



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

PANDEMİ SIRASINDA PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZI KORUMA İPUÇLARI



- Biliyoruz ki fiziksel sağlığımız ve psikolojik sağlığımız bir bütündür.
- Karşı karşıya olduğumuz salgın, fiziksel sağlığımızı tehdit ettiği kadar, psikolojik sağlığımızı da olumsuz etkileme potansiyeli taşımaktadır.
- Öte yandan kriz durumlarıyla baş etmede fiziksel sağlık kadar, duygusal ve zihinsel iyi oluşumuz da çok önemlidir.
- Psikolojik bağışıklığımızı arttırmak ve korumak, bu süreçle daha iyi başa çıkmamıza yardımcı olur.
- İçinden geçtiğimiz süreç, bir kriz durumudur.
- Kriz durumları uyum sağlamamızı gerektiren pek çok değişimi de beraberinde getirir ve varolan dengemizi bozar.
- Krizler, normalde yaşanandan daha yoğun strese yol ağarak, üzerimizde duygusal baskı yaratan durumlardır.
- Daha önce karşılaştığımız durumlarla baş çıkınamızda etkili olan problem çözme becerilerimizin en azından bir süre için etkili olmadığı geçici bir organizasyonsuzluk durumudur.
- Bütün bu özelliklerine rağmen, **krizler yönetilebilir** durumlardır.
- Bu bröşürde, işinize yarayabilecek bazı ipuçları sunulmaktadır.



“COVID-19 Bize Ne Yaptı?” Başetmek için ANLAYIN!

- Pandemi ilan edilmesinden birkaç hafta, hatta birkaç gün önce; derslerde, okulun bahçesinde, kantinde, toplantı odalarında birarada olmayı sürdürdüğümüz günlerde, böyle bir durumla karşılaşacağımızı hemen hiçbirimiz tahmin edemezdik.
- Başka ülkelerde yaşananlarla ilgili gündemi takip etsek de, kendi yaşantımızın bir anda böylesine büyük bir değişime uğrayacağı aklımıza gelmezdi.
- Mantıklı düşünebilen, bilimsel bilgilerle neden-sonuç ilişkileri kurabilen insanlar olarak kendi yaşamımızla ilgili bu çıkarımı yap(a)mamızın nedeni hemen hepimizde ortak olan temel varsayımlarımızdır. Pek çoğumuz, özellikle de yaşamı önceki başka beklenmedik olaylarla sarsılmamış olanlarımız, dünyada olup biten bütün olumsuzlukları duyup bilsek de, başka insanların yaşadığı çeşitli zorluklara tanık olsak da bir şekilde kendimizin incinmez olduğuna inanırız.
- İncinmezlik varsayımı ya da incinmezlik yanılığı olarak tanımlanan bu “Benim başıma gelmez” düşüncesi, aslında güven duygumuzu koruyan, kaygılarımızın gündelik işlevselliğimizin önüne geçmesini engelleyen bir uyum mekanizmasıdır.
- İncinmezlik algısının temelinde dünyanın öngörülebilirliği varsayımı yatar. Dünya, pek çoğumuz için başımıza gelecekleri büyük ölçüde kestirebildiğimiz tahmin edilebilir bir yerdir. Bu tahmin edilebilir dünyada, aldığımız kararlar ve davranışlarımızla, karşılaşacağımız sonuçları kontrol edebileceğimizi varsayarız.
- Kontrol algısı sayesinde kendimizi yetkin ve güvende hissederiz.
- Coronavirüs, bize tehlikelerin bizim de başımıza gelebileceğini, dünyanın o kadar da öngörülebilir bir yer olmadığını göstererek, bütün bu varsayımlarımızı altüst etmiş olabilir. Güven duygumuz yerini tehlike ve tehdit algısına bırakmış olabilir. Bütün bu belirsizlikler içinde yaşamımızın kontrolünü kaybettiğimizi hissediyor olabiliriz.



“Biz ne yapabiliriz?” Başetmek için UYGULAYIN!



Kontrol edebileceklere odaklanın



Bakışaısınıza fark edin



Sosyal teması sürdürün



Esnekliğinizi arttırın



Güçlü yanlarınızı harekete geçirin



Rutinler Oluşturun*



Bilgi Bombardımanından kaçının**

Ayrıntılı bilgi için diğer broşrlerimize göz atabilirsiniz.

*[Pandemi Sürecinde Değişen Rutinlerimiz](#)

**[Koronavirüs Salđını Sırasında Edinilen Bilgi G Müdür?](#)



TEDÜ COPs

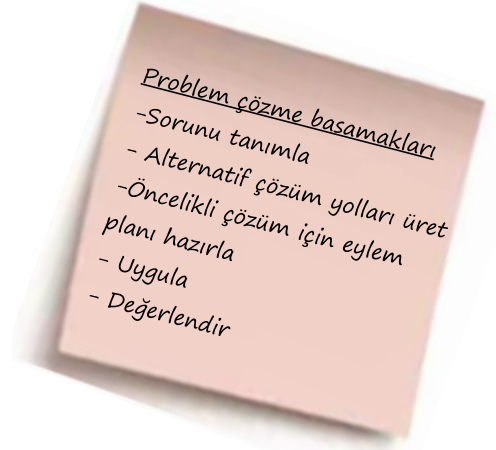
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

Kontrol Edilebilenlere Odaklanma

- ❑ COVID-19 salgınının yaşamdaki bütün kontrolü elinizden aldığını düşünüyor olabilirsiniz. Gündelik yaşamın akışını ve yaşam alanımızın sınırlarını kendi seçimlerimize göre değil, salgının beraberinde getirdiği koşullara göre belirlemek durumunda olmak hemen hepimizi zorluyor.
- ❑ Kontrolü kaybediyor olma duygusu kaygı yaratır. Bu kaygıyı yatıştırmak için kendimizi yetkin hissedeceğimiz şeylere yöneliriz. Ancak kimi zaman bu kaygının kendisi de kontrolden çıkıp herşeye müdahale etme ihtiyacı doğurabilir. Herşeyden haberdar olmak, yalnızca kendi davranışlarımızı değil, başkalarının davranışlarını da yönetmeye çalışmak, herşeyin kendi kurduğumuz düzende gitmesini beklemek ve hiçbirşeyin bizim denetimimiz dışında gelişmesine izin vermemek gibi işlevsel olmayan bir tutum içine girebiliriz. Bunlar büyük ölçüde gerçekçi olmayan beklentiler olduğu için, ihtiyaç duyduğumuz yetkinlik duygusunu onarmaz. Üstelik, çok çabalamamıza rağmen işe yaramıyor olması engellenmişlik ve kontrol kaybı duygusunu, buna bağlı çaresizlik ve öfkeyi iyice arttırır.
- ❑ Bazen maruz kaldığımız durumlar karşısında hiçbir etki gücüne sahip olmadığımızı düşünerek, teslim oluruz. Etki edebileceğimiz, değiştirebileceğimiz alanlarda da uğraşmayı bırakırız.
- ❑ “Mağdur” kimliğini kabullenmek, başetme kaynaklarımızı devereğe sokmamızı engeller. Motivasyonumuzu düşürür.
- ❑ Yaşananlar karşısında yalnızca pasif mağdurlar olmadığımızı, başa çıkma çabası gösteren etkin bireyler olduğumuzu hatırlamak, enerjimizi yükseltecektir.



- ❑ Neleri kontrol edip neleri edemeyeceğimizin gerçekçi bir değerlendirmesini yapıp, kontrol edebileceklerimiz üzerine odaklanalım! Varolan zorunlu koşullar içinde yine de seçeneklerimiz olduğunu unutmayalım. Bunların bir listesini yapmak zihnimize uçuşanların somutlaşmasını ve harekete geçmemizi kolaylaştırabilir.
- ❑ Kontrol edebildiğimiz durumlarda problem odaklı başaçıkma yöntemleri işe yararken; bizim dışımızda gelişen durumlarda duygularımıza izin vermek, onları ifade etmek ve paylaşmak; zihnimizi kendimizi iyi hissettiğimiz alanlara odaklamak yardımcı olacaktır. Değıştirmeyeceğimiz olumsuzluklar karşısında olumluya odaklanarak denge kurmaya çalışabiliriz.



Bakışaçasının Önemi

İçinde bulunduğunuz durumu tanımlamak için hangi ifadeyi kullanmak size daha iyi hissettiriyor?

Sosyal İZOLASYON?

GÜVENLİ fiziksel MESAFELENME?

Bakışaçasımız, karşılaştığımız durumları nasıl anlamlandırıp, nasıl yaşadığımızı ve bunlar karşısında verdiğimiz tepkileri belirleyen en önemli etkenlerden biridir.



TEDÜ COP S
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

«Sosyal izolasyon» değil «Fiziksel Mesafelenme»

- İnsanlar olarak en ayırdedici özelliğimiz sosyal varlıklar oluşumuzdur.
- Sosyal temas, insanın gelişimi, fiziksel ve psikolojik sağlığı ve yaşamda kalma açısından kritik değer taşır.
- İşte tam da bu nedenle, pandeminin neden olduğu en zorlayıcı durumlardan biri sosyal ilişkilerimizi kısıtlıyor olmasıdır.
- Virüsün bulaşarak yayılmasını engellemek için izolasyon ve karantina gibi önlemlere başvurmak durumundayız.
- Ama bu arada, yalıtılma, biraraya gelememe, birbirimizden ayrı kalma, birbirimize temas edemiyor ve bir süre daha edemeyecek olma düşüncesi bugünlerde pek çoğumuzun içini daraltıyor. Bu duygudan kurtulmak istiyoruz!
- Bu nedenle, hem bireysel sağlığımız hem de toplum sağlığı için bir zorunluluk olan önlemleri, «sosyal izolasyon» yerine «güvenli fiziksel mesafelenme» olarak yeniden tanımlamakla işe başlayabiliriz.
- Yaşantılarımızı tanımlamak için seçtiğimiz sözcükler ve kullandığımız dil, zihnimizi yeniden örgütler; bu yaşadıklarımıza yönelik algımızı, onlara yüklediğimiz anlamı ve duygularımızı belirler.
- Dilimiz değiştikçe bakış açımız da değişir. Duygularımız rahatladıkça, alternatif çözüm yollarını görebilme olasılığımız artar.



Fiziksel Mesafeyi Korurken Sosyal Teması Sürdürme

- Bu dönemde bizlere en iyi gelecek şeylerden biri fiziksel uzaklığı korurken, sosyal yakınlığı, paylaşımı ve dayanışmayı sürdürmek olacaktır.
- Kriz dönemlerinde başa çıkma gücümüzü ve dayanıklılığımızı attıran temel kaynak sosyal destektir.
- Kendimizi sosyal ilişkilerden yoksun bırakmamak, sosyal destek ağımızı harekete geçirmek ve sevdiğimizle sosyal teması sürdürmenin yollarını bulmak önemli. Ve geçtiğimiz haftalar bize insanların bu konuda ne kadar yaratıcı olabildiğini gösterdi!
- Eğer aileniz ya da ev arkadaşlarınızla birlikte yaşıyorsanız, gün içinde birbirinizle sohbet etmek, keyifli vakit geçirmek, oyun oynamak, duygularınızı paylaşmak için zaman ayırın.
- Eğer bu dönemi evinizde tek başınıza geçiriyorsanız, sosyal destek kaynaklarınızla düzenli temas çok daha önemli hale gelebilir.
- Bu dönemde pek çok kişi, gün içinde sevdiğini aramanın, çevrimiçi arkadaş ve aile sohbetleri düzenlemenin kendilerine iyi geldiğini dile getirmektedir. Siz de kendiniz için sosyal teması sürdürmenin uygun kanallarını bulup, yaşama geçirin.
- Öğrenci toplulukları ve ilgi gruplarının, üyelerini biraraya getirmek üzere düzenlediği çevrimiçi etkinliklere katılmak da, ortak ilgi alanlarına sahip olduğumuz kişilerle farklı bir düzlemde de olsa buluşabileceğimiz ve birliktelik duygusunu hissedebileceğimiz olanaklar yaratacaktır.
- Bir de [Radio TEDÜ](#) dinleyin; bizleri yakınlaştırır, iyi gelir!



Esneklik

- Esneklik, varolan koşullardaki değişikliklere ayak uydurmak ve bunlara işlevsel bir şekilde uyum sağlamak için bakışaçımızı, kurallarımızı, davranışlarımızı değiştirebilme becerimizi tanımlar.
- Koşullar farklılaştığında, karşılaştığımız zorlukları alışageldiğimiz yollarla ele almakta ısrarcı olmak, tepkilerimizi ve başaçıkma tarzımızı katı ve değişmez kurallara bağlamak hem kendimizi hem de çevremizdekileri yorabilir.
- Kriz durumları doğası gereği alışageldiğimiz başaçıkma yollarını geçersiz kılabilir.
- İçinde bulunduğunuz koşulların kendine özgü özelliklerini dikkate almadan, kendimizden ve başkalarından beklentilerimizi hep aynı noktada tutmak, hep aynı çözüm yolunu uygulamaya çalışmak, bir süre sonra çözümün kendisinin bir soruna dönüşmesine neden olabilir.
- Nasıl esnekliği arttıran fiziksel egzersizlerle, bedenimizi rahatlatıyor, hareket açımızı arttırıyor ve sakatlanma riskimizi azaltıyorsak; zihinsel esneklik sayesinde de duygusal gerginliği önleyebilir, başaçıkma dağarcığımızı genişletebilir ve strese bağlı psikolojik sorunlarla karşılaşma riskimizi azaltabiliriz.
- Esneklik, psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan temel özelliklerdendir.
- Zaten stres kaynaklarının fazla olduğu bu dönemde, başaçıkma kapasitenizi sınırlandıran katı taraflarınızı farketmeye ve esnetmeye, uyuma destek olacak spontan ve yaratıcı yanınızı özgür bırakmaya çalışın.



Güçlü Yanlarınızı Harekete Geçirme

- Psikososyal destek yaklaşımının temelinde,
 - bireylerin karşılaştıkları zorluklara rağmen olumluya doğru dönüşme ve değişme kapasitesine,
 - krizlerin ardından toparlanabilme, hatta güçlenerek ayağa kalkabilme becerisine ve
 - sorunlarının çözümü için gereken bireysel ve çevresel kaynaklara sahip oldukları bilgisi yatar.
- Pek çoğumuz, zorluklar karşısında yalnızca yaşamı sürdürmeyi başarmakla kalmayıp, ileri doğru gelişim gösteririz.
- Yaşamımızda, koruyucu etkenlerin en az risk etkenleri kadar güçlü bir etkiye sahip olduğunu biliyoruz.
- Yaşamımızın bu dönemine ait öykünüzü yazarken yalnızca kayıplar ve yaşanmamışlıklara odaklı kalmak, uyum sağlamak için ve başa çıkmak için gösterdiğiniz öabaya haksızlık olacaktır. Bu öyküye karşılaştığınız sorunlar, zorlandığınız, başedemediğiniz, zayıf hissettiğiniz durumlar kadar; güçlü yanlarınızı, güç aldığınız ilişkilerinizi, başarabildiklerinizi ve öğrendiklerinizi de katmayı ihmal etmeyin. Öyküyü bu perspektiften yazmak, bu dönemi değerli bir yaşam deneyimine, sizi daha da güçlendiren bir öğrenme yaşantısına dönüştürmenize yardımcı olur.
- Güçlü yanlarınızı, içsel ve dışsal kaynaklarınızı farketmek ve harekete geçirmek, benlik algınızı, yeterlik duygunuzu ve dayanıklılığınızı artırır.



Güçlü yanlarınızı ve kaynaklarınızı keşfetmek ya da yeniden hatırlamak için kendinize sorabileceğiniz sorular...

- Karşılaştığım zorluklara rağmen, ayakta durmayı nasıl başarıyorum?*
- Önüme çıkan zorlukların üstesinden nasıl geliyorum?*
- Yaşadığım zorluklarla mücadele etme süreci bana ne tür bir güç, içgörü ya da beceriler kazandırdı?*
- Zorluklarla mücadele ederken kendimle ilgili neler öğrendim?*
- Güvendiğim özelliklerim nelerdir?*
- Bana anlayış gösteren, destek olan, yol gösteren kimler var?*
- Güvenebileceğim kişiler, gruplar, kurumlar kimlerdir?*
- Yaşamda banagerçekten keyif veren şeyler nelerdir?*
- Bana umut ve motivasyon veren hedeflerim, planlarım neler?*
- Bu yönde ilerlememde bana kimler ya da hangi bireysel özelliklerim yardımcı oluyor?*
- Sahip olduğum güçlü yanları daha fazla harekete geçirmeme ne yardımcı olur?*

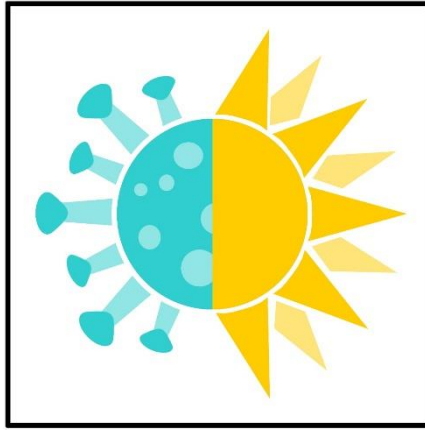


**Salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi
veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız,**

lütfen bizimle iletişime geçin.

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!

TEDU COPeS



TEDU COPeS
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

İletişim:

copes@tedu.edu.tr