

COVID-19: Evde izolasyon ve karantinanın üstesinden nasıl gelirsiniz

Zor zamanlarda psikolojik yardım

Evde izolasyon ve karantina, çoğu insanın daha önce hiç yaşamadığı istisnai durumlardır. Alınan bu önlemler psikolojiyi etkileyebilir ve mağdurlara büyük sıkıntı verebilir. Bu istisnai durumun üstesinden gelmeyi sağlayan net, bilimsel olarak araştırılmış ve kanıtlanmış davranışsal tedbirler ve zihinsel stratejiler vardır.

Avusturya Psikologlar Meslek Birliği (Berufsverband Österreichischer PsychologInnen, BÖP), bu bilimsel malumata dayanarak, sizleri bu zor zamanın üstesinden gelebilmeniz için kendi kendinize yardım hususunda desteklemek amacıyla bu bilgi broşürünü hazırladı. Esas itibarıyla şu geçerlidir: Her insan farklıdır ve bu sebeple herkes kendine en uygun önerileri uygulamalıdır.

Genel pratik tavsiyeler



Günlük düzeninizi koruyun!

Düzen kargaşayı önler, güven verir ve stresli durumlarda sizi güçlendirir. Günlük düzen, bir ritüel ile karşılaştırılabilir: Bütün gün pijamalarınızla kalmayın. Bunun yerine kalkıp giyinin, her zamanki yeme, uyku, çalışma ve öğrenme saatlerinize uyun. Günlük rutininizi güncel duruma göre ayarlayın.



Gününüzü olabildiğince itinalı bir şekilde planlayın!

Planlı hareket, kontrol kaybını ve çaresizliği önler. Planlı hareket sayesinde, çaresizce bir duruma maruz kalmadığınızı, aksine bu durumu aktif olarak şekillendirdiğinizi hissedersiniz.



Medyayı bilinçli ve amaçlı bir şekilde tüketin!

Gerçekler aşırı duygusal yüklenmeye karşı yardımcı olur. Güvenilir ve net bilgiler yönlendirme ve güvenlik sağlar. Dikkatli olun ve sınırsız medya tüketiminden kaçınınız.



Güçlü yönlerinizi yansıtın!

İç donanımlar, kriz durumlarında yardımcı olur. İç donanımlar, tüm pozitif yaşam deneyimleriniz, üstesinden gelip çözdüğünüz tüm problemler, güçlü yönleriniz ve yetenekleriniz, mevcut olan tüm becerileriniz, eğilimleriniz ve benzerleridir. İç donanımlar bir güç kaynağıdır. Bunları etkinleştirin ve kullanın.



Hareket edin!

Hareket zihinde harikalar yaratır ve psikolojimiz üzerinde olumlu bir etkiye yol açtığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Spor, sınırlı alanlarda da mümkündür: İnternette birçok antrenman programı ve tavsiyeler mevcuttur. Şu an her kas tutulması bir başarıdır!



Görüntülü görüşme yoluyla sosyal ilişkilerinizi koruyun!

Ailenize veya dost çevrenize bağlılık destek verir. Bunun için telefon ve görüntülü sohbetten faydalanın. „Bugün seni ne mutlu etti?“

Yardım hattı 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen'in danışma hattı hızlı ve yetkin bir şekilde yardımcı olmaktadır.

www.psychnet.at

Psychnet, Meslek Birliği'nin psikolojik hizmetleri için çevrimiçi bilgi sistemidir.



1. Korkulara ve büyük endişelere karşı önlemler

Olağanüstü zamanlarda ortaya yeni güçlükler ve alışılmamış duygular çıkabilir. Bu yeni koşullara ve zorluklara uyum sağlamak zaman alabilir.

■ Medya tüketiminizi sınırlandırın!

COVID-19'a dair medya tüketimini bilinçli olarak şekillendirin ve sınırlandırın. Saygın medya tarafından bile olsa, sürekli olarak görüntü ve açıklamalarla karşı karşıya kalmak yararlı değil, streslidir.

■ Panikten beslenenlerden uzak durun!

Sınırları belirleyin ve COVID-19 hakkında sosyal medyada dolaşan sayısız SMS, elektronik posta, video ve WhatsApp mesajlarını okumaktan kaçınin.

■ Olumlu şeylere odaklanın!

Pozitif içeriğe odaklanmak sakinleştirir ve dayanıklı hale getirir. Yakınlarınız ile konuşun ve sohbet içeriğinin olumlu olmasına dikkat edin.

■ Duygularınızı ciddiye alın!

Bu alışılmadık zamanda hepimizin, örneğin kafa karışıklığı, korku veya stres gibi farklı duyguları olabilir. Bunlar tamamen anlaşılabilir duygulardır, fakat çok fazla olması sizi bunaltabilir. Ne hissettiğinizi tanımlamak ve ifade etmek için kendinize zaman ayırın. Bazı insanlar bu duyguları yazmaktan veya resim, müzik ve meditasyon gibi yaratıcı şeylerden hoşlanırlar.

■ Duygularınız hakkında konuşun!

Duygularınız hakkında birisiyle konuşmanız gerektiğini

düşünüyorsanız, size yardımcı dokunabilecek bir yakınınız ile iletişim kurun. Yakın çevrenizde böyle biri mevcut değilse, profesyonel yardıma başvurun. Mesela BÖP Yardım Hattı'na veya (örneğin Skype üzerinden) telefon yardımı sunan bir klinik psikoloğa müracaat edebilirsiniz.

■ Fazla düşünmeyi sınırlandırın!

Fazla düşünme, stresli durumlarla başa çıkmak için birçok stratejiden biridir. Aşırısı ise ek strese sebep olduğu için verimsizdir. Bu nedenle öncesinden, fazla düşünme durumunda yapabileceğiniz etkinlikler planlayın. Size iyi gelen, tamamen farklı bir şey yapın. Örneğin bazı insanlar pişirmeyi, okumayı veya yazmayı sever.

■ Basit rahatlama egzersizleri yapın!

Endişe ve rahatlama aynı anda mümkün değildir. Bu nedenle, endişenizi azaltabilecek gevşeme egzersizleri yapın. İnternette de rahatlama egzersizleri bulabilirsiniz.

■ Bu durumun geçici olduğunu unutmayın!

COVID 19 salgınının muhakkak sona ereceğini anlamak önemlidir. Düzenli el yıkama ve başkalarıyla yakın temastan kaçınma gibi, hastalanma riskinizi azaltacak basit olanaklardan faydalanın. Salgın geçtikten sonra yapmak istediğiniz etkinlikleri planlayın.

2. Çocuklar ve gençlerle ilişkide alınacak önlemler



İzolasyon bir yükür. İzolasyonda iken en büyük hedef, bu zamanı olabildiğince stressiz bir şekilde aşmaktır. İzolasyon, ailevi sorunları düzeltmek için uygun değildir. Bu zamanda çocukların terbiyesi veya eşinizle olan çatışmaların çözümü odak nokta haline gelmemelidir.

■ Her zamanki günlük düzeninize devam edin.

■ Net çalışma saatleri ve boş zamanlar planlayın.

■ Herkesin tek başına vakit geçirdiği, net bir şekilde sınırlandırılmış saatler belirleyin.

■ Birlikte etkinlikler yapın.

■ Çatışmaları önlemek veya azaltmak için geri çekilme olanakları sağlayın.

■ Çocuğunuzun mevcut şartlar dahilinde bedensel aktivite yapmasına izin verin.

■ Elde edilen zamanın en iyi şekilde nasıl değerlendirilebileceğine dair kuralları birlikte geliştirin.

■ Çocuğunuzla birlikte televizyon, cep telefonu veya bilgisayar için „ekran sürelerini“ sınırlandırın.

■ Mevcut durumu çocuğunuza yaşına uygun bir şekilde açıklayın.

■ Çocuğunuz size normalden daha bağımlı ise, bu durumu kabullenin ve çocuğunuzun bu ihtiyacını dikkate alın. Onun şu an güvenliğe ve korunmaya ihtiyacı vardır.

■ Şu anda radikal terbiye önlemleri almaktan vazgeçin ve cezalardan olabildiğince kaçınin. Çocuğunuzunuzu övgü ile olumlu bir şekilde güçlendirmeye çalışın ve arzu ettiğiniz davranışa teşvik edin.

3. Çatışmalara karşı alınacak önlemler

Yaşam alanınız bakımından sınırlı kaldığınızda ortaya „yoğunluk stresi“ denen his çıkabilir. Birlikte geçirilen alışılmamış ölçüde uzun zaman nedeniyle birlikteliklerde veya aile arasında çatışmaların ortaya çıkması yaygındır. Tüm bunlar tartışmalara ve hatta şiddet eylemlerine neden olabilir.

- Herkesin yalnız başına geçirdiği, net olarak ayrılmış saatler belirleyin.
- Aile üyelerinin geri çekilmelerine veya kafa dinlemelerine müsaade edin.
- Mesele henüz büyümeden kızgınlığınız hakkında konuşun.
- Evlerin etrafında veya ormanda tek başınıza yürüyüşe çıkın.
- Herkesin nasıl olduğunu, kimin neye ihtiyacının olduğunu, bireylerin ne gibi fikir ve isteklerinin olduğunu konuşmak için günlük olarak küçük bir aile toplantısı düzenleyin.
- Kendinize ve başkalarına her zamankinden daha hoşgörülü olun! Bu, tüm aileler için tamamıyla zorlayıcı bir durumdur.
- İhtiyaç halinde ilgili danışma hatlarından veya BÖP 01/504 8000 numaralı yardım hattı gibi kriz telefonlarından profesyonel yardım alabilirsiniz. Daha fazla bilgiye www.psychologiehilft.at adresinden ulaşabilirsiniz.

4. Can sıkıntısına karşı önlemler

İşe gidemeyeceğiniz veya her zamanki boş zaman aktivitelerinizi yapamayacağınız için birdenbire, alışılmadık miktarda boş vaktiniz olabilir. Önemli olan, buna rağmen günlük bir düzen oluşturup, başarabileceğiniz hedefler koymanızdır!

- Her gün için kendinize görevler planlayın.
- Şimdiye kadar ertelediğiniz projelere başlayın. Artık küçük işler bile halledilebilir.
- Günlük olarak dört gözle bekleyeceğiniz bir atraksiyon planlayın.
- Sizin için önemli olan insanlarla irtibatta kalın. Olumlu içerikler hakkında sohbet edin ve karantınadan sonra birlikte yapabileceğiniz etkinlikler planlayın.

5. Şiddete karşı alınacak önlemler

Mekan darlığı, geri çekilme imkanı eksikliği, mahremiyet noksanlığı saldırganlık ve şiddete yol açabilir. Gerginliğin artmasını aktif ve bilinçli bir şekilde önleyin. İşte bazı seçenekler.

- **Şiddeti, kendinizde bile farkedin ve adını koyun!**
Şiddetin, vurma, bağırma, aşağılama ve uzun süre ignore etme gibi birçok şekli vardır. Kendinize karşı dürüst olun ve tamamen zorlandığınızı ve akabinde şiddete eğilim gösterdiğinizi farkettiğinizde harekete geçin.
- **Kendinizi sakinleştirmek için telefonlaşın!**
Sadece bir başkasıyla konuşmuş olmak için bile olsa, bir arkadaşınızla telefonlaşın. Mümkünse başka bir odaya gidin. Derin bir nefes alın. Bu yeterli olmazsa, 01/504 8000 numaralı telefonda BÖP yardım hattı gibi kriz hatlarına başvurun. Daha fazla bilgiyi www.psychologiehilft.at adresinde bulabilirsiniz.
- **Şiddet yaşamayın!**
Olağanüstü durumlarda olumsuz duygular, gerginlik ve saldırganlık normaldir. Başkalarına karşı agresif duygulara sahip olmak kötü değildir. Ancak bu duygular üzerinden hareket edilirse tehlikelidir.
- **Şiddet gerçekleşirse, konuşun!**
Evdeki diğer yetişkinlerin, özellikle çocuklara ve gençlere karşı şiddete başvurduğunu fark ederseniz, onlarla konuşun. Belki de bu durumda çocuğu koruyabilecek tek kişi siz olabilirsiniz. Bu konuda destek alabileceğiniz yerler başlıca şunlardır: bir aile içi şiddet merkezi danışma hattı (Gewaltschutzzentrum), erkekler için danışma yeri (Männerberatung), çocuk koruma merkezi (Kinderschutzzentrum), bir telefonla çare (Rat auf Draht) veya psikososyal hizmet.
- **Şiddet mağduru iseniz yardım alın!**
Şiddete uğrayan sizseniz, elbette aynı durum geçerlidir: yardım alın. Bu durumda, yalnız olmamak önemlidir. Özellikle izolasyon sebebiyle öyle gibi görünse de, yalnız değilsiniz. Arkadaşlarınızdan, danışmanlık kurumlarından, şiddete karşı koruma merkezi veya çocuk esirgeme merkezi danışma hattından, ağır şiddet durumunda polisten veya çocuklara ve gençlere yardım kuruluşundan yardım alın.
- **Her şeyden önce, yardım almakta gecikmeyin!**
Çok geç olana kadar beklemeyin. Can sıkıntısına, korkulara ve endişelere karşı yukarıda zikredilen tavsiyeler, bilhassa çatışmaya karşı tavsiyeler, gergin ve genellikle sıkışık durumlarda ortaya çıkan nahoş duygularla, bunlar şiddete dönüşmeden başa çıkmaya yardımcı olur.