mutlu huzurlu yapan şeylere dokununuz, ağızınızdaki tadları hissediniz (sizi mutlu huzurlu yapan), sizi mutlu, huzurlu yapan kokuları keşfedin.



Bu arada sürekli elinizle, güneş merkezine masaj yapmaya devam edin. Ve hayalinizde neredesiniz, 21 kere bir şey yapın (21 kere hoplayın, 21 adım geri geri yürüyün, kaleye 21 top atın, ağaçtan 21 tane meyve toplayın, 21 basamak çıkın, ya da 21 kere yapmak istediğiniz başka bir şey yapın ve bunu sesli olarak sayın. Bu arada sürekli, elinizle güneş merkezine masaja devam ederken, sizi rahatlatan bir şarkı ya da tekerleme ya da çocuk şarkısını 2-3 kere söyleyin.



8

Bütün bunları bitirdikten sonra gözlerinizi açın ve kafanızı oynatmadan direkt karşıya bakın. Güneş merkezine masaj yapmaya devam ederken ve bu arada gözlerinizi rahatlatmak için en sağa ve en sola doğru bakın. Bunu 2-3 kez tekrarlayınız.



SAKİN OLMAK İÇİN KENDİ YÖNTEMİNİZ VARSA UYGULAYINIZ, EĞER YOKSA KISA RAHATLAMA YÖNTEMİNİ UYGULAMAK İÇİN BU YÖNTEMLERDEN YARARLANABİLİRSİNİZ.

Kendinizi daha iyi hissetmek, rahatlamak, mutlu, huzurlu olmak istediğiniz zaman bu tekniği uygulamaya devam ediniz (Şikâyetiniz azalana kadar her gün 2-3 kere yapabilirsiniz). 2 veya 3 defa yaptığınızda, güneş merkezine masaj yapmak yerine, kollarınızı kavuşturup sağ elinizle sol kolunuza, sol elinizle sağ kolunuza yumuşakça masaj yapabilirsiniz ya da yüzünüzü yıkar gibi, alınınızı ve yanaklarınızı merkezden dışarı doğru ovuşturabilirsiniz.

9



10

Bu çalışmayı 5-10 dakika boyunca uygulayın. Daha sonra başlangıçta size sıkıntı veren duygunuzu düşünün, hissedin ve size verdiği rahatsızlığa tekrar puan verin.



İyi (0)..... Kötü (10)

Değişti mi? Artık daha mı az rahatsız ediyor?
Yoksa tamamen mi kayboldu?



● Papatya çayı nefesi: 4x8 nefesi (Uyumak ve rahatlamak için)
● 4 saniye boyunca nefes alın, 8 saniyede aldığınız nefesi bir muma üfler gibi ya da balon şişirir gibi bırakın.

11



● Bunu 10 defa arka arkaya tekrarlayın.
● Nefes alırken çok yavaşça ciğerleri doldurduktan sonra daha yavaş bir şekilde ve üfler gibi nefesi boşaltmak, vagus sinirini uyarır.

● Ya da burundan alıp burundan da verebilirsiniz.
● Solunumla ilgili vagus siniri uyarımı gerçekleşir ve 'sakinim' mesajını alan vagus siniri, daha verimli bir şekilde çalışmaya başlayarak stres ve gerginliği azaltır.

● Tek burun deliği nefesi:
● Eğer uyku moduna geçmek istiyorsanız sakinleştirici yin enerjisini kullanacağınız burnun sol tarafı harekete geçirilmelidir.

● Bunun için sağ orta ve işaret parmakları birleştirilip burnun üst kısmına yerleştirilir. Burnun sağ deliği baş parmak ile kapatılır ve sol delikten dengeli, derin, yavaş nefesler alınıp verilir. Bir süre sonra sinir sisteminizin rahatladığını ve sakinleştiğinizi fark edebilirsiniz.



**KONTROLÜ ELE ALINIZ VE NORMAL
GÜNLÜK HAYATINIZDA KENDİNİZE
VE
SEVDİKLERİNİZE İYİ BAKMAK İÇİN
NELER YAPIYORSANIZ ONU
YAPMAYA BAŞLAYINIZ.**



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ, BEYNİNİZİ GÜÇLENDİRİNİZ.

● Şimdiye kadar yapılan bilimsel çalışmalar göstermiştir ki aşağıda önerilen her şey beyindeki sinir hücreleri (nöronlar) arasında yeni bağlar, yeni yollar oluşmasını sağlar. Beyin yeni durumlara karşı esnek hale gelmiş olur. Beyninizin bütün bölgelerinin sağlıklı ve aktif olması için yapmanız gerekenler (Ackerman, 2018; Thuret, 2016):

- Sağlıklı beslenmek,
- Kablosuz araçlardan (telefon, bilgisayar vb.) olabildiğince uzak durmak,
- Egzersiz yapmak (evde bile olsanız),



● Mutlaka her gece 7-8 saat uyumak (Şikago Üniversitesi ve Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesinde yapılan çalışmalarda az uyuyan insanlarda bağışıklık sistemini güçlendiren, griple savaşan antikorların daha az olduğu rapor edilmiştir),

- Kendinize iyi bakmak (günlük bakım, gülümsemek vb.),
- Fiziksel olarak yanınızda olan aile üyeleri ve/veya arkadaşlarla sohbet etmek, uzaktaki aile üyeleri/arkadaşlarınızla kablolu telefon, bilgisayar gibi araçlarla iletişime geçmek,
- Sıkıntıları kalemle kağıda yazmak, sonra isterseniz yok edebilirsiniz (yakarak, gömerek vb.),



- Radyo dinlemek,
- Meditasyon veya hayal kurma çalışmaları yapmak,
- Sanatsal faaliyetlerde bulunmak,
- Dini faaliyetlerde bulunmak ve dua etmek,
- Kurgu romanları veya masal okumak,
- Aç kalma aktivitesi.



MORALİNİZİ YÜKSEK TUTMAK İÇİN KENDİNİZE KALİTELİ ZAMAN AYIRINIZ.

Müzik dinleyiniz
(Sizin sevdiğiniz neşelendiren,
huzurlu yapan müzikler, alfa
müzikler, çocuk müzikleri,
Herkes şarkı söylese Barış
korusu, Tümata müzik terapi
müzikleri gibi),



**Psikolojik açıdan sizi güçlendirecek, rahatlatacak:
Kitap okuyunuz**
(Doğan Cüceloğlu'nun, Üstün Dökmen'in,
Don Miguel Ruiz'in, Martin Seligman'ın,
Deepak Chopra'nın, kitapları, şiir kitapları,
Nasrettin Hoca, Anadolu Masalları, Süper
beyin-Chopra & Tanzi vb. gibi),



Film seyrediniz
(Eski Türk filmleri-Hababam Sınıfı
gibi, Şahane hayat- It's a Wonderful
Life, Ölü Ozanlar Derneği, Patch
Adams, Toys,
Amir Khan'ın filmleri: Her Çocuk
Özeldir, 3 Idiots, Uzaylı, Akira
Kurasawa'nın filmleri: Dreams
vb. gibi),



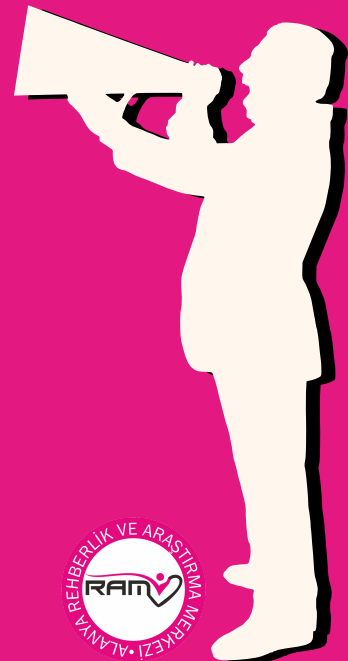
Oyun Oynayınız
(Hafıza oyunları-bir harf söyleyip, 2
dakika içinde o harfle ilgili kelime
türetmek; İsim, şehir, hayvan, eşya,
bitki oyunu; son harfle veya hece
ile kelime türetmece;
Kutu oyunları-Tabu, Scrabble,
Trivial Pursuit gibi),



Resim yapınız
(Kendinizi kötü hissettiğiniz bir
duygunuza odaklanıp, bu duygunuzu
resmetmeye çalışınız ve sonra bu resmi
yok ediniz ya da resmini çizdiğiniz kötü
duyguyu yine aynı sayfaya
çizeceğiniz başka bir resimle yok edebilir
ya da kontrol altına alabilirsiniz. Mesela,
çocuklar kötü duygularını bazen canavar,
bazen sevimli bir şey olarak çizip sonra
da yine aynı kağıda yaptıkları
resimle kafese koyarak ya da tatile
göndererek kontrol edebiliyor ve bu
çalışmalar onları rahatlatıyor).



**SÜREKLİ
CORONA VİRÜS HABERLERİ
DİNLEMİYİ BIRAKINIZ (ÖZELLİKLE
GERÇEKLIĞİNİ BİLMEDİĞİNİZ
HABERLERDEN UZAK DURUNUZ).
ÖNEMLİ DURUMLARDAN
HABERDAR OLMAK İÇİN KENDİNİZE
BELİRLİ BİR SAAT AYIRIP SADECE O
SAATLERDE BİLGİ
EDİNİNİZ. POZİTİF BİLGİLERE
ODAKLANINIZ (ÇÜNKÜ, NEGATİF
BİLGİ, POZİTİF BİLGİDEN
ÇOK DAHA FAZLA İNSAN BEYNİNİ
ETKİLER).**





SIZE

**RAHATLATIP, İYİ GELECEĞİNE
İNANDIĞINIZ ŞEYLERİ YAPINIZ. BAZI
ÇALIŞMALARDA,
İNANDIĞIMIZ ŞEYLERİ YAPINCA
BUNUN BEYNİMİZE İYİ GELDİĞİNİ,
VÜCUDUMUZDA
İNTERFERON GİBİ BİZE YARARLI
MADDELERİN SALGILANDIĞI RAPOR
EDİLMİŞTİR.**

ÇOCUKLARINIZ İÇİN YAPABİLECEKLERİNİZ



1) KORUNDUKLARINI, GÜVENDE
OLDUKLARINI HİSSETTİRİNİZ

2) KAYGILANDIKLARI ŞEYLERİ ONLARLA
KONUŞUNUZ (ONLAR SORDUĞU ZAMAN)

3) KENDİ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİZİ
ÇOCUKLARLA PAYLAŞINIZ, BİRLİKTE
UYGULAYINIZ

4) KAYGI VE KORKU YARATAN MEDYA
HABERLERİNE MARUZ KALMALARINI
ÖNLEYİNİZ

5) NORMAL ZAMANLARDA GÜNLÜK
YAŞAMDA YAPILAN ŞEYLERİ BİRLİKTE
YAPMAYA ÇALIŞINIZ

6) OYUN OYNAYIN, BİRLİKTE KALİTELİ
ZAMAN GEÇİRİNİZ.



KARANTİNADA OLANLAR İÇİN



1) SEVDİKLERİNİZLE TELEFON, SOSYAL MEDYA ARACILIĞIYLA İLETİŞİMDE OLUNUZ

2) GÜNLÜK BAKIMINIZI YAPINIZ

3) KENDİNİZİ MEŞGUL EDİNİZ (OYUN, KİTAP, FİLM VB.)

4) YENİ RAHATLAMA YÖNTEMLERİ ÖĞRENİNİZ



DESTEK ALIN

SALGIN SÜRECİNİ PSİKOLOJİK

SAĞLIĞINIZ AÇISINDAN EN AZ HASARLA ATLATMAK

İÇİN SAĞLIĞI KORUMAK ADINA ALINAN

KİŞİSEL ÖNLEMLERİN YANI SIRA GEREKİRSE UZMAN

YARDIMINDAN DA FAYDALANMAK

YARARLI OLACAKTIR



SONUÇ OLARAK

Salgın sürecinde en önemli şey gerekli tedbirlerin alınarak sağlıklı ve güvenli bir şekilde bu sürecin atlatılabilmesidir. Süreci sağlıklı ve güvenle

atlatmanın temel koşulları arasında; kişisel temizliğe dikkat etmek, sosyal mesafe kurallarına uymak ve sosyal medya aracılığıyla salgına yönelik paylaşılan endişe verici, asılsız haberlere itibar etmemek öncelik taşımaktadır.

Şunu da unutmamak gerekir ki evde rol model ebeveynlerdir. Ebeveynler bu süreçte nasıl bir tutum sergilerse çocukları da o ölçüde benzer tutum ve davranışlar sergileyeceklerdir. Dolayısıyla ebeveynlerin bilinçli, tutarlı, açık ve destekleyici bir tutum sergilemeleri çok önemlidir.

Ruh Sağlığı Derneği 'nin belirttiği gibi , salgın sürecini ruh sağlığı açısından en az hasarla atlatmak için sağlığı korumak adına kişisel önlemlerin alınması, psikolojik sağlamlığın korunması ve gerekirse uzman yardımı alınması önemli.

Sağlıkla ve güvende kalmak dileğiyle.



KAYNAKÇA

<https://www.kapadokya.edu.tr/akademik/beseri-bilimler-fakultesi/psikoloji/covid-19-ve-psikolojik-saglamlik>

<https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/salgin-surecini-en-az-hasarla-atlatmak-icin-psikolojik-saglamlik-korunmali/2002082>

<https://www.uplifers.com/psikolojik-saglamlik-nedir-duygusal-dayanikligi-yuksekkisilerin-14-ozelligi/#ixzz6ciHecTXB>

