KoronaVirüs ile ilgili Kaygılar ve Baş Etme Önerileri

Koronavirüs gibi kendi sağlığımızı ya da sevdiklerimizin sağlığının tehdit eden bir durumla karşı karşıya kaldığımızda kaygılanmamız çok doğaldır. Bu kaygı bir düzeyde gereklidir ve bizi gerekli önlemleri almak konusunda motive edecektir.

Hastalığın bize veya sevdiklerimize bulaşıp bulaşmayacağı, ne kadar yayılacağı, önlemlerin süresi ve çeşitleri gibi birçok belirsizlik de kaygımızı yükseltiyor. Ancak cevabını bilemeyeceğimiz soruları düşünüp durmak kaygımızı gereksiz yere arttırmaktan öteye gitmiyor. Bu sebeple, belirsizliği gidermeye çalışmak yerine durumu kabullenip bildiklerimize odaklanmak hepimize bu süreçte daha iyi gelecektir. Örneğin, “Virüs bana da geçer mi?” sorusuna odaklanmak yerine “Ne yaparsam taşıyıcı olma ihtimalini azaltırım?” sorusuna odaklanmayı deneyebiliriz.

Bazı durumlarda, kaygı gereğinden fazla artarak koruyucu işlevini yitirebilir. Zihnimiz, tüm önlemleri almış olsak bile durumla aşırı meşgul olmaya devam edebilir. Kaygınızın çok arttığını düşünüyorsanız,

* Öncelikle kendinize bunun doğal bir korunma mekanizması olduğunu hatırlatın. Amacınız kaygınızı sıfıra indirmek olmasın. Kaygınızın sizi çok yormayacak; ama doğru adımları atmanızı sağlayacak düzeyde kalmasını hedefleyin.
* Sosyal medyada konu ile ilgili gerçekçi olmayan bilgiler oldukça fazla. Bunlara fazla maruz kalmanın kaygıyı arttırdığını biliyoruz. Bu süreçte sizi panikleten kişi ve kaynaklardan uzak durun. Sosyal medyada yalnızca güvenilir kaynakların paylaşımlarını okuyun. Konunun uzmanları ve bilimsel kaynaklar her zaman en iyi seçeneklerdir.
* O an içinizden gelmese bile sizi rahatlatabileceğini düşündüğünüz bir şeyler yapmaya çalışın. Örneğin;
  + Sakin kaldığını bildiğiniz birisi ile konuşun. Size iyi geliyorsa, ona kaygınızdan bahsedin. İyi gelmiyorsa onunla başka konular hakkında sohbet edin.
  + Sevdiğiniz bir aktivite ile oyalanın. Kitap, oyun, dizi, film, resim ya da size her ne iyi geliyorsa onu deneyebilirsiniz. İlk 5-10 dakika kaygınız nedeniyle odaklanmakta güçlük çekebilirsiniz; hemen vazgeçmeyin.
  + Kaygıdan uzaklaşma telaşıyla yapılmaya çalışılan ve normalde keyif vereceği düşünülen aktivitelerden başta keyif alamamak da doğaldır. Bu durum, kaygınız nedeniyle odaklanamadığınızı ve henüz kaygınızın yeterince yatışmadığını gösterir. Zamana bırakın.
  + Hafif bir şey yemek ya da içmek ve hafif egzersizler yapmak gevşemenize ve kaygınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Çok kaygılıyken bunları yapmak işe yaramaz gibi gelebilir, ancak denerseniz kaygınızın azaldığını göreceksiniz.

***Sosyal İzolasyon ve Kaygı***

Koronavirüsün kendisi kadar alınan önlemler de bazı kaygıları beraberinde getiriyor. Eğitime ara verildiği ve sosyal mesafe uyarıları yapıldığı için evlerimizde uzunca vakitler geçireceğiz gibi görünüyor. Bu durum boş kaldığımızda ve/veya sosyal hayatımız sınırlandığında kendimizi kötü hissetme endişesine de neden olabiliyor.

* Evde geçirdiğiniz süre boyunca kendinizi dış dünyaya kapatmayın. Sanal ortamda grup konuşmaları, görüntülü konuşmalar gibi aktivitelerle aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim halinde kalın.
* Bu süre içinde hareketsiz kalmayın. Hareketsizlik sağlığınızı olumsuz etkileyeceği gibi depresif hissetmenize de neden olur. Ev içinde ya da aksi belirtilmediyse güvenli olabilecek açık hava ortamlarında (örneğin kalabalık olmayan bir park) kısa süreli de olsa mutlaka hareket edin.
* Sürekli evde vakit geçirmek, sabah kalkıp işe ya da okula gitmemek uyku düzeninizi olumsuz etkileyebilir. Uyku düzeninizdeki bozulmalar, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınızı etkileyecektir. Bir işiniz olmasa bile gündüz saatlerinin büyük bölümünü uyuyarak geçirmemeye çalışın.
* Bu yeni düzen öncesindeki rutinlerinizi dönüştürerek sürdürmeye çalışın.

Fiziksel ve ruhsal olarak bu tür stresli durumlarla baş etmek için gücümüz ve kaynaklarımız var. Bazen kaygı ya da olumsuz başka duygular ve koşullar bu kaynaklara erişimimiz yokmuş gibi hissettirebilir. Kendimize kendi dayanıklılığımızı hatırlatarak, çevremizden destek alıp çevremize destek vererek bu geçici süreci daha kolay atlatabiliriz.

Kaygıyla baş etmek ve böyle büyük değişikliklere uyum sağlamak öğrenilebilecek bir şeydir ve zaman gerektirir. Size iyi gelen şeyleri denedikçe keşfedeceksiniz. Ancak kaygı günlük yaşamınızı sürdürmenizi engelleyecek boyuttaysa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz. Bilgi almak için Psikolojik Danışmanlık Birimi’ne ulaşabilirsiniz.