

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR ve SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DESTEK BİRİMİ

Her birimiz hayatımızda olan, başımıza gelecek şeyleri kontrol etme ihtiyacı duyarız; kendimizle ilgili kararları kendimiz verebilme ihtiyacı içerisindeyiz. Buna bağlı olarak hayatta karşılaştığımız her belirsizlik veya belirsizlik ihtimali bizi oldukça rahatsız eder. İçimizde var olan kontrol ihtiyacının yanı sıra; “bugün olanların yarını belirleyebilmesi” olarak tanımlayabileceğimiz süreklilik ihtiyacından da bahsedebiliriz. Süreklilik ihtiyacı, hayatımızdaki şeylerin (evlat/eş/kardeş/anne/baba olma hali, unvan, meslek, sahip olunan aile bireyleri/eş/sevgili/arkadaş, maddi durum vb.) bugün ne ise yarın da aynı şekilde kalmasını istememizi ifade eden bir kavramdır.

Doğuştan getirdiğimiz bu 2 temel ihtiyaç, aşırılaştırılmaları zararlı olsa da, hayatta var kalmamızı sağlamaları açısından oldukça işlevseldir. Fakat *kriz* olarak adlandırabileceğimiz bazı durumlarda bu 2 ihtiyacımızda, yani kontrol ihtiyacı ve süreklilik ihtiyacımızda kırılmalar olur. Kriz kelimesini basit anlamda; hayatımızdaki beklenmedik ve istenmeyen değişiklikler olarak tanımlayabiliriz. Bu değişiklikler kontrol ve süreklilik algımızda değişime sebep olacağından bize stres verebilir; kendimizi endişeli, mutsuz, çaresiz vb. hissetmemize neden olabilir.

Tüm dünya ile beraber ülkemizde de görülen Covid-19 (Korona) virüsü; beklenmedik ve istenmedik oluşu, her birimizin hayatında (biz veya bir yakınımız virüsle mücadele etmiş olmasa dahi) pek çok değişikliğe (örn.; sosyal izolasyon, karantina uygulamaları, eğitim süreçlerinin online yürütülmesi, çalışanların işlerine ara vermesi vb.) sebep olması nedeniyle bir kriz durumudur. Koronadaki belirsizlik durumu (virüsün kendisinin ve tedavisinin daha önceden tanınmıyor oluşu, gidişatının tam bilinemeyişi vb.) kendimiz, hayatımız ve çevremiz üzerindeki kontrolü yitirdiğimiz endişesi yaşamamıza; dolayısıyla kendimizi daha stresli hissetmemize yol açabilir.

Tüm bu belirsizliklerin içerisinde ruhsal sağlığınızı koruyabilmek ve hangi noktada bir uzman desteğine ihtiyacınız olduğunu anlayabilmek için hayatımızdaki kontrol edebileceğiniz ve sürekliliğini koruyabileceğiniz alanları gözden geçirmeniz önemlidir. Daha önceden size ufak tefek, önemsiz gibi görünen şeyler kriz durumunda hayatınızda hala kontrol edebildiğiniz ve sürdürebildiğiniz şeylerin varlığını size hatırlattığından oldukça işlevseldir.

Hayatınızda kontrolü devam ettirebileceğiniz ve sürekliliğini koruyabileceğiniz neler var?

- Beslenme düzeni: alıştığınız beslenme düzenini (öğün saatleri ve içerikleri gibi) korumaya özen gösterin.
- Uyku düzeni: uykunuzu pandemi öncesindeki gibi düzenlemeye çalışın. Uykuyu bir zorunluluk haline getirmek yerine uykunuz geldiğinde, uyumak istediğiniz için uyuyun.
- Küçük seçimler yapın: canınız bir şeyler içmek istediğinde ne içmek istediğinizi kendinize sorun. Canınız kahve içmek istediği halde “çay yapayım, kahve daha yukarıdaki bir rafta, onunla uğraşmayayım” diyerek isteğinizden vazgeçmek yerine seçiminizi isteğinizden yana kullanın.
- Sevdiklerinizle alternatif yollarla (mesajlaşma, telefon görüşmesi, görüntülü görüşme vb.) sık sık iletişim kurun, zaman geçirin.

- İmkanınız varsa hobilerinizi devam ettirin; yoksa içinde bulunduğunuz durumda gerçekleştirebileceğiniz yeni hobiler edinin.
- Süreç içerisinde yaşanan değişiklikleri kendi lehinize çevirin (örneğin; örgün eğitim-öğretime ara verildiğinde online eğitimi kullanmak, uzun süredir izleyemediğiniz filmleri izlemek, okuyamadığınız kitapları okumak vb).
- Spor yapın. Spor yapmak için spor salonuna gitmek gerekmez, evde yapabileceğiniz egzersiz hareketlerini internet üzerinden öğrenerek spor yapabilirsiniz.

Bazı durumlarda yukarıdaki maddeler hayatımızdaki kontrolü ve sürekliliği sağlamada yeterli olmaz. Böyle durumlarda bir ruh sağlığı uzmanından destek almanız yararlı olacaktır.

Korona pandemisinde geçirilen yoğun süreci ve şu an devam eden süreci düşündüğünüzde Birimimizin ve/veya psikolojik destek verebilecek başka herhangi bir kurumun yardımına ihtiyacımız olup olmadığını beraber belirleyebilmemiz için lütfen aşağıdaki soruları cevaplandırıp bu formu baydogan@ahievran.edu.tr adresine e-posta aracılığıyla yollayın.

1. Covid-19 (Korona) Virüsü'ne yakalandınız mı?

- Hayır.
- Evet; ama hafif bir şekilde atlattım.
- Evet; ama yoğun bir tedavi sürecinden sonra atlatabildim.
- Evet ve hala karantinadayım.
- Evet ve doktorum hastalığımı yoğun bir şekilde yaşadığımı söylüyor.

2. Sevdikleriniz (aile bireyi, akraba, arkadaş, eş/sevgili vb) arasından Covid-19 (Korona) Virüsü'ne yakalanan var mı?

- Hayır.
- Evet; ama hafif bir şekilde atlattı.
- Evet; ama yoğun bir tedavi sürecinden sonra atlatabildi.
- Evet ve hala karantinada.
- Evet ve doktoru hastalığımı yoğun bir şekilde yaşadığımı söylüyor.

Eğer bu soruya yanıtınız Evet ise virüse yakalanan kişi ile yakınlığınızı belirtiniz.

.....

3. Sevdikleriniz arasında Covid-19 (Korona) Virüsü sebebiyle ölen var mı?

- Hayır Evet

Eğer bu soruya yanıtınız Evet ise virüs sebebiyle ölen kişi ile yakınlığınızı belirtiniz.

.....

4. Pandemi sürecinde hayatınızda neler değişti? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz.)

- Sağlığım bozuldu.
- Sevdiğim birinin sağlığı bozuldu.
- Sevdiğim biri öldü.
- Okulumu ara verdim (dondurdum).
- Okulumu bırakmak zorunda kaldım.
- Çalıştığım işi bırakmak zorunda kaldım.
- Yanında kalmaktan memnun olmadığım insanların yanında kalmam gerekti (bu kişiler aile bireyleri, akrabalar, arkadaşlar vb olabilir).
- Sevdiklerimle (aile bireyleri/arkadaşlar/sevgili vb) görüşemedim/iletişim kuramadım.
- Eğitim-öğrenim hayatıma online olarak devam etmem gerekti.
- Eğitim-öğrenim hayatıma online olarak devam edemedim.
- Sağlığımın değerini anladım.
- Sevdiklerimle/Ailemle yakınlaştım.
- Hoşlandığım yeni şeyler buldum/yeni bir hobi edindim.
- Uzun zamandır okumayı planladığım kitapları okudum/izlemek istediğim filmleri/dizileri izledim.

5. Bu süreçle (kriz durumuyla/stresinizle) baş edebilmek için neler yaptınız? (Birden fazla yanıt işaretleyebilirsiniz.)

- Spor yaptım.
- Yemek yaptım/yedim.
- Gevşeme teknikleri/nefes egzersizleri/yoga/meditasyon yaptım.
- Başka bir işe odaklandım (temizlik yaptım, çalışma masamı/odamı/evi düzenledim vb.)
- Süreçle ilgili bilgi topladım (Korona nedir? Vaka sayısı ne? Ne gibi önlemler alabilirim? vb)
- Resim yaptım.
- Hayal kurdum.
- Mizah kullandım (virüsle ilgili espriler yapmak gibi).
- Yazı yazdım (hikaye, deneme, günlük vb).
- Fotoğraf çektim/fotoğraflara baktım.
- Film izledim.

- () Kitap okudum.
- () Makyaj yaptım.
- () Saçlarımın/sakalımın/bıyığımın şeklini değiştirdim.
- () İnternette alışveriş yaptım.
- () Sevdiklerimle (aile, arkadaş, sevgili vb) sık sık konuştum (telefonla, görüntülü arama ile vb)
- () Sosyal mecralardaki (Facebook, Twitter, sınıf Whatsapp grubu vb) muhabbetlere katıldım.
- () Ağladım.
- () Şarkı söyledim.
- () Birileriyle dertleştim, duygularımı (korku, endişe, üzüntü, öfke, mutluluk, heyecan, umut vb) paylaştım.
- () Dini inancıma sığındım.
- () Yaşananları hayat felsefem çerçevesinde ele almaya ve yorumlamaya çalıştım.

Listede olmayıp eklemek istediklerinizi lütfen aşağıya yazın.