



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

COVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE RUHSAL SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN 14 KURAL

- 1 Duygularımızın Normal Olduğunu Kabul Edin**
- 2 Güvenilir ve Yeteri Kadar Bilgiye Ulaşın**
- 3 Endişelerinize Meydan Okuyun ve Kendi Gücünüze İnanın**
- 4 Stres ve Duygularınızı Dengeleyin**
- 5 Kendinizi Meşgul Edin**
- 6 Kendinize Şefkatle Bakın**
- 7 Sosyal Bağlarınızı Sürdürün-Sosyal İletişimin Farklı Yollarını Keşfedin**
- 8 Aktif Olun**
- 9 Zorunlulukların İçindeki Keyifleri Keşfedin**
- 11 Bu Zorlukların Gececeğini Kendinize Hatırlatın**
- 12 Duygularımızı Yararlı Yollarla Yatıştırın**
- 13 Destek Alın**
- 14 Hala Baş Edemiyorsanız Profesyonel Yardım Alın**

1 Duyularımızın Normal Olduğunu Kabul Edin

COVID-19 salgını stres ve kaygıya neden olabilir çünkü aynı anda pek çok insan için normal yaşamı bozmaktadır. Böylesi kriz durumlarında kaygı, panik, korku, üzüntü ve öfke duymanız normal bir tepkidir. Öncelikle zor bir dönemde olduğunuzu, günlük hayatınızın mecburen değiştiğini ve tüm bunlara bedenimizin ve zihnimizin bu duygularla cevap vermesinin normal olduğunu kabul ederek duygularınızdan dolayı suçluluk veya utanç hissetmeyin.

Unutmayın ki COVID-19 tüm dünya için yeni bir virüs ve henüz onu her yönüyle bilmiyoruz ama öğreniyoruz. Virüs hakkındaki bu belirsizlikler ve ortaya çıkan değişiklikler çoğumuzu biraz endişelendirir. Bu normaldir. Aslında bu duygular, kendimizi ve çevremizdekileri koruyabilmemiz için bizi motive eder.

2 Güvenilir ve Yeteri Kadar Bilgiye Ulaşın

Henüz her yönüyle keşfedilmemiş bir virüsle karşı karşıyayız ve bu durumda konu ile ilgili bilgileri güvenilir kaynaklardan edinmemiz çok önemlidir. Bugün tüm dünyada sosyal medya ve internette doğru olmayan pek çok bilgi herkesçe paylaşılmaktadır. Süreci doğru yönetmek ve aşırı stres, kaygı ve öfkeden kendimizi korumak için bilgiyi güvendiğimiz kişi ya da kurumlardan almamız gerekmektedir.

Bunun yanında konu hakkında aşırı bilgilenme de gereksiz yere strese neden olmaktadır. Bu bizim bağıışıklığımızı olumsuz etkiler. Günün belirli saatlerinde belirli sürelerle bilgileri takip edin (örneğin sabah ve akşam belirli saatlerde 10 dakika gibi). Sürekli COVID-19 ile ilgili haberler ve paylaşımlarla meşgul olmayın. Zamanınızı virüse teslim etmeyin, o zaman sizin.

COVID-19 ve süreç hakkında bilgi alabileceğiniz şu internet ortamlarına bakabilirsiniz:

saglik.gov.tr

hsgm.saglik.gov.tr

covid19.saglik.gov.tr

3 Endişelerinize Meydan Okuyun ve Kendi Gücünüze İnanın

Aşırı düzeyde endişe ve stres genellikle düşündüğümüz şeylerle beslenir. Yani eğer “başa çıkamayacağım” “hasta olacağım” diye düşüncelerimiz varsa bir müddet sonra bu düşüncelerin doğru olduğuna inanırız ve kaygı ve stresimiz artar.

Ancak tüm düşüncelerimiz her zaman doğru değildir. Bu tür düşünceler otomatik olarak ortaya çıkar. Bu tür düşünceler zihnimize geldiğinde düşüncelerinize meydan okuyun ve yeterli tedbirleri aldığınızda kendinize bu düşüncelerin doğru olmadığını hatırlatın.

Stres ve kaygı genellikle olumsuz odaklanmamıza neden olur. Stresli durumlarda insanlar genellikle durumun ne kadar kötü olabileceğiyle ilgili tahminlerde bulunmaya

eğilimli olurlar. Ancak aslında böyle bir durumla iyi başa çıkabileceklerini küçümserler. İnsanlar dirençlidir ve pek çok zorlukla başa çıkma gücümüz vardır. Felaket düşüncelerinizi, “Bu kesinlikle zor bir durum ama birlikte başarabiliriz”, “Bu zor durumla baş edebilecek pek çok güçlü yanım var” düşünceleriyle değiştirin. Zorluklarla karşılaştığınızda neler yapabileceğinizi hafife almayın.

4 Stres ve Duygularınızı Dengeleyin

COVID-19 salgını hakkında endişe ve stres duymanız muhtemelken bunun dışında da hayatınızda başka stres kaynaklarınız olabilir. Genel kaygı düzeyinizi azaltmak için diğer stres kaynaklarınızı da değerlendirip bunlarla başa çıkmak için olumsuz düşüncelerinizi fark etme, olumlu düşüncelerle değiştirme, daha önce stresle baş etmenizde işinize yarayan şeyleri kullanma, gevşeme ve nefes egzersizleri, ibadet ve meditasyon gibi size iyi gelebilecek uygulamalara yönelin.

Meditasyona tamamen yabancıysanız “farkındalık bazlı stres azaltma yaklaşımı” size daha uygun olabilir. Bu konuda internette pek çok kaynak bulabilirsiniz. Bu gibi zamanlarda gevşemenizi ve dinlenmenizi sağlayacak bu tip aktiviteler iyi gelmektedir.

5 Kendinizi Meşgul Edin

Kendinizi ve diğer insanları korumak için zorunlu olarak evde kaldığınız ve günlük etkinliklerinizin değiştiği bu dönemde aslında günlük streslerinizden de arındığınızı, kendinizi keşfetmek için hayatınızda bir zaman açıldığını, bunun bir fırsat olduğunu unutmayın. Stres ve kaygınızı hafifletmek, zamanınızı ve zihninizi bu duygulara teslim etmemek için kendinizi iyi hissettirecek, gündelik zamanda fırsat bulamadığınız, başlamak ya da tamamlamak istediğiniz kişisel işlerinizle meşgul edin. Beden de zihin de hareket ister. Meşgul olmak bizi iyileştirir.

El becerileri, resim, müzik gibi bugüne kadar vakit ayıramadığınız ancak hep aklınızın bir köşesinde olan becerilerinizi keşfetmek için bu zamanları akıllıca kullanabilirsiniz. Bu konuda da internette size beceri öğretecek pek çok kaynak var.

Yazmak, ruhsal sağlığımıza her zaman iyi gelir. Bir hikaye, şiir, anılar, kendinize notlar, kaygılarınız... aklınıza gelecek her şeyi yazabilirsiniz. Bunların edebi olması gerekmez, size iyi gelir.

Ya da bu dönemde sizden daha farklı ihtiyacı olan insanlara yardımcı olabilirsiniz. Örneğin görme engelliler için kitap okuyup, bunu internette onların erişimine açabilirsiniz. Ya da işaret dilini öğrenebilirsiniz. Online yardım ortamlarını araştırıp size uygun bir veya birkaçına destek olabilirsiniz.

6 Kendinize Şefkatle Bakın

Hem COVID-19 için hem de normal hayatımızda bağışıklığımız bizim için çok önemlidir. Bağışıklığımızın her an güçlü olması için bedenimize iyi bakmamız gerekir. Öncelikle kendinize de şefkatle davranın.

Mümkün olduğunca iyi uyumaya çalışın. Tam karanlıkta, havalandırılmış odada ve 6-8 saat gece uykusu uyumaya özen gösterin. Uyku düzeninizi bozabilecek şeylerden kaçının. Örneğin uyku saatinden bir saat öncesinde yemeyi, çay, kahve içmeyi, ekran maruziyetini, özellikle de COVID-19 ile ilgili haberlere bakmayı, dinlemeyi kesin. Sizi dinlendirecek, gevşetecek kitap okuma, müzik dinleme, doğayı seyretme, duş alma, meditasyon gibi aktivitelerle uykuya hazırlanın. Uzun bir süre uyuyamazsanız yataktan kalkın, loş ışıkta sizi dinlendirecek aktivitelerle biraz oturun ve sonra yeniden yatın.

Dengeli ve sağlıklı beslenin. Eğer bir sağlık engeliniz yoksa ceviz, badem, taze meyve sebze, kurutulmuş meyveler mutlaka elinizin altında olsun. Bol bol su için. Gün içerisinde su içmeyi unutabiliyoruz. Su içmeyi size hatırlatacak bir şeyler hazırlayın.

Evinizi sıkça havalandırın. Derin nefesler alın. Bunu yaparken nefesinizin vücudunuza nasıl iyi geldiğini düşünün. Güneş ışığını almaya özen gösterin.

Size söylenen ya da sizin de bildiğiniz bu önerileri her zaman çok mükemmel uygulayamayabilirsiniz. Bazen unutabilirsiniz, bazen canınız istemeyebilir. Kendinizi bunun için suçlamayın, kendinize zaman verin ve şefkat gösterin.

7 Sosyal Bağlarınızı Sürdürün-Sosyal İletişimin Farklı Yollarını Keşfedin

İçinde bulunduğumuz durum fiziksel olarak sosyal ortamlardan uzak durmamızı gerektirse de bu sosyal ilişkileri tamamen keseceğimiz anlamına gelmiyor. Sevdiğiniz, güvendiğiniz, haberdar olmak istediğiniz kişilerle her fırsatta telefon, görüntülü konuşma, kısa mesaj vb. yollarla görüşün. Sizden daha izole olarak yaşayan tanıdıklarınızı özellikle arayın ve salgın, hastalık dışındaki konularda onlarla sohbet edin.

Özellikle daha önceden var olan bir akıl hastalığı veya gelişimsel engeli olan kişiler için sosyal bağların farklı iletişim yolları ile devam ettirilmesi çok önemli bir destek sağlar.

8 Aktif Olun

Fiziksel olarak hareket halinde olmak stres ve endişeyi azaltabilmektedir. Fiziksel aktivite aynı zamanda ruhsal ve bedensel sağlığımızı iyileştirmenin harika bir yoludur.

Her gün mutlaka yaşınıza uygun yapabildiğiniz bir egzersizi yapın. Size egzersiz fikirleri vermesi ya da size nasıl spor yapabileceğinizi göstermesi için youtube ve çeşitli online kaynakları da kullanabilirsiniz.

9 Zorunlulukların İçindeki Keyifleri Keşfedin

COVID-19 hayatımıza birden bire girip tüm hayatınızı zorlaştırmış olabilir. Günlük hayatınızın, işle ilgili sorumluluklarınızı ve gerekliliklerinizi yapamıyor olabilirsiniz. Oldukça engellenmiş hissediyor olabilirsiniz. Ancak bir de şu taraftan bakın. Bazen günlük hayatın karmaşası ve koşturması içerisinde kayboluyoruz. Ne kendimize ne de çevremize gereken özeni gösteremiyoruz. Oysa şimdi bu streslerden daha uzağız. Bize verilen bu süreyi yaşamımızda kaçırdığımız keyfe ulaşmak için kullanabiliriz. Bu aslında büyük bir şans. Bu kendinizle biraz zaman geçirmek ve sizin için anlamlı olan bir şeye (örneğin bir hobi) başlamak için güzel bir fırsattır. Bu konuda da internette size beceri öğretecek pek çok kaynak var.

10 Mizah İçin Zaman Ayırın

Evde kalmak ve dışarı çıkamamak mutlaka zor ve sıkıcı olmak zorunda değil. Eğer imkanınız varsa film kanallarından, internetten, sosyal medyadan sizi güldürecek komik şeyler izleyin, dinleyin. Gülmek en iyi ilaçlardan biridir. Her gün mutlaka gülecek bir an yaratmalısınız. Ayrıca gülmek bulaşıcı bir şifa kaynağıdır. Güldüğünüz şeyleri başkaları ile de paylaşabilirsiniz.

Aslında mizah, dünyadaki ve hayatımızdaki acı ve saçmalıkları anlamlandırma yollarımızdan biridir. Yaşamda çok fazla saçmalıkla uğraşmak zorunda kalabiliriz ve bazen bunlara karşı yapabildiğimiz sadece gülmektir. Özellikle bu gibi zamanlar, biraz geri adım atmak, kendimizi ve hayatlarımızı daha az ciddiye almak için bize fırsattır. Katıla katıla gülmek başta bizi ateşlese de etki olarak kalp atışını azaltır, kap basıncını düşürür ve genel bir rahatlama sağlar. Gülmek, stresi ve stresin neden olduğu gerginliği azaltır.

11 Bu Zorlukların Gececeğini Kendinize Hatırlatın

Umut duygusunu koruyun ve olumlu düşünmeyi sürdürün. Kendinize bu zor günlerin hafifleyeceğini ve geçeceğini hatırlatın. Aynı şekilde hissettiğiniz yoğun duyguların da geçeceğini unutmayın. Hayat yeniden normale dönecek veya sizin ve belki herkes için yeni bir normal oluşacaktır. Tüm bu süreçte kendimizi, duygularımızı ve gücümüzü keşfetmemiz sonrası için de bizi güçlendirecektir.

Bu konuda mükemmel bir kaynak olarak Viktor Frankl'ın İnsanın Anlam Arayışı kitabı önerilebilir. Viktor Frankl'ın II.Dünya Savaşı sırasında Nazi toplama kamplarındaki bir mahkum olarak deneyimlerini ve yaşamda olumlu bir şey hissetmek için bir amaç belirlemenin önemini anlatıyor. Unutmayın ki zorluklar olmadan ruhsal büyüme olmuyor.

12 Duygularınızı Yararlı Yollarla Yatıştırın

Kimi insanlar kullanılması sağlık açısından riskli olan maddelere yönelebilmektedir. Stres altındayken tütün, alkol, kafein, şekerli gıdalar, bazı reçetesiz ilaçların kullanımı artabilir. Buna karşı duyarlı olun ve eğer bu maddeleri daha fazla kullandığınızı fark ederseniz, kendinizi durdurun. Bunun yerine size stresinizi azaltmak için gerçekten işinize yarayacak önerileri yaşamınızda kullanın.

13 Destek Alın

Stresli zamanlarda iyi gelen kişilerle sosyal iletişimi sürdürmek size destek olur. İçinde bulunduğumuz durum fiziksel olarak sosyal ortamlardan uzak durmamızı gerektirse de bu sosyal ilişkileri tamamen keseceğimiz anlamına gelmiyor. Sevdiğiniz, güvendiğiniz, haberdar olmak istediğiniz kişilerle her fırsatta telefon, görüntülü konuşma vb. yollarla görüşün. Sizden daha izole olarak yaşayan tanıdıklarınızı özellikle arayın ve salgın ve hastalık dışındaki konularda onlarla sohbet edin. Kendi duygularınızı ve karşınızdakilerinin duygularını paylaşabileceği görüşmeler size de onlara da iyi gelir.

Size destek verebilecek kamu, özel ya da sivil toplum kuruluşlarıyla da iletişime geçebileceğiniz kaynakları kullanın.

14 Hala Baş Edemiyorsanız Profesyonel Yardım Alın

Bazen, stres ve kaygınızı gerçekten dizginleyemeyiz ve bu durum bizi gündelik işlerimizi yapamaz hale getirebilir. Kendinizi değerlendirin, eğer kendinizi böyle hissediyor ve başa çıkamıyorsanız profesyonel kaynaklardan yardım alın. Bu konuda pek çok uzman ya da kurum online ve/veya telefonla sizlere hizmet vermektedir. Daha önceden bir ruhsal hastalığınız vardysa ya da tedavi görüyorduysanız doktorunuzla iletişimde kalın ve onun tavsiyelerine uyun.

Kaynaklar:

<https://www.camh.ca/en/health-info/mental-health-and-covid-19>

<https://spaciousmindcounselling.com/7-mental-health-tips-coronavirus-covid-19-pandemic/>