

PANDEMİ

Pandemi Özel Sayısı

2-6 YAŞ

Normalleşmeye
Geçiş Dönemi

SAYFA 2-3

BAŞ ETME

Becerileri ve
Kaynaklar

SAYFA 4-6

AİLELERDE

Normalleşme
Süreci

SAYFA 10-11

PANDEMİ

Sürecinde
Kadınların
Önemi

SAYFA 12

ÖZ BAKIM VE İLİŞKİLERİN ÖNEMİ

Psk. Harun Aksoy

Öz Bakım (Tüm Aile Bireyleri İçin)

Öz bakım aktiviteleri (bireyin fiziksel/psikolojik sağlık ve iyi oluş halini devam ettirebilmek için kendisi tarafından gerçekleştirilen eylemler) pandemi sürecinin neden olduğu psikolojik zorlanma, baskı ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Bu süreçte bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilmesi için fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak kendi iyilik hali son derece önemlidir. Tıpkı uçuş görevlilerinin başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskelerini takması gibi bakım verenin de öncelikle kendi öz bakım sürecini gözetmesi önemlidir.

DEVAMI SAYFA 7'DE

YETİŞKİN BAŞ ETME

Becerileri ve
Kaynaklar

SAYFA 13-14

AİLELERDE

Rutin
Önemi

SAYFA 15-16

KAYGI

Ve Panik
Döngüsü

SAYFA 17-18

AİLELERDE

Kaynaklar, Baş
Etme Becerileri ve
Öz Bakım

SAYFA 19-20



2-6 YAŞ NORMALLEŞMEYE GEÇİŞ DÖNEMİ

Genel olarak yaşanan köklü değişimler yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarında güvenlik algılarını tehdit eder çünkü her değişim belirsizlikler içerir. Nedenleri iyi anlatılmamış, içeriği hakkında yeterli bilgi verilmemiş değişiklikler çocuklarda tedirginlik hissi oluşturabilir. Çocukların adaptasyon sürecine yardımcı olmak için bakım verenlerin çocuklarla etkili bir iletişim kurması çok değerlidir.

Yeni normale geçiş sürecinde uzun süredir bakım verenleri ile aynı ortamda kalan çocuklar, bu yeni düzene ve günlük rutine alışmış olabilirler. Yetişkinlerin sosyal/iş yaşamına dönecek olması, uzun süredir onlardan ayrı kalmayan çocuklarda korku, kaygı, üzüntü gibi duygular uyandırabilir. Aynı zamanda belli zaman dilimlerinde çocuklara sokağa çıkma hakkı tanınmasıyla birlikte, bakım veren ile çocuk arasında çatışmalar ve karışıklıklar yaşanabilir.

Uzun süredir arkadaşlarından ve sosyal çevresinden uzak kalan çocuk; sevdiklerine sarılmak, öpmek isteyebilir ya da dışarıdaki maskeli insanlar çocuk üzerinde kaygı/korku uyandırabilir. Havaaların da ısınmasıyla birlikte çocuklar maske kullanmaktan sıkılabilir, istemeyebilir.

Çocukları değişimin her aşamasından haberdar etmek, olası tepkileri içtenlikle dinlemek, endişeleri anlamaya çalışmak ve samimi bir iletişim ortamı oluşturmak süreci kolaylaştırabilir. Bunca süredir sabırla evde kaldıkları için çocukları takdir etmek, süreci çok iyi yürüttüğünü ve yeni normale geçiş aşamasında da yapabileceğine inandığınıza dair çocuğa güvendiğini söylemek ve hissettirmek de çok değerlidir.

Bununla birlikte yakın sürecin belirsizliği bakım veren üzerinde de kaygıya sebep olabilir. Bu durumda bakım verenin öncelikle kendi iyilik halini gözetmesi ve duygularını çocuğun gelişimine uygun bir şekilde paylaşabilmesi (yetişkinler de zorlanabiliyor, aa yalnız değilim, güçsüz değilim hissini çocuğa hissettirmek), çocuğun da psikolojik dayanıklılığını destekleyebilir. Yetişkinler yeni normale geçiş aşamasında yaptıkları ve söyledikleriyle çocuklara rol model olmaktadır. Bu bağlamda yetişkinlerin süreci nasıl yönettiklerinin önemli olduğunu da unutmamaları gerekir.

“ Yetişkinler yeni normale geçiş aşamasında yaptıkları ve söyledikleriyle çocuklara rol model olmaktadır ”

2-6 Yaş Dönemi

Henüz somut bir dönemde olan 2-6 yaş dönemi çocukları için yeni normalleşme ve dışarı çıkma süreci oyunlaştırılarak anlatılabilir. Dikkat edilmesi gereken noktalar çocuğun gelişimine uygun bir şekilde adım adım verilerek somutlaştırılabilir. (Örneğin alınması gereken önlemlerle ilgili tekerlemeler oluşturulabilir, evde yere daire çizilerek hayali fiziksel mesafe anlatılabilir vb.) Çocuklar uzun bir süre sonra sevdiklerini ve arkadaşlarını gördüğünde sarılmak, öpmek isteyebilir. Çocuğun yaş dönemine uygun olarak evde "parkta oyun canlandırması" yapılarak çocuğun sosyal destek ve fiziksel mesafe kavramları somutlaştırılabilir.



Pandemi öncesindeki hayat düzeninin aynı devam edeceğini düşünen çocuklar için yeni normalleşme süreci hayal kırıklığına, umutsuzluğa, öfkeye ve kaygıya yol açabilir. Bu durumda çocuğun duygularını ifade edebilmesi için duyu oyunları oynanabilir.

Neler hissettiği sorularak duygularını paylaşması için teşvik edilebilir. Çocuğun yaş grubuna ve ihtiyacına uygun olan bilgilendirmeler yapılabilir. Başkalarının da zaman zaman benzer duygular yaşayabileceği, endişelenebileceği ve çocuğun paylaştığı duygularla ilgili yalnız olmadığı vurgusunun yapılması destekleyici olacaktır. Çocuk maske takmak istemediğinde gelişimine uygun bir dille takmasının gerekliliği ifade edilebilir ve hijyen koşulları gözetilerek maskeler çocukla birlikte süslenebilir.

Uzun süredir evde ve sosyal mesafe sınırlarında yaşayan çocuk için ani ve keskin yaşam değişiklikleri zorlayıcı olabilir. Bu nedenle yeni normalleşme sürecinin adım adım verilmesi ve an, rutin değişikliklerinden kaçınılması, çocuk ve bakım veren için kolaylaştırıcı olabilir. (örneğin ; önce evin önündeki sokakta yürümek, bahçeye çıkmak, evin yakınındaki bir parka gitmek, yakınlardaki bir markete gitmek gibi adım adım ev yaşamını dışarıya uyarlamak)

Bakım vereni ile birlikte olmaya alışan çocuk için, bakım verenin çalışma hayatına dönmesi zorlayıcı olabilir. Bu noktada çalışma hayatına dönülmeden önce pandemi öncesindeki rutinin çocuğa hatırlatılması ve çocuğun gelişimine uygun olarak yeni rutinlerin ifade edilmesi de önemlidir.

" Uzun süredir evde birlikteyiz, seninle eve birlikte çok keyifli vakit geçirdik ve bu ikimize de iyi geldi. Hatta belki zaman zaman zorlayıcı tarafları da oldu. Ama yine de seninle bu kadar vakit geçirebildiğim için ben çok mutluydum. Şimdi artık virüsün etkisinin yavaş yavaş azaldığını ve eskisi gibi yetişkinlerin işe gidebileceğini söylüyorlar. Senin de bildiğin gibi dışarı çıkarken maskemi takarak, kendime dikkat ederek artık işe gidip gelmeye başlayacağım. Bu durum benim içinde kafa karıştırıcı ve zorlayıcı olabiliyor. Evde zaman geçirmeye çok alışmıştım. Ama her şeyden önemlisi senden ayrılıp işe gitmek benim içinde zor olacak. Eskiden olduğu gibi sabah kalkacağım, işe gideceğim ve akşamları ... saatte geri döneceğim. Benim için yaptığın bu resmi yanımda götürceğim ki bu resmi gördüğümde seni hatırlayıp mutlu olabileyim. " (çocuğunuzla birlikte resim yapınız ve sizde onun için yapınız.)

İçinde bulunduğumuz geçiş döneminde bazı çocuklar stres, öfke, kaygı gibi olumsuz duygular deneyimleyip uyum sağlamakta zorluk çekerken bazı çocuklar ise kolaylıkla uyum sağlayabilir. Geçiş süreci için belirtilen tüm bu yaklaşımlar ve aşamalar ise çocuklarda güven duygusu oluştururken, kaygılarını regüle edebilmelerini ve sağlıklı şekilde yeni normale adapte olmalarını kolaylaştırabilir.

Daha ileri okumalar için ;

- Santrock, W.J. (2015) Yaşam Boyu Gelişim, Gelişim Psikolojisi, Nobel Akademik Yayıncılık, 112-199.
- Purdue University : <https://www.purdue.edu/caps/covid-19/adjusting-to-new-normal.html>
- New York University Child Study Center.

Mayıs / Haziran 2020



“ Uzun süredir evde ve sosyal mesafe sınırlarında yaşayan çocuk için ani ve keskin yaşam değişiklikleri zorlayıcı olabilir. ”

Psk. Harun Aksoy



BAŞ ETME BECERİLERİ VE KAYNAKLAR

Çocuklar yaşlarına, gelişim seviyelerine, mizaçlarına bağlı olarak pandemi sürecine karşı farklı duygusal tepkiler gösterebilirler. Örneğin ; kimi öfkeyi daha yoğun yaşarken, kimi daha çok hüzün deneyimleyebilir, kimi de evde bu süreçte kendini çok mutlu hissediyor olabilir.

Zorlayıcı duygularla başa çıkabilmek ve baş etme becerilerini, kaynaklarını kullanabilmeleri adına en temel basamakla “duygu düzenleme” ve “oyun” olarak sıralanabilir. Duygu düzenlemeyi (regülasyonunu) sağlayabilmek için çocukların gerçek dışı kaygılarını kontrol altına alabilecekleri yaşlarına uygun net ve doğru açıklamalara, duygularını açıkça ifade edebilecekleri güvenli bir ortama, her zaman yanında olacaklarını bildikleri yetişkinlere ve duygularının kabullenilmesine ihtiyaçları vardır.

Duygu Düzenleme Becerileri

Her çocuk için zaman zaman korku, kaygı, öfke, üzüntü gibi zorlayıcı duyguları deneyimlemek doğaldır. Önemli olan çocukların bu duyguları sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri için, (özellikle küçük yaştan itibaren) yetişkinler tarafından desteklenmeye ihtiyaç duyarlar.

Duyguları regüle etmek/düzenlemek korku, kaygı gibi zorlayıcı duyguları ‘yok etmek’ demek değil; doğal olduklarını kabullenip sağlıklı bir biçimde deneyimlemeye izin verebilmektir. Bunun için öncelikle duygularını isimlendirmeleri gerekir. Daha sonra yaşadıkları olaylar ve durumlarla duyguları arasındaki bağlantıları anlayabilmeleri önemlidir (ne olduğunda üzülüyor/sinirleniyor?). Sonra yaşananları sıralı biçimde anlatması ve başka detayları dile getirebilmesi olay ve duygularını anlamlandırmalarını destekleyecektir.

‘Kocaman çocuk oldun artık neden korkuyorsun?’ , ‘Üzülecek bir şey yok.’ gibi reddedici bir tutum çocuğu olumsuz etkileyebilir, kafasını karıştırabilir. ‘Üzülmüşsün’, ‘Dışarı çıkamadığın için sinirlisin’, şeklinde kabullenici bir yaklaşım daha olumlu etki yaratacaktır.

“ Yetişkinler yeni normale geçiş aşamasında yaptıkları ve söyledikleriyle çocuklara rol model olmaktadır ”



BANÇEÇİOĞLU

Aşırı umut vermek olumlu sonuçlar doğurmayabilir. Olumsuz ve zorlayıcı ilerleyen zamanlarda dahi çocuk hep daha fazla güvence ve umut verici cümle duymak isteyebilir, bunun karşılanamaması daha büyük bir kaygı yaratabilir. Çocukların ihtiyacı olan, olumlu veya olumsuz her durumun yaşlarına uygun açıklanarak zorlandıkları duygu anlarında da yanında olan, güvенеbileceği yetişkinler olduğunu bilmektir. Çocuklar aynı zamanda bakım verenlerinin duygularını fark eder ve yansıtabilirler. Evdeki yetişkinler de zaman zaman yüksek seviyede kaygı, öfke ve korku hissedebilirler. Fakat çocuklarını korumak amacıyla “her şey yolunda, ben iyiyim, endişe edecek bir şey yok” gibi ifadeler kullanabilirler. Bir şeylerin yolunda gitmediğini çocuklar hissedebilir, kafaları karışabilir ve kendileri de benzer duyguları hissettiğinde, paylaşmaları gerektiğini düşünebilirler.



Bu noktada, “evet şu anda biraz kendimi kaygılı/öfkeli hissediyorum. Sakinleşebilmek için zamana ihtiyacım var. Böyle anlarda bana yavaş yavaş nefes almak iyi geliyor. Bazen de bu duyguları konuşmak iyi geliyor. Bana bunu sorduğun için teşekkür ederim. İstersen birlikte nefes alalım. Benim yanımda olman bana da iyi hissettirecektir.” gibi ifadelerle açıklama yapmak çocukların duygu düzenleme becerileri açısından güzel bir öğrenme deneyimi sağlayacaktır.

Oyun/Fiziksel Hareketlilik

Çocuklar için nefes almak kadar doğal ve gelişimleri için de kritik bir kavram olan oyun, ayrıca pandemi sürecinde stresle baş etmede önemli bir kaynaktır. Oyun çocuğa problemleri çözme ve yeni deneyimler elde etmesiyle birlikte güç ve kontrol hissi sağlayabilir.

Günlük yaşantımızın normal seyrinde 3-6 yaş grubu için okul öncesi eğitim; çocukların oyun ve hareket ihtiyaçlarının büyük kısmını karşılarken tüm bunların mevcut salgın durumunda askıya alınması ve rutinlerin bozulması, evde buna dair ekstra alanların açılmasına ihtiyaç duymalarını artırmaktadır. Bu süreçte çocuklar için öğrenme aktiviteleri, egzersizler, eğlenceli aktiviteler içeren bir program oluşturmak destekleyici olacaktır.

Oyunla birlikte çocuklar sözsüz, sembolik ve eyleme yönelik iletişim kurabilirler. Oyunun kullanımının, kendini sözel olarak ifade edebilecek gelişim düzeyinde olmayan ya da duygularını ve sorunlarını ifade etmede zorlanan daha büyük çocukların iyilik hallerini desteklemek konusunda önemli rolü vardır.



“ Uzun süredir evde ve sosyal mesafe sınırlarında yaşayan çocuk için ani ve keskin yaşam değişiklikleri zorlayıcı olabilir. ”

“ Fiziksel hareketlilik, özellikle stres çocuğun enerjisini veya konsantre olma yeteneğini azalttığına yararlı olabilir. ”

Yönlendirilmemiş (yetişkinler tarafından yönerge verilmeden, çocuğun dilediği gibi oynadığı ve aktif karar veren konumunda olduğu) oyunların artırılması ve bakım verenler tarafından desteklenmesi, çocukların oyunla temasında ve sonrasındaki iyilik hallerini desteklemek açısından kıymetlidir. Çocuklar, rahatsız edici duygularını güvende hissettikleri ve desteklendikleri bir oyun ortamında daha rahat dönüştürebilir, rahatlayabilirler.



Oyunun yanı sıra egzersiz yapmakta pandemi sürecinin çocuk üzerinde yarattığı stresi azaltmada ve çocukların iyi hissetmelerini sağlamakta etkili olabilmektedir. Egzersiz zihinsel zindeliği korumak için hayati öneme sahiptir ve stresi azaltabilir. Fiziksel hareketlilik, özellikle stres çocuğun enerjisini veya konsantre olma yeteneğini azalttığına yararlı olabilir.

Araştırmalara göre düzenli egzersiz beraberinde kaliteli uykuyu getirmektedir ki bu, pandemi sürecinde bozulan uyku rutinin düzenlenmesinde etkili olabilir. Çocukların fiziksel olarak evde egzersiz rutinin düzenli olarak geliştirmesine ve sürdürmesine yardımcı olabilir.

Buna ek olarak fiziksel hareketlilik konusunda zorlanıldığında, daha önceden temas ettiği hobilerini destekleyebilecek farklı yöntemler geliştirebilmek de kıymetlidir. Örneğin basketbola giden bir çocuk için odasında küçük de olsa bir pota vb. yapılması ya da 'basketbol nasıl ortaya çıktı' gibi birlikte araştırmalar yapılması, eğer varsa bu konu hakkında çeşitli filmler çocuklarla beraber izlenerek bu sürecin daha verimli geçmesi sağlanabilir.

Daha ileri okumalar için;

- University of Massachusetts www.childtrends.org
- Kaygı ve Depresyon Birliği, Amerika www.adaa.org

“ Daha önceden temas ettiği hobilerini destekleyebilecek farklı yöntemler geliştirebilmek de kıymetlidir. ”





ÖZBAKIM VE İLİŞKİLERİN ÖNEMİ

Öz Bakım (Tüm Aile Bireyleri İçin)

Öz bakım aktiviteleri (bireyin fiziksel/psikolojik sağlık ve iyi oluş halini devam ettirebilmek için kendisi tarafından gerçekleştirilen eylemler) pandemi sürecinin neden olduğu psikolojik zorlanma, baskı ve kaygıyı hafifletmeye yardımcı olabilir. Bu süreçte bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilmesi için fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak kendi iyilik hali son derece önemlidir. Tıpkı uçuş görevlilerinin başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskelerini takması gibi bakım verenin de öncelikle kendi öz bakım sürecini gözetmesi önemlidir.

Bakım verenler evlerde bulunması gereken bu süreçte; ebeveynlik, çalışma, sosyal, bireysel vb. farklı yaşam alanlarına ait sorumlulukları tek bir yerden yürütmek durumundadır. Psikolojik iyi oluş halinin korunması adına, farklı yaşam sorumluluklarının birbiri ile olan sınırlarını belirleyebilmek önemlidir.

Örneğin ;

- Bireyin kendisine ev içerisinde bir köşe yaparak bireysel alan tanınması,
- Pandemi süreci öncesinde keşif alınan hobilerin mümkün olduğunca eve taşınması,
- Beslenme ve fiziksel aktivite rutini oluşturması,
- Sosyal medya ve haberler için günün belli bir saati belirlenerek aşırı maruz kalmanın önlenmesi
- Kişinin destek mekanizmasını olumlu/olumsuz etkileyen sosyal çevrenin belirlenebilmesi ve gerektiğinde duygusal sınırın çizilebilmesi,
- Bireyin bakım veren olarak kendisini yorgun/bitkin hissettiğinde, bunu çocuğun gelişimine uygun bir dille anlatarak 'ben' zamanı oluşturulabilmesi.

“ Psikolojik iyi oluş halinin korunması adına, farklı yaşam sorumluluklarının birbiri ile olan sınırlarını belirleyebilmek önemlidir. ”

“Birlikte oyun oynamamızın sana çok iyi geldiğinin, birlikte çok eğlendiğimizin ve bunun bitmesini istemediğinin farkındayım. Ben de seninle birlikte geçirdiğim zamandan çok keyif alıyorum. Ama şuan artık biraz yorgun hissediyorum, seninle keyifli vakit geçirmeye devam edebilmem için 30 dakika kadar dinlenmeye ihtiyacım var. Bunun için odama gidip uzanarak kitap okumak istiyorum. Bu sırada ben dinlenirken ... (sevdiği bir iki aktivite önerisi sunarak) yapabilirsin belki. Sonra birlikte oynamaya devam edebiliriz.”

Tıpkı pandemi süreci öncesinde olduğu gibi, gün içerisinde her aile bireyinin kendisine özel kılmak istediği bir zaman dilimi olabilir. Bu anlamda çocukların gelişim dönemlerine göre bireysel ihtiyaçlarına saygı gösterilmesi ve onların ‘ben’ zamanı oluşturmalarını destekleyerek, hassas ve duyarlı yaklaşılması son derece önemlidir. Örneğin; pandemi süreci hakkında konuşulmadan ve endişelenmeden, çocukların ilgi alanlarına göre güvenli etkinlik aktiviteleri oluşturulabilir. Evdeki ortak kullanım/oturma alanlarında kendisine ait bir köşe yapması desteklenebilir.



Ebeveyn ve çocukların birçok sorumluluğu aynı anda üstlenmek durumunda olduğu bu süreçte, öz bakım kaynaklarını kullanmak, süreç ile baş etmeyi kolaylaştırabilir.

Aile İlişkilerinin Önemi

Aile üyeleri arasındaki ilişki ve iletişim biçimleri, çocukların ve ergenlerin pandemiye yönelik duygusal tepkilerini ve stresle baş etme süreçlerini etkileyebilir. Bu süreçte, ailedeki bireylerin birbirlerine özel bir ilgi ve dikkat göstermesi ve birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olması sağlıklı bir ilişki ortamı açısından önemlidir. Çocuklar zor zamanlarda ebeveynleriyle daha yakın olmayı, daha fazla bağ kurmayı isteyebilirler, daha talepkar olabilirler. Yetişkinlerin sevgi ve ilgisine daha çok ihtiyaç duyabilirler. Çocuklar ve ergenler bu süreçte; ihtiyaçlarının gözetildiği, kaygı ve korkularının görmezden gelinmediği, kapsandığı ve dinlendiği bir ilişki ortamında stresle daha iyi baş edebilirler. Evde huzurlu ve sevgi dolu ilişkilerin olması, çocuklara güvende ve seviliyor olduklarını hissettirerek stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Aile üyeleri arasında pozitif bir dil, aktif dinleme ve empatinin hakim olması; aile ilişkilerinin açık, net, samimi ve şefkatli olması; problemlere çözüm odaklı ve birlikte yaklaşılması, olumlu aile ortamının sürdürülmesinde destekleyici olabilir. Ev içerisindeki olumsuzluklar veya çatışmalar bu süreçte artabilir. (Örneğin; Kardeşler arası çatışma, yetişkinlerin tartışmaları). Çatışmaların çözümü için çabalamanın ve destekleyici olmaya çalışmanın önemli olduğu unutulmamalıdır. Bu bağlamda, bakım verenlerin ailedeki tüm bireylerle nazik ve şefkatli bir iletişim kurması da, çocuklara ayrıca rol model olmalarını sağlayacaktır.

- **0-2 yaş çocuklarında**, bakım verenlerin kendi kaygılarını dengelemeye çalışmaları, ebeveynlerin şefkatli dokunuş ve konuşmaları, çocuklarda güven ve huzur oluşmasını sağlayarak süreçle baş etmelerini destekleyebilir.
- **3-6 yaş çocuklarında**, salgınla ilgili merak ettikleri, korku ve kaygı duydukları konuları sıklıkla sorma ihtiyacı görülebilir. Aile birliğinin olması, bakım verenlerin çocukları güvende hissettirmesi, yargılayıcı ya da kısıtlayıcı olmadan dinlemesi ve onların yanlarında olması; baş etme sürecini kolaylaştıran etmenler arasında sayılabilir.

“ Çocuklar ve ergenler bu süreçte; ihtiyaçlarının gözetildiği, kaygı ve korkularının görmezden gelinmediği, kapsandığı ve dinlendiği bir ilişki ortamında stresle daha iyi baş edebilirler. ”

Sosyal İlişkilerin Önemi

Belli yaş gruplarında çocukların ruhsal, zihinsel, motor ve sosyal becerilerini kazanmalarını destekleyen faktörler vardır. Bunlar 0-3 yaş grubu için bakım verenle kurulan ilişki ve oyun, 3-6 yaş grubu için oyun ve okul öncesi eğitim, öğretmenleriyle ve yaşlılarıyla ilişki kurmak.

Akranlarla kurulan sosyal ilişkiler, çocuklarda stresle baş etme yöntemlerini, keşfetmeyi, problem durumlarına ilişkin bilgi sağlamayı ve tartışmayı, düşüncelerini ve duygularını paylaşmayı, başkalarının da benzer problemleri olduğuna dair farkındalık sağlamayı destekleyicidir. Bu nedenle çocukların sosyal çevresiyle var olan ilişkilerini korumak ve güçlendirmek psikolojik iyilik hali için destekleyici olabilir.

Öneriler

- Akranlarıyla ekran karşısında görüşebilecekleri saat ve günler üzerine konuşmak ve bunları birlikte planlamak
- Aile içi iletişimi korumak ve güçlendirmek
- Ortak aktivite ve yemek saatleri oluşturmak
- Aile bireyleriyle çocuğun/çocukların yaşına uygun oyunları oynamak
- Düzenli görüşülen aile büyükleri, akrabalar ve arkadaşlar ile sık sık telefonda konuşulması/görüntülü olarak görüşmek
- Özlediği kişilerle ekran karşısından görüşürken paylaşabilecekleri aktiviteleri desteklemek
- Birbirlerine fotoğraflarını, çizdikleri resimleri, birlikte oynayabilecekleri oyun önerilerini gönderebileceklerini / paylaşabileceklerini hatırlatmak, pandemi sürecinde ve normalleşme sürecinde sosyal ilişkileri sürdürmek için destek sağlayabilir.

Daha ileri okumalar için;

- APA : www.apa.org/pandemics (Amerikan Psikiyatri Birliği)
- CDC : www.cdc.org/childrenindisasters/helping-children-cope.html (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi)
- WHO-International (Dünya Sağlık Örgütü)



“Çocukların sosyal çevresiyle var olan ilişkilerini korumak ve güçlendirmek psikolojik iyilik hali için destekleyici olabilir.”



AİLELERDE NORMALLEŞME SÜRECİ

Pandemi, her ne kadar hepimizi derinden etkilemiş olsa da unutulmamalıdır ki düzenimiz değişti ve herkes yeni normale alışma sürecinde. Kişiler çevrelerindeki bu değişikliklere adapte olabildiklerini düşünüyor ve kendilerini fizyolojik ve psikolojik olarak güvende, sağlıklı hissediyorlarsa çevrelerine, varsa çocuklarına destek olma sürecini daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde yönetebiliyorlar, çocukların yaşına göre durumu nasıl idare edeceğini belirleyebiliyorlar.

Normalleşme Sürecinde Aile İçinde Çocukların Adaptasyonunu Kolaylaştırabilecek Bazı Uygulamalar :

Rutinler değiştiğinde tüm ailenin özellikle de çocukların uyku düzenleri, yeme/tuvalet alışkanlıkları, kaygı/panik düzeyleri, ebeveynlerden beklentileri ve duygularını değiştiren durumları gösterebilir.

Bu durumları fark edebilmek için doğal ebeveynlik becerilerinizi kullanmanız ve kendi sınırlarınız dahilinde daha şefkatli ve anlayışlı davranmanız oldukça önemlidir. Bu zamanlarda maske takmak, hijyen kurallarına uymaya devam etmek gibi sorumluluklarımızı ailecek skeçler oynayarak ya da birlikte resimleri çizerek çocuklara anlatmayı deneyebilmek kıymetli olabilmektedir.

Dans, ritim, şarkı, hareket çocukların sinir sistemini düzenler, olumsuz biriken enerjilerini atmalarını sağlar. Bunu birlikte yapmak hem tüm aile bireyleri için hem çocuk için faydayı kat kat artırır.

Bununla birlikte yine fiziksel bir etkinlik olarak, çocuğunuzla ve/veya partnerinizle birbirinize masaj yapabilirsiniz. Avuç içleri ve parmaklara hafifçe krem/losyon sürmek iyi bir başlangıç olacak ve güvenli bir atmosfer yaratacaktır.

Çocuklar oyunla ve kahkahayla bağlarını kuvvetlendirirler. Hep birlikte kahkahalar atın, içinde birlikte gülmek olduğu sürece ne oynadığının, yaptığının bir önemi yoktur. Bağınız güçleniyor demektir.

“ Dans, ritim, şarkı, hareket çocukların sinir sistemini düzenler, olumsuz biriken enerjilerini atmalarını sağlar ”

Yetişkinler İçin Normalleşme Sürecine Daha Hızlı Uyum Sağlamayı Kolaylaştırabilecek Bazı Öneriler

Normalleşme ile ilgili kaygı ve korkularımız varsa, bunları bize iyi gelen birine ifade etmek ve konuşmak kendimizi daha iyi hissettirecektir.

Evlü olan kişiler bu kaygıyı partnerleriyle de konuşarak daha işlevsel bir seviyeye düşürmek için partnerlerinin desteğini alabilirler.

Hissedilen kaygının belirli bir düzeyi işlevsel olup bizim kendimizi korumamıza yardımcı olduğundan, bu kaygıdan gerekli tedbirler alabilmek üzerine faydalanabiliriz. Bu da süreci daha kolay atlatabilmemize katkı sağlayacaktır.

“Pandemi ile bazı olumsuz düşünceler edinmiş olabiliriz.”

Normalleşme sürecinde bu olumsuz düşünceleri fark edip bunların gerçekliğini sınamak ve bu düşünceleri alternatif ve daha gerçekçi düşüncelerle değiştirebilmek önemlidir.

Yine bu zamanlarda bazı belirsizliklerin olması kaçınılmazdır ama bunlara odaklanmaktansa aldığımız tedbirlere odaklanmak kendimizi daha iyi hissettirecektir.

Evde izole olarak geçirdiğimiz günlerde uyku ve beslenme düzenimiz bozulmuş olabilir, fakat normalleşme sürecinde bunları da önceki olağan halinde sürdürebilmek bizi düzene daha kolay adapte olabilmek için destekleyecektir.

“Sosyal mesafeye ve maske kullanımına dikkat ederek mümkün olduğu kadar günlük rutinlerimize dönmek de normalleşme sürecini hızlandıracaktır.”

Örneğin; kendimizi güvende hissettiğimiz ve özlediğimiz mekanlara tedbir alarak gitmek de kaygı düzeyimizi dengelememize fayda sağlayabilir ve normalleşmeye uyumumuzu kolaylaştırabilir.

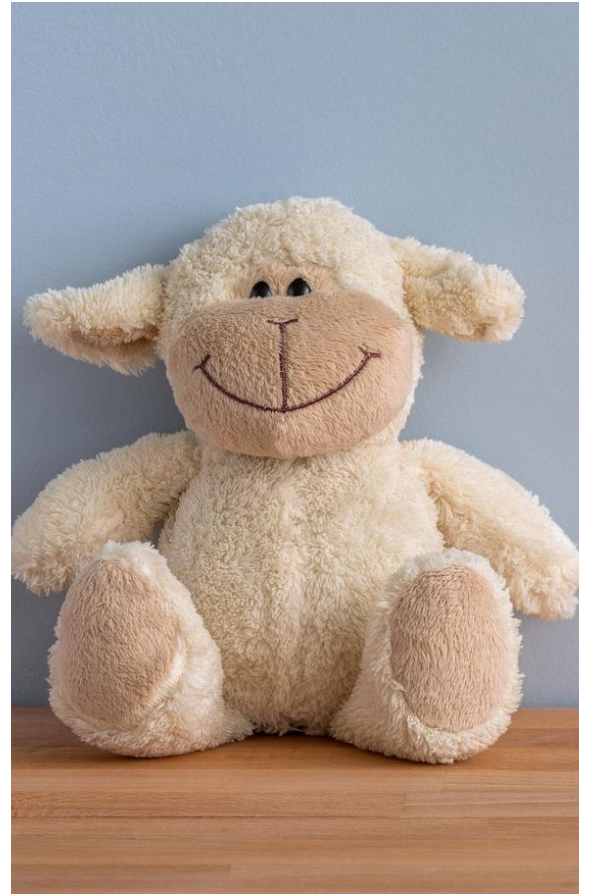
“Dışarı çıktığımız zamanlarda kaygı hissederek diyafram nefes egzersizlerinden yararlanmak da kaygımızı işlevsel seviyede tutmamıza yardımcı olabilir.”

Sakin bir nefes aldıktan sonra nefesi boşaltırken aynı vapurların çıkardığı ses gibi olan ‘vuuuu’ sesini çıkarabilirsiniz ve karnınızdaki titreşimi hissedebilirsiniz. Bunu bedenleriniz biraz daha rahatlayana kadar hep birlikte yapabilirsiniz.

Daha ileri okumalar için ;
Küçükardalı, B. (2020) Çocukları ‘Yeni Normal’e Hazırlama Yöntemleri. Acıbadem Hastanesi Basın Bülteni.

Efua Andoh. 2020 Amerikan Psikiyatri Birliği

Mayıs / Haziran 2020



“ Hissedilen kaygının belirli bir düzeyi işlevsel olup bizim kendimizi korumamıza yardımcı olduğundan, bu kaygıdan gerekli tedbirler alabilmek üzerine faydalanabiliriz. ”

Psk. Harun Aksoy



PANDEMİ SÜRECİNDE KADINLARIN ÖNEMİ

Kadınların Görünmeyen Emegi

Ev işleri ve çocuk bakımı yaşamı sürekli olarak yeniden üreten bir emek biçimi olarak hayatımızı sürdürebilmek açısından zorunludur. Yaşlıların ve çocukların bakımı ağırlıklı olarak kadınların sorumluluğundadır.

Aile içerisinde kadınlar genel olarak erkeklere göre en az üç kat daha fazla ev işi yapmaktadır. Herkesin evlerine kapanmaya çağıldığı salgın sürecinde rutin ev işlerine alışveriş paketlerinin açılması, hane halkının giysilerini sık sık yıkanması, evin her zamankinden sık temizlenmesi, yemek pişirme sıklığının artması gibi yeni sorumluluklar eklenmiştir.

Diğer yandan okulların kapatılmasıyla birlikte evde kalan çocukların bakımı, ders ve ödevlerin takibi ve sosyal etkinliklerin yürütülmesi gibi konularda kadınlardan beklentiler artmıştır. Covid-19 önlemleriyle beraber artan bakım verme ve ev işleri sorumluluğunun aile bireyleri arasındaki eşitsiz dağılımı kadınların stres düzeyini artırmaktadır.

Sağlık Çalışanlarının Yüzde Yetmişi Kadınlar !

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre tüm dünyada, sağlık hizmetleri sunan meslek gruplarının %70'i kadınlardır. Hastanelerde çalışan hemşire, doktor ve diğer sağlık personeli hem kendi hem de ailelerinin güvenlikleriyle ilgili endişeler yaşamaktadır.

Diğer yandan, sağlık alanında ve sahada bakım verenler olarak kadın popülasyonu düşünüldüğünde kadınların hastalığa maruz kalma ve ailelerine bulaştırma riskinin daha yüksek olacağı kaygısı aşıkardır.

Daha ileri okumalar için;

- UNFPA Teknik Bilgi Notu: Toplumsal Cinsiyet Perspektifinden Covid-19. Mart 2020

Mayıs / Haziran 2020



Covid-19

önlemleriyle beraber artan bakım verme ve ev işleri sorumluluğunun aile bireyleri arasındaki eşitsiz dağılımı kadınların stres düzeyini artırmaktadır.



Psk. Harun Aksoy



YETİŞKİNLER İÇİN BAŞ ETME BECERİLERİ VE KAYNAKLAR

“ Kaldırabileceğinizden çok daha fazla yük taşımakta olan bir masa hayal edin; masa kırılmak üzere. Bütün yükleri bir anda kaldırmak her zaman mümkün olmayabilir. Masanın bu yükü taşımaya devam edebilmesi için nasıl bir desteğe ihtiyaç var ?”

Zor ve stres verici durumlarla karşılaştığımız zamanlarda baş etmek için her birey farklı bir kaynağı devreye sokabilir. (göz önünde bulundurulması gereken kaygı ve stres hissettiğiniz durumlarda birikmeyi engellemek adına erken önlem ve koruyucu ruh sağlığı avantajını görmezden gelmeden bir ruh sağlığı çalışanından destek almanız önerilir.) Genel olarak 6 kategoride ele aldığımız kaynaklar ne kadar çeşitli ve esnek olursa, zorlayıcı durumlar karşısında hissedeceğimiz stresi kontrol edebilme kapasitemiz de artacaktır. Peki bu kaynaklar nelerdir ?

• İnançlar

Yaşamı anlamlandırma biçimlerimizi temsil eden değer ve inanç sistemlerimiz, kendimize, diğerlerine ve dünyaya dair varsayımlarımızı ifade etmektedir. Bireysel deneyimler ve kültürel aktarımların etkileşimiyle oluşmaları sebebiyle bireyler arasında ortaklık ve farklılık gösterebilirler. Bu kaynağı önemli kılan en önemli unsurlardan biri de, kendimize olan güvenimiz ve inancımızı da kapsamasıdır.

“ Zor durumların üstesinden gelmeye ihtiyacınız olduğunda hangi inançlarınız, değerleriniz ve varsayımlarınız size destek oluyor ? ”

• Duygular

Korku, öfke, üzüntü gibi duyguları fark ederek, çevremizdekilerle paylaşarak veya sözel olmayan yöntemlerle ifade ederek duyulur hale getirmek, sahip olduğumuz bir başka içsel kaynaktır. Duyguları fark etmek, bunların sahip olduğumuz inançlar ve diğer içsel kaynaklarımızla, etkileşimlerini görerek köprü kurmamız için de bir kapı açacaktır.

“Zor bir durumla karşılaştığınızda en çok hangi duyguları deneyimliyorsunuz? Duygularınızı ifade etmekte zorlandığınız zamanlarda hangi yöntemlere başvuruyorsunuz?”

• Dayanışma ve Sosyal Destek

Bir grubun parçası olmak, sosyal rollerin ve ihtiyaçların sürekliliğini sağlamak, destek almak ve destek vermek gibi aidiyet ve dayanışma hissini pekiştiren girişimleri içerir. Kişisel ilişkilerden destek almak ve sosyal çevrenin parçası olmayı sürdürmek, alternatifleri sosyal ilişkiler içerisinde destek olarak değerlendirmemize ve güvende hissetmemize yardımcı olabilir.

“Siz hangi sosyal kaynaklarınızdan daha fazla yararlanıyor, hangi durumlarda zorlanıyorsunuz?”

• Hayal Gücü ve Yaratıcılık

Duyguların ve düşüncelerin resim, müzik, tiyatro, yazı gibi sözel olmayan yaratıcı ifade ve üretim yollarıyla görünür hale gelmesine imkan sağlar. Daha önce fark etmediğimiz farklı bir pencereden bakmaya yardımcı olarak diğer kaynaklara erişmek için esneklik, farklı baş etme yöntemlerini keşfetmek için motivasyon sağlar.

“Bedeninizi ve zihninizi rahatlatmak için hayal gücünüzü harekete geçirerek size yardımcı olan seçenekler nelerdir?”



• Bilişsel Değerlendirme ve Düşünce

Bilgi toplama-sorgulama-ayıklama gibi muhakeme becerilerini harekete geçirerek ihtiyaca yönelik strateji oluşturma girişimleridir. Zorluk çekilen durumu irdelemek, fikir alışverişi yapmak ve izlenecek adımları belirlemek gibi aşamaları olan bu girişimler çözüme yönelik eyleme geçmeyi kolaylaştırabilir.

“Çözüm için gerekli bilgiyi edindiğiniz ve sağlamasını yaptığınız kaynaklar nelerdir ? Doğru bilgiye erişim ve planlama için hangi adımları izliyorsunuz ?”

• Davranış ve Harekete Geçme

Zihni ve bedeni harekete geçiren her türlü eylemi ifade eder. Yarım kalan bir işin en kolay aşamasından başlayarak veya bedensel olarak rahatlamaya yardımcı olacak bir fiziksel aktiviteye yönelerek bulunduğumuz ‘an’ içerisinde harekete geçme davranışıdır. Çaresizlik ve endişe hissettiren, belirsizlik içeren bir durumla ilgili somut bir eyleme geçmeyi sağlayacaktır.

“Bedeninizin farkına varmak ve gevşemeye yönelik bedensel hareketlilik için hangi fiziksel aktiviteler size iyi geliyor ?”

• Masaya destek olmak için siz hangi kaynaklardan yararlanırdınız ?

Farklı şekillerde sahip olduğumuz genel olarak 6 kategoride ele alınan bu kaynaklar, birbiriyle etkileşim içinde harekete geçerler. Aynı durumda birden çok kaynaktan yararlanabilirken, farklı durumlar karşısında belirli kaynakları kullanmaya daha çok başvurduğumuzu fark edebiliriz. Her birinden edindiğimiz deneyimler bir diğerini harekete geçirerek baş etme yollarımızı çeşitlendirir ve zenginleştirir. Bununla birlikte hangilerini çeşitlendirmeye ihtiyacımız olduğunu fark etmek de günlük rutinlerin sekteye uğradığı zamanlarda yeni rutinler oluşturabilmek ve sürdürülebilmek açısından yardımcı olacaktır.

“ Duyguların ve düşüncelerin resim, müzik, tiyatro, yazı gibi sözel olmayan yaratıcı ifade ve üretim yollarıyla görünür hale gelmesine imkan sağlar.”



AİLELERDE RUTİNLER

Pandeminin yayılmasını engellemek adına yetkili kurumlar tarafından alınan önlemler, ruh sağlığımızı destekleyici birçok desteğin azalmasına ve normalleşme sürecinde de dikkat edilmesi gereken kurallar sebebiyle sosyal destek unsur eksikliği ortaya çıkmıştır. Bu süreç çocuklarda ve bireylerde ruh sağlığını etkileyen bir sebep oluşturmakla birlikte aile rutinlerini de etkilemiştir.

Süreç içerisinde dengeleyici unsurların sağlanabilmesi için rutinler oldukça önem arz etmektedir. Her ne kadar biz farkında olmasak da rutinler hayatımızda önemli bir yer tutmaktadır. Rutinlerimiz, salgın dönemine kadar hepimize olağan gelmekteydi.

Çocuklar okula gider, yetişkinler gündelik işlerini yaparlardı. Genellikle gün içinde bir arada olunan süre belirliydi. Fakat pandemi süreci büyük bir çoğunluğun rutinlerini terk etmesini kaçınılmaz hale getirmiştir.

Evlerimizde her zamankinden fazla vakit geçirmek, partnerlerimizi olduğundan daha fazla görüyor olmak, çocukların eğitim süreciyle bizzat ilgilenmek gibi süreçler oluşunca, yeni düzene uyum sağlamanın gerekliliği daha çok ortaya çıkmıştır.

Normal şartlarda rutinlerimizi gerçekleştirirken daha rahat olurken, pandemi döneminde bunu gerçekleştirebilmek zor olabilmektedir. Düzeni bozulan rutinlerin varlığı bizi genellikle üzgün, öfkeli, huzursuz vb. hissettirebilir. Genel olarak kendimizi stresli hissedebiliriz. Bu stres ile baş edebilmek için öncelikle bunun oldukça normal olduğu bilinmeli ve kendimizi yıpratmadan daha yavaş ilerlemeliyiz. İzole yaşamın gerekliliği olarak oluşan yeni rutinlerimizde eski düzeni aramak yerine oluşturulan rutinler ile yaşamımıza dair işlevsel çözümler bulabilmek daha verimli olabilmektedir.

“ Düzeni bozulan rutinlerin varlığı bizi genellikle üzgün, öfkeli, huzursuz vb. hissettirebilir. ”

Birçoğumuzun ilk kez karşılaştığı fiziki izolasyon ve beraberinde evde kalma mecburiyetini ailecek planlayacağımız etkinliklerle daha cazip hale getirmek hem partnerlere hem de çocuğa ihtiyaç duyduğu güvenli alanı sağlayabilir. Salgın döneminde, çocukların rutinleri öğreniyor olmaları avantaja dönüştürülerek, rutinleri oluşturabilmek veya devamlılığını sağlayabilmek, aileler için süreci daha sağlıklı ve güvenli sürdürebilmek için kilit nokta olabilmektedir.

“Rutinleri planlarken dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta; bu planların gerçekleştirilebilir hedefler olmasıdır.”

Çiftlerin planlama esnasında iki tarafın da istekleri doğrultusunda hareket edebilmesi oldukça önemlidir. İçerisinde çocuğun bulunduğu ailelerin planları belirlerken çocukları güvende hissettirmek, sosyal gelişimleri için gereken alanı hazırlamak ve yine tüm aile üyelerine hitap edebilecek gerçekleştirilebilir hedefler bulmak daha sağlıklı olabilmektedir. Bu hedefler günün belli saatlerinde birlikte zaman geçirmek olabileceği gibi herkesin kendine ait özel zamanlarının olması da yararlı olacaktır.

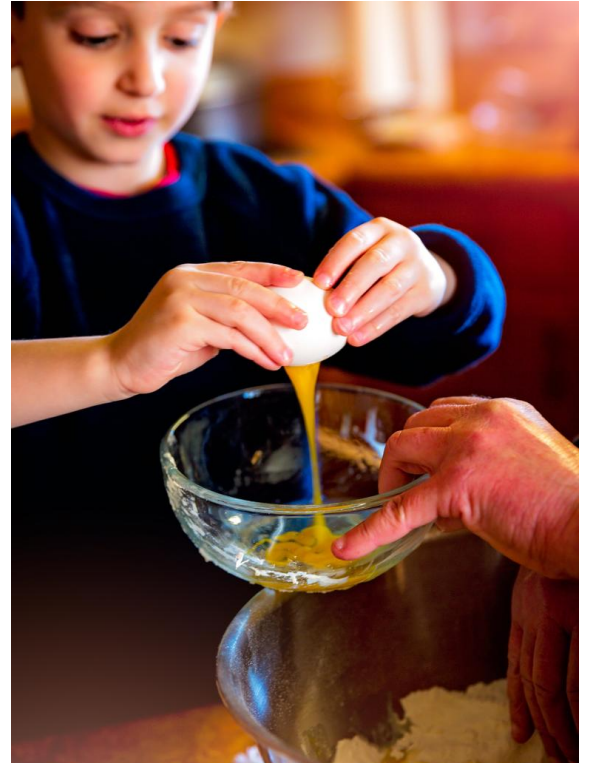
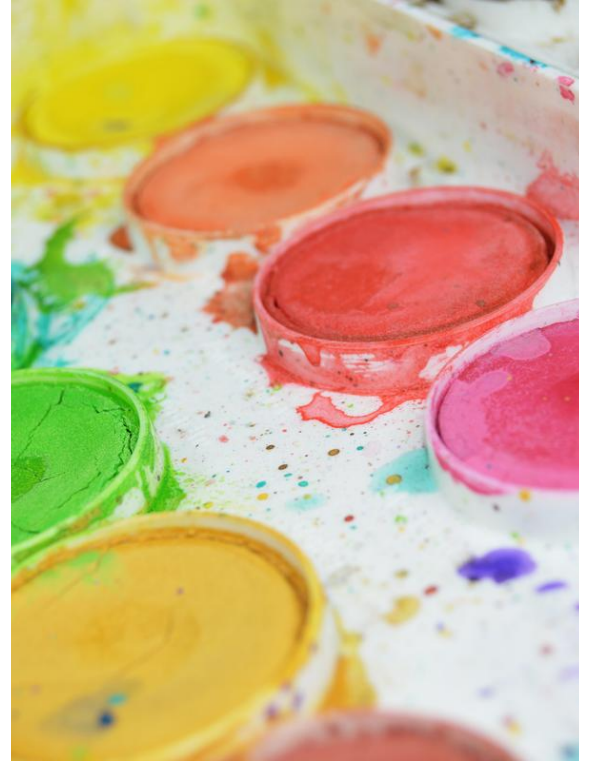
Son olarak bu süreçte uyku düzeninin sağlanması oldukça zor fakat vücut dengesi için çok önemlidir. Her gün ailecek aynı saatte kalkabilmek eski düzenin devam ettirilebilmesi için oldukça değerlidir.

Aynı zamanda gün içerisinde düzenli aktiviteler yani rutinler örneğin, telefon görüşmesi, yemek veya resim yapmak için belli bir zamanın ayrılması bizler için kıymetli olabilmektedir.

Bu hedefler uygulanmaya başlandığı ilk günden itibaren sıkı kurallara bağlanmaya çalışmayı gerektirmez fakat olabilecek en düzenli şekilde hayata yerleştirebilmek oldukça önemli olabilmektedir.

Daha ileri okuma için :

- Couples and Covid19. Michele Weiner-Davis,2020
- Brooks,S.K., et al., The Lancet, 2020
- APA-Keeping your distance to stay safe.
- Julia Martin Burch,2020.
- TPD, Çift ve Aile Çalışmaları Birimi.



“ Her gün ailecek aynı saatte kalkabilmek eski düzenin devam ettirilebilmesi için oldukça değerlidir. ”



KAYGI VE PANİK DÖNGÜSÜ

“Normal”in değiştiği ve günlük hayatın sekteye uğradığı dönemlerde, bedensel yakınmalar, duygusal dengesizlikler ve düşünce akışında zorlayıcı değişimler yaşanabilir veya önceden var olan yakınmalarda artış gözlemlenebilir. Değişimler ve zorlanmalar karşısında ‘geleceğe dair’ bir uyarı işareti olarak ortaya çıkan bu bedensel, zihinsel ve duygusal tepkiler kaygı deneyimi olarak adlandırılır.

“Meydana gelen ani değişimler karşısında hızlı kararlar almak ve czm üretme çabası içindeyken, duygu ve düşüncelerinizi yeterince zmsemebilir ya da başa çıkmak için farkında olmadan ertelemek durumunda kalabilirsiniz.”

Anlamlandırmaya zaman ayıramadığımız duygu ve düşünceler, zamanla anlamlandırmakta güçlük çektiğimiz bedensel tepkiler olarak ortaya çıkabilirler. Fazlaca şişirilmiş balonun bir süre sonra dayanamaması ve patlaması gibi, duygu ve düşünceler de beden üzerinde benzer bir etki yaratacaktır.



Bedensel tepkileri takip eden yeni duygu ve düşünce zincirinin oluşumu, hissedilen belirtilerin ve rahatsızlığın artmasına; kontrol kaybı hissiyle panik yaşamamıza neden olabilir. Muhakemenin azaldığı hızlı duygu ve düşünce akışı içerisinde, hayati bir tehlike olasılığına karşı beden kendini hazırlamaya başlar.

Bu durum, hissedilen değişimleri daha belirgin bir hale getirecektir. Belirtiler genellikle ilk 10 dakika içinde en şiddetli seviyeye ulaşır.

Rahatlamak ve yeniden güvende hissetmek için genellikle dikkatimizi başka bir yere odaklamak, bulunduğumuz ortamı değiştirmek, su içmek gibi belirtileri yatıştırmaya yönelik güvenlik davranışlarına yönelebiliriz.

Bazı durumlarda işe yarayabilen bu strateji, uzun vadede, yaşanan rahatsız edici durumun tekrarlayacağına dair artan korku ile işlevsiz hale gelerek panik döngüsünün sürmesine neden olabilir.



“Zihninizde dans eden ve şarkı söyleyen iri beyaz bir ayı canlandırın. Kar beyazı mı yoksa kirli beyaz mı ? diğer özellikleri nasıl ? gözleri, burnu, pençeleri... iyice detaylandırın...

Şimdi bu beyaz ayıyı 1 dakika boyunca sakın düşünmeyin. 1 dakika boyunca hiç aklınızdan geçmediği oldu mu ?”

Kaygı yaratan durumlar karşısında güvenlik davranışlarına başvurmaya zaman zaman daha sık yönelebiliriz. Diğer yandan, kaygı yaratan durum ile ilgili deneyimler ötelendikçe, rahatsızlık yaratan tepkiler zamanla –“iri beyaz ayı”da olduğu gibi – bir o kadar sık gelerek kontrol kaybı hissine yol açabilir. Oysa ki, uygun vakit ve koşullarda hazmedilmesine izin verdiğimiz duygu, düşünce ve bedensel duyular, olağan dışı durumlar karşısında verdiğimiz tepkilere anlam vermemize yardımcı olarak dengelememizi kolaylaştıracaktır.

“Pandemi ile hayatınızda meydana gelen hızlı değişimleri ve zorlukları düşünün. Bu değişimler ve zorluklar somut bir nesneye benzeseydi ne olurdu ? Nasıl bir rengi, dokusu, kokusu, tadı, sesi olurdu?”

“Hangi değişimlere daha kolay uyum sağlarken, hangileri hayatınızda sürmeye devam eden zorluklara neden oldu? Size neler hissettirdi, neler düşündürdü? Bedeninizde nerede, ne gibi değişimler meydana getirdi? Kendinize bu duyguları, düşünceleri, bedensel değişimleri hissetmek için izin ve dönüşümleri için zaman verin.”

“Kendi hızınızda nefes alırken, 5 duyunuza odaklanın. Ayaklarınızla zemine; sırtınız, kollarınız ve ellerinizle mümkünse oturur pozisyonda bulunduğunuz yere temas ederek destek alın. Duygularınıza, düşüncelerinize ve bedeninizdeki değişimlere odaklanmak, ‘anda’ kalmanıza ve değişimle dengede hissetmenize yardımcı olacaktır.

Diğer okuma için :

- Frederick, A & Levine, P. A (2018).
Kaplanı Uyandırmak (çeviri : Zeynep Yalçınkaya)
- Van der Kolk, B.A. (2018). Beden kayıt tutar : Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden. (çeviri : Nurdan Cihanşümül Maral)
- Wegner, D. M., Schneider, D.J., Carter, S.R., & White, T.L. (1987). Paradoxical effects of thoughts suppression. Journal of Personality and Social Psychology, 53,5-13,
- TPD, Travma, Afet ve Kriz Birimi.

“ Muhakemenin azaldığı hızlı duygu ve düşünce akışı içerisinde, hayati bir tehlike olasılığına karşı beden kendini hazırlamaya başlar. ”



AİLELERDE KAYNAKLAR, BAŞ ETME BECERİLERİ VE ÖZ BAKIM

Pandemi nedeniyle aileler alışık olmadıkları bir süreç ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bunlar; uzun süre birlikte vakit geçirmek veya uzun süre ayrı kalmak zorunda olmak, birbirlerinin evden çalışma düzenine alışmaya çalışmak, işsiz kalmaya bağlı maddi zorluklar vb. pek çok şey olabilmektedir. Ayrıca hayatı tehdit eden hastalık tehlikesi, evdeki hijyen ve buna bağlı gelişen bir takım kurallar ve kimin nasıl korunması gerektiği gibi konular aileler arasında kimi zaman tartışma konusu haline gelebilmektedir.

Bu gibi konuların hep birlikte ele alınarak belli çözümlerin aile içinde bulunan her birey tarafından özümsebilmesi ve dolayısıyla üzerinde uzlaşılabilmesi önemlidir. Her şeyden önce iç dengemizi sağlayabilmek adına kendimizle zaman geçirerek iç dünyamızda neler olduğunu, neler yaşadığımızı fark edebilmek sürece katkı sağlayabilmektedir. Süreç, aileler adına pek çok yeni ihtiyacı ortaya çıkarabilirken, aynı zamanda çiftler; anlaşılmaya, değer ve saygı görmeye, sevmeye ve sevilmeye şu günlerde daha çok ihtiyaç duyabilmektedir. Kendimizin, partnerimizin veya ilişkinin ihtiyaçlarının belirlenebilmesi, dile getirilebilmesi ve bu ihtiyaçlara hizmet edilebilmesi oldukça değerlidir.

“Belirlemek, dile getirmek ve daha sonra bu ihtiyaçları karşılayabilmek önemli bir strateji olduğu kadar zorlayıcı da olabilmektedir.”

Bu nedenle partnerlerin kendilerine özel bir zaman yaratabilmesi ve ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilmek adına kendilerini dinleyebilmeleri süreci daha rahat geçirmeyi kolaylaştırabilmektedir. Yüksek çatışmalı çiftlerde partnerlerin kendilerine odaklanmaları daha zorlayıcı olabilmektedir. Bu nedenle partnerlerin ilk olarak kendi duygularını düzenlemeleri daha önemli görülebilmektedir. Bunu sağlayabilmek adına partnerlerin kendilerine özgü baş etme stratejileri geliştirebilmeleri yararlı olacaktır. Örneğin, tartışma esnasında kullanılacak bir ipucu kelime “mola” ile partnerimize veya kendimize hedeflenen davranış “ortamın terk edilmesi” hatırlatılabilir. Ancak bu molanın partnerler tarafından uzun bir küslüğe çevrilmemesi, sakinleştikten sonra tekrar konuşabiliyor olmaları oldukça önemlidir.

“Zorlayıcı duygular ile baş edebilmek için atılabilecek adımlardan biri ise şüphesiz öz bakımımızı ihmal etmiyor olmaktır”

“Yüksek çatışma içeren bir ilişki içerisinde olduğunuzu varsaydığınızda siz kendiniz için hangi stratejiyi geliştirirdiniz?”

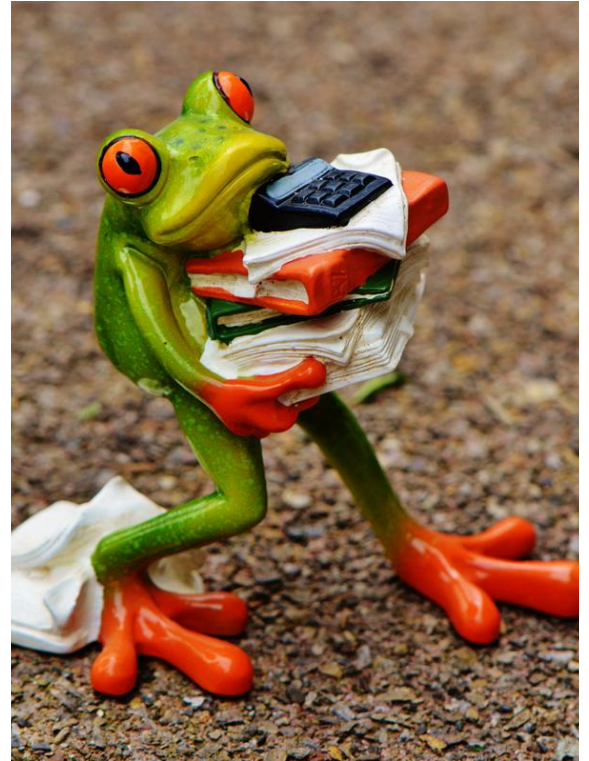
Kendimize ayırdığımız özel zamanlar dışında partnerimizle birlikte geçirilen zamanları çeşitlendirmek, birlikte film izlemek ve bu filmleri tartışmak, yeni tarifler denemek, birlikte planlar yapmak vb. uğraşlar da oldukça kıymetli olabilmektedir.

Pandemi süreci kişilerde olumsuz pek çok duygu yaratabilmektedir. Var olan ihtiyaçları ve rutinleri artık yerine getiremiyor, kendimizle ve sevdiklerimizle eskiye kıyasla daha az ilgileniyor olabiliriz. Sorumluluklarımızı erteliyor veya kimi zaman ise omuzlarımıza kaldırabileceğimizden çok daha fazla yük alıyor olabiliriz. Bu ve benzeri pek çok durumun neden olabileceği zorlayıcı duygular ile baş edebilmek için atılabilecek adımlardan biri ise şüphesiz öz bakımımızı ihmal etmiyor olmaktır.

Normal şartlarda kendimize kattığımız ne varsa bunları şu anki şartlarda da devam ettirebilmek oldukça önemlidir. Ancak, bulunduğumuz süreç içerisinde bunları sürdürebilmek bizler için zor hale gelebilmektedir. Bu durum oldukça normal olmakla birlikte, rutinlerimizi devam ettirebilmek için motivasyonumuzu beslemeye gayret etmemiz değerlidir.

Daha fazla okuma için :

- Türk Psikiyatri Derneği, Karantinanın Ruhsal Etkileri ve Koruyucu Önlemler.
- APA, Coronavirus and Mental Health : Taking care of ourselves during infectious disease outbreaks, Building your resilience.
- Center for Study of Traumatic Stress : Tips for coping when Quarantined with Covid19 Family Members.
- TPD, Çift ve Aile Çalışmaları Birimi.



“Normal şartlarda kendimize kattığımız ne varsa bunları şu anki şartlarda da devam ettirebilmek oldukça önemlidir.”