

AGP Farkındalık Notu 11: COVID-19 Salgını – Psikolojik İyilik Hali

Eat Well, Live Well.



Hepimizin koronavirüse karşı kendimizi öncelikle fiziksel olarak hazırlamamız birinci şart. Ancak bunun yanında süreç içerisinde psikolojimizi korumanın da önemli olduğu bir gerçek. Sosyalliğin azalması, belirsiz bir süreç içinde olmak, olumsuz ve asılsız haberler sebebi ile üzgün, sinirli ve kaygılı hissetmek anlaşılır ve olası bir durumdur. Bu mücadele döneminde psikolojik iyilik halimizi korumak için nelere dikkat etmeliyiz?

STRES SEVİYENİ FARK ET

BEDENSEL	DUYGUSAL	DÜŞÜNSEL	DAVRANIŞAL
Baş ağrısı	Endişeli, korkulu	Konsantre olamama	Çok fazla veya az yemek
Mide bulantısı	Sinirli, sıkılmış	Bir şeyleri hatırlamada zorluk	Çok fazla ya da az uyumak
Nefes darlığı	Savunmasız, bunalmış	Olumsuz düşüncelerde yoğunluk	Sorumlulukların ertelenmesi veya önemsenmemesi
Yorgunluk, halsizlik	Düşük enerjili, üzgün, yalnız	Karar verememe	İletişime girmek istememek



KENDİNE ODAKLAN

Doğru bir denge kur	Bakış açını koru	Bağlarını koru	Sağlıklı yaşa	Kendine nazik ol	Kendini motive et
<ul style="list-style-type: none">Salgın ile ilgili haberleri takip ederken, günlük yaşamımızdaki diğer sorumluluklara odaklanmak aynı derecede önemlidir.Hayatta iyi giden ve kontrolünüz altında olan konuları kendinize hatırlatmak zor gelebilir, ancak gereklidir.	<ul style="list-style-type: none">Güvenilir kaynaklardan doğru sağlık bilgilerine ulaşın.Bilgileri filtreleyin.Gerçekleri spekülasyonlardan ayırın.	<ul style="list-style-type: none">Sevdiğiniz kişilerle iletişimde kalın.Destekleyici olduğunuzu bildiğiniz arkadaşlarınız ve ailenizle duygularınız hakkında konuşun.Salgın ile ilgili olmayan, küçük dahi olsa komik şeyler hakkında yaptığınızı konuşmaların tadını çıkarın.	<ul style="list-style-type: none">Mümkün olduğunca normal bir günlük rutin sürdürün.Yeterince uyuyun ve dinlenin.Fiziksel olarak aktif kalın.Sağlıklı yiyecekler yiyin ve yeterince su için.	<ul style="list-style-type: none">Bazı şeylerin sizin kontrolünüz dışında olduğunu fark edin.Olumsuz senaryolara karşı yaşanabilecek hayal kırıklığını normalleştirin.Dikkatinizi geleceğin kaygılarına ve yaşanmış öykülere vermek yerine şimdiki anda tutun.Ev içerisinde yeni bir düzen yapmak, kontrol etme hissiyatına destek olur. Düzenleme, dekor değişikliği, derleme, toplama gibi..	<ul style="list-style-type: none">Kendinizi ve ailenizi hastalıktan korumak ve topluma virüs bulaşmasını önlemek için yaptığınız tüm büyük ve küçük katkılar için kendinizi takdir edin.Mümkünse ihtiyacı olanlara yardım edin.Geçmişte zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı düşünün ve bu durumla da başa çıkabileceğiniz konusunda kendinize güven verin.Umutla kalın ve zor zamanların geçici olduğundan emin olun.



GENELLEME YAPILMASINI ÖNLEYEREK TOPLUMSAL İYİLİK HALİNİ KORU

Başka bir ülke insanına karşı **davranış** veya **tutum değişikliğinizin** farkında olun.

Potansiyel olarak hastalığa yakalanabilecek kişileri **genellemeyin.**

Belirsiz durumlarda var olabilecek **mantık dışı** veya **katı düşüncelerinizi inceleyin.**

Duyarlılığınızı göstermek adına iletişiminizde, **espri** ve **şakalarınızda özenli olmaya önem verin.**



*“İnsanları rahatsız eden şey buna neden olan olaylar değil, olaylar hakkındaki düşünceleridir.”
Epictetus*