**Koronavirüs ve Psikolojik Direncimiz 2**

Olağan dışı bu günlerde bizleri nelerin beklediğini bilemediğimiz için kaygılanmamız tamamen normaldir. İlk yazımızda yaşadığımız kaygının doğası hakkında bilgi ve psikolojik direncimizi/dayanıklılığımızı nasıl arttırabileceğimize dair öneriler sunmuştuk. Bu yazımızda bu önerilerimizi nasıl uygulayabileceğinizi detaylandırmak istedik. Bunun dışında bu dönemde kaygıyı arttırabilecek düşünce tuzakları hakkında bilgiler ve bu düşünce tuzaklarıyla nasıl baş edebileceğimize yönelik ipuçları ekledik.

•Sosyal destek çok önemlidir. Ailenizle ve arkadaşlarınızla görüntülü konuşun. Görüntülü konuşmaları ortak bir saat aralığı belirleyerek günlük rutininize oturtun.

•Bu durumun yarattığı yeni teknolojilerden faydalanın. Netflix Party gibi çevrimiçi arkadaşlarınızla aynı anda sosyalleşebileceğiniz  ([https://www.netflixparty.com](https://www.netflixparty.com/)) platformlarda buluşabilirsiniz.

•Egzersiz yapın, gün ışığı alın.

•Zihninizin de egzersize ihtiyacı vardır. İnternette aşırı vakit geçirmekten ve ardı ardına dizi/film izlemekten kaçının.

•Sürekli yemek yeme ihtiyacı içinde olduğunuzu gözlemlerseniz bunun aslında kaygıdan ya da sıkıntıdan uzaklaşmak için olup olmadığına bakın. Bu duygularla baş etmenin yollarından biri başka bir şeylerle ilgilenmektir. Kendinize ev içinde yapabileceğiniz alternatifler bulun.

•Gün içinde yapacaklarınızın saat dilimleri belirli olsun. Günü, iş/çalışma saati, sosyal zaman, egzersiz saati, yemek saati gibi belirli saat aralıklarına bölerseniz günlük rutininizi sağlamış olursunuz.

•Eğer ailenizle birlikteyseniz yapboz yapmak, yemek pişirmek gibi birlikte yapabileceğiniz aktiviteler yapın. Ancak herkesin kendine ait bireysel/özel zamanı da olsun.

•Okumayı ertelediğiniz kitapları okumak veya bir türlü elinizin gitmediği çekmeceleri düzenlemek gibi şimdiye kadar yapmaya vakit bulamadığınız şeyleri yapmaya başlayabilirsiniz.

•Eski fotoğraf ve fotoğraf albümlerinize bakın.

•Uzun zamandır konuşamadığınız arkadaş ve akrabalarınızı arayın.

•Kişisel bakımın psikolojik direnci ve öz saygıyı arttırdığı bilinmektedir. Öz bakımınızı ihmal etmeyin. Günlük olarak duş alın ve dışarı çıkarmış gibi giyinin.

•Gülmek iyi bir ilaçtır. Mizah duygusal sağlımızı besler. Sizi güldüren programlar izleyebilir, kutu oyunları oynayabilirsiniz.

**• Aşağıda belirttiğimiz kaygıyı arttırabilecek düşünce tuzaklarına dikkat edin:**

OZihnimiz, bilmediğimiz tehditlerin riskini abartma eğilimindedir. Riski abartırsak endişemiz de artar.

oPsikologlar abartılı düşünce biçimine “felaketleştirme” adını vermiştir. Medyanın genellikle olumsuz bilgiyi ön plana çıkardığını unutmayın. Doğru bilgiyi güvenilir kaynaklardan alın ve hangi bilginin önemli olduğuna dikkat edin. Olumlu haberlere odaklanın. Kısacası felaketleştirme yapmayın.

oGenelleme yapmayın. “Bugüne kadar evde canım çok sıkıldı, bundan sonra da hep çok sıkılacağım zaman geçmeyecek.” gibi genelleyici düşüncelerden kaçının. Bir kere olumsuz geçen deneyim, sonraki deneyimlerinizin de olumsuz olacağı anlamına gelmez.

oGeleceği çok fazla düşünmeyin. Geleceği çok fazla düşünmek belirsizliği arttırarak kaygımızı yükseltir.

oSıkılmak, sağlıklı ve hepimizin hissettiği bir duygudur. Sıkılmaktan korkmayın.

oAşırı düşünmek, ruminasyon yapmak, hepimizi içinden çıkılamayacak bir girdaba sokar. O girdaba girmemek için aynı konu üzerinde çok düşünmemeye, aklınızı dağıtacak aktivitelere odaklanmaya çalışın.

oOlumlu düşünmek için kendinize baskı uygulamayın. Bu düşünce girdabına neden olabilir. Olumsuz düşüncelerin, bulutlar gibi gelip geçtiğini gözlemleyin. Olumlu düşünmeye zorlamak yerine, zihnin daha dingin olduğu ve kendini doğal bir şekilde olumlu düşüncelere bıraktığı anları fark etmeye çalışın.

oPsikolojik direnciniz/sağlamlığınız düşündüğünüzden daha fazladır. Geçmişte hangi zorlukları nasıl aştığınızı hatırlayın.

oBu süreç hiç bitmeyecekmiş gibi geliyor olabilir ama geçici olduğunu unutmayın.

oSon olarak, içinde bulunduğumuz durumda, hepimizin mutsuz, umutsuz, kaygılı ve korkmuş hissedebileceğini unutmayın. Bunu yalnızca siz değil, dünyanın bir çok yerindeki insanlar böyle hissediyor ve gerekli tedbirleri alarak, bu zorluklarla baş edebileceğimizi kendinize hatırlatmayı unutmayın.

Sağlıklı günler dileriz,

Psikoterapi ve Psikolojik Hizmetler/BAGEM

Bireysel Sorularınız için: psychotherapy@sabanciuniv.edu