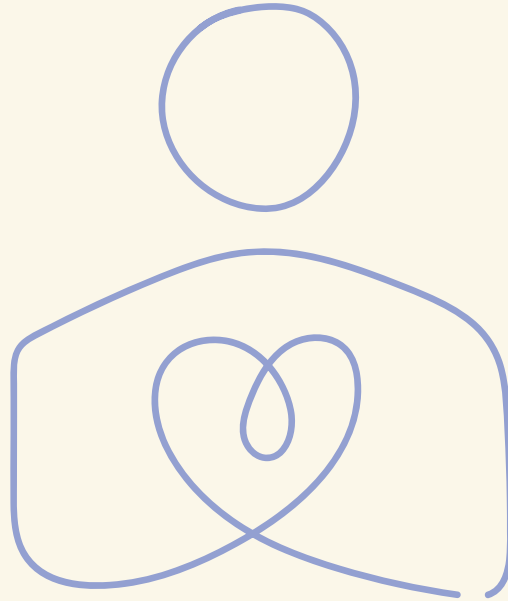




PANDEMIDE
ÖZBAKIM

Öz bakım, bireyin fiziksel/psikolojik sağlık ve iyi oluş halini devam ettirebilmek için kendisi tarafından gerçekleştirilen eylemler olarak nitelendirilir. Basit fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılamaktan, ruhumuza iyi bakmaya kadar devam edebilen bir süreçtir aslında öz bakım.



PEKİ NEDİR BU ÖZ BAKIM FAALİYETLERİ?

FİZİKSEL

Bedensel yorgunluk veya sağlığımızı negatif olarak etkileyen durumlar psikolojik olarak da bizi olumsuz etkiler etkiler. Psikolojik ve zihinsel olarak iyi olabilmek öncelikle bedenin iyi oluşuna bağlıdır. Bunu sağlamak için yapabileceğiniz bir takım öneriler şunlardır;

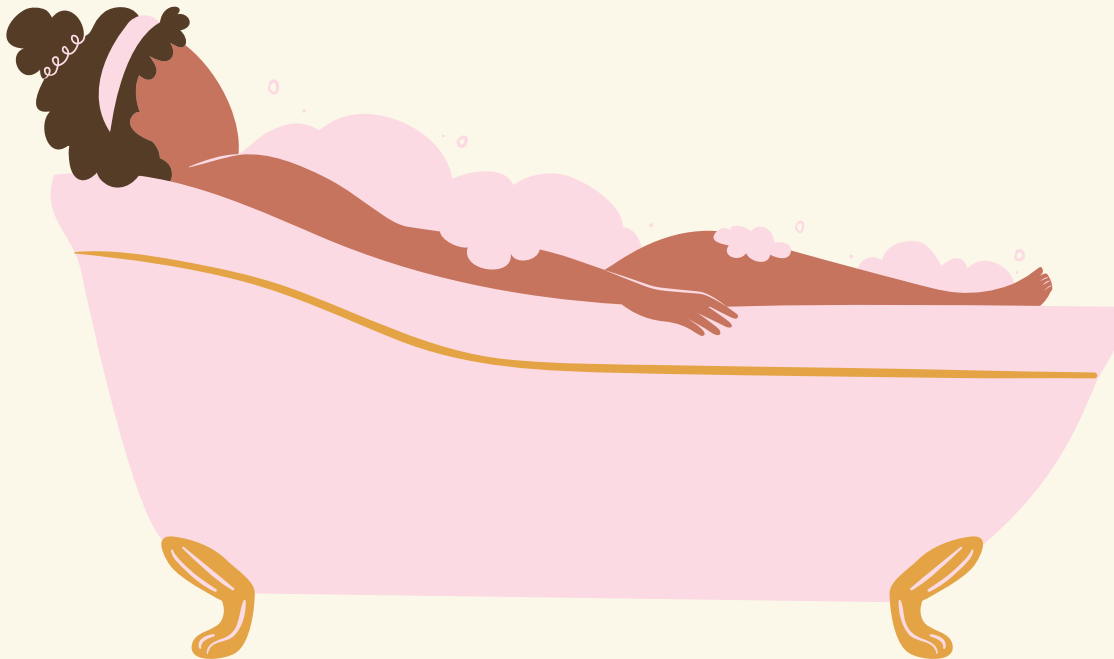
- Uyku düzenine dikkat etmek
- Sağlıklı ve düzenli beslenmek, kahvaltıyı atlamamak
- İmkân dahilinde yürüyüşler yapmak
- Kişisel hijyen faaliyetlerini aksatmamak

PSİKOLOJİK

Bedenimiz bize ihtiyaçlarını genelde birtakım sinyallerle hatırlatmayı başarır ve biz de bunu karşılıyoruz. Psikolojik ihtiyaçlarımızın da belirtileri vardır aslında ama biz bu ihtiyaçların farkına hemen varamayabiliriz. Kendi iyilik halimizi düşünerek bir şeyler yapmayı genelde unuturuz. Ama psikolojik ihtiyaçlarımızı dinlemek de aç bir mideyi dinlemek kadar önemlidir. Bu ihtiyaçları gideremeyince tükenmişlik belirtileri veya kaygı, öfke gibi duygular ortaya çıkabilir. Bana ne iyi geliyor sorusu aslında öz bakım için bize var olan kaynaklarımızı gösterir ve buna göre kendiniz için yapabileceğinizi düzenleyebilirsiniz. Bazen bir duş almak bile kendimizi yenilenmiş ve canlı hissettirebilir. Bizim bazı önerilerimiz ise řu şekilde olabilir;

PSİKOLOJİK

- Yaşam alanını düzenlemek
 - Varsa evcil hayvanınızla vakit geçirmek
 - Kendinize şefkat göstermek
 - Meditasyon yapmak
 - Bir hobi edinmek
- gibi örnekler çoğaltılabilir.



PANDEMI DÖNEMİNDE ÖZBAKIM

Pandemi kendisiyle beraber hayatlarımızda bir çok değişikliği beraberinde getirdi. Her birimiz bir şekilde uyum sağladık veya hala uyum sağlamaya çalışıyor olabiliriz.

Özellikle evlerde geçirdiğimiz zamanın oldukça arttığı bu dönemde kendimize bakım vermeyi ihmal ettiğimiz bir sürece girdik. Halbuki öz bakım faaliyetlerinin devamı pandemi sürecinde deneyimlenmesi olası psikolojik zorlanma, baskı ve kaygıyla başa çıkmada büyük bir yardımcı olabilmektedir.

PANDEMİ DÖNEMİNDE ÖZBAKIM

Özellikle evden çalışanlar veya online eğitim görenler için ev-iş, ev-okul sınırının kalkması rutinlerin ve düzenin bozulmasına ve bu düzenin tekrar yaratılmasının zorlaşmasına sebep oldu. Kişisel hijyen ve bakımı ihmal etmek dolayısıyla çok kolay bir hal aldı. Doğrudan stres faktörü olan pandemiyle beraber sürekli değişen hayat koşullarımız, eskisi kadar sosyal destek alamamak gibi zorlu süreçler öz şefkat ve öz bakıma duyduğumuz ihtiyacı oldukça arttırıyor.



Take care of your mind!

NELER YAPILABİLİR?

- Evde olsak bile o gün dışarı çıkıyormuş gibi hazırlanmak, bakım göstermek
- Değişen koşullara adaptasyon süreçlerinde kendimize şefkatli davranmak
- İhtiyaçlarımızı dinlemek
- Kendimize karşı nazik olmak
- Stresli olduğumuzda dinlenmeyi, ara vermeyi bilmek
- Ev içerisinde imkân varsa bireysel alan oluşturmak
- Hobileri mümkün olduğunca eve taşımak
- Belirli bir rutin oluşturmak
- Egzersizleri ev içerisinde sürdürmeye çalışmak

ÖNEMLİ OLAN SİZİN NELER YAPMAKTAN HOŞLANDIĞINIZ, SİZE NELERİN İYİ GELDİĞİNİ DİNLEMENİZ.

Öz bakımın en önemli faktörü aslında kendi ihtiyaçlarımızı dinleyebilmek ve bu ihtiyaçları karşılamak için kendimize izin vermektir. Evet rutin oluşturmak önemlidir ama bazı günler canımız sadece uzanmak ve film izlemek ister, bazı günler yataktan hiç çıkmak istemeyiz. Bunlar da bizim ihtiyaçlarımızdır ve bunları yapmak için kendimize izin vermeyi çok görmemeliyiz. Daima verimli günler geçirmeye çalışmak üzerimizdeki baskıyı arttırıp bizi strese sokabilir. Ama bazen hiçbir şey yapmamak da öz bakımdır ve unutulmamaya çalışılmalıdır 😊





**UNUTMAYIN KENDİNİZİ DİNLEMELİK VE
KENDİNİZE İYİ BAKMAK BİR
İHTİYAÇTIR. EĞER SALGIN SÜRECİNDE
BAŞA ÇIKMAKTA ZORLANDIĞINIZI VE
BU DURUMUN SİZİ VEYA ÇEVRENİZİ
OLUMSUZ ETKİLEDİĞİNİ
DÜŞÜNÜYORSANIZ LÜTFEN BİZİMLE
İLETİŞİME GEÇİN.**

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!

