

# GENEL BİLGİ NOTU: Covid-19 / Stres Durumunu Yönetmek

Eat Well, Live Well.



Genellikle kişiler stres altındayken bir çözüm üretmek yerine, içinde buldukları durumun ne kadar kötü olduğunu, kolay kolay değişmeyeceğini düşünerek olayları zihinlerinde birçok kez canlandırır. Bu da kişilerin kendini çaresiz ve edilgin hissetmesine neden olabilir. İçinde bulunduğumuz bu zor dönemde hem bedenimizi hem psikolojimizi korumak için çaba sarf ediyoruz.

Peki yaşadığımız stres algısını en iyi nasıl yönetebiliriz?

## STRES İÇİNDE OLDUĞUMUZU NASIL ANLARIZ?

### Fizyolojik Belirtiler

İştahsızlık ya da aşırı yeme, kilo kaybı ve zayıflık, kronik yorgunluk ve halsizlik, uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku, bitkinlik, sıkça görülen baş ağrıları, vücudun çeşitli yerlerinde ve eklemlerde ağrı hissetme, nefes darlığı, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, aşırı hassasiyet, duygulanma, gözlerden yaş gelmesi, aşırı sigara ya da alkol kullanma, normalin üstünde fiziksel ağrı ve acı çekme, enerji kaybı, terleme, titreme, alerji, mide bulantısı veya mide krampları, yüksek sese karşı aşırı duyarlılık, sıcak veya soğuk basması.

### Psikolojik Belirtiler

Korku ve endişe, aşırı tedirginlik, alınganlık, gerginlik, çabuk sinirlenme, geçimsizlik, yetersizlik, yersiz telaş yaşama, her şeyin boş olduğuna inanma, yaşamdan zevk almama, hasta olmaktan korkma ya da hasta olduğunu zannetme, yapılacak işleri unutma, olayları ve insanları hatırlayamama, bir işe uzun süreli odaklanamama, benlik saygısında azalma, karar vermede güçlük yaşama, bir işi başlatabilme yetersizliği, genellikle kötümser olma, kaygılı olma, çökkünlük hali, olumsuzluklara odaklanma.

## STRES ALGIMIZI NASIL YÖNETEBİLİRİZ?

### Olumluya Odaklanın

Bir sorun anında bu durumdan çıkartabileceğiniz olumlu yorumlara odaklanın. Olası tüm olumlu sonuçları göz önünde bulundurun. Hayal gücünüzü serbest bırakın.



### Üzüntülerinizi Yazın

Olumsuz duyguları ve kaygıları yazmak arındırıcı bir deneyim olabiliyor. Ya sizi rahatsız eden duyguların listesini çıkarın ya da duygusal kaçış ve kendinizi iyi hissetmek için bir günlük tutun.



### Doğru Nefes Alın

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi solunumunuz üzerinde yoğunlaştırın. Burnunuzdan derin bir soluk alıp, ağızınızdan verin. Aldığınız nefesle göğüs kafesinizi değil, karnınızı balon gibi şişirin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin. Çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücudunuzdan kayıp gittiğini fark edeceksiniz.



### Çocuklarınızla İletişime Özen Gösterin

Çocuğunuzun yaşına uygun olarak konu hakkında kısa ve öz bilgiler verin. Sessiz kalmanız veya merakını gidermemeniz çocuğunuzda daha çok endişe uyandıracaktır. Konuşurken kelimelerinize dikkat edin. Çocukların dünyanın güvenli bir yer olduğunu bilmeye ihtiyaçları vardır. Sizin endişe duyduğunuzu ve panik yaptığınızı görürse çocuğunuzda korku duymaya başlayacaktır.



### Panik Duygunuzun Farkında Olun

Panik duygusu, virüsün kendisinden daha hızlı yayılır. Panik yapmamaya ve sizi paniğe sevk eden konuşmalardan ve kişilerden uzak kalmaya gayret edin. Gerekiyorsa bir süre, konuşurken huzursuz hissettiğiniz kişilere veya takip ettiğiniz kaynaklara mesafe koymaktan bir zarar gelmez.



### 'Anda Kalın'

Anda kalmak adına çalışma yapan uzmanların tavsiye ettiği üzere, basit bir aktiviteye yoğunlaşmak anın tadını çıkarmanızı ve kafanızı boşaltmanızı sağlar. Örneğin; dişlerinizi fırçaladığınız iki dakika boyunca elinizin hareketlerine ve ağızınızda oluşan hisse odaklanmaya çalışın.



### Sorularınızı Doğru Kişilere Sorun

Belirsizlik kaygıyı tetikler. Aklınızdaki sorulardan yanıt bulabileceklerinizi ilgili sağlık çalışanlarına ya da kurumlara danışarak gidermek, rahatlamaya yardımcı olabilir. Buradaki kilit nokta; sosyal medya, aile ya da arkadaş whatsapp gruplarına değil; "yetkin, ilgili kişilere" başvurmanız.



### Evinizi 'Ferah' Hale Getirin

Toplu bir ev toplu bir zihin yaratır. Duvarlara 'an' yaşamanızı sağlayacak resimler asın. Görsel olarak rahatlatıcı tasarımlardan seçmeye özen gösterin. Yemyeşil bir orman manzarası veya uçsuz bucaksız bir okyanus görüntüsü içsel huzura ihtiyaç duyduğunuz yatak odanızda veya çalışma masanızın üzerinde yer alabilir.

