

Koronavirüs Pandemisinin Ruh Sağlığımız Üzerine Etkileri

Son günlerde tüm dünya olarak yaşadığımız koronavirüs pandemisinin etkisiyle günlük yaşam alışkanlıklarımızı değiştirmekteyiz. Pandemi ile ilgili haberlere maruz kalma, hastalanma endişesi, karantinaya uyum sağlamak gibi pek çok zorlayıcı unsur toplum ve insan psikolojisi üzerinde etkiler yaratabilmektedir. Yeni sürece adapte olmak ruhsal açıdan zorlayıcı olabilir. Bu süreçte her birey kişisel yatkınlıklarına göre farklı düzeylerde stres yaşayabilmektedir.

Bu Süreçte Olabilecek Psikolojik Belirtiler Nelerdir?

- Şok,
- Durumu inkar etme ya da bastırma eğilimi
- Sahte neşelilik hali
- Kaygı, korku, panik hissi (Gelecek kaygısı, kendine ve sevdiklerine zarar gelebileceğine dair olumsuz düşünceler)
- Belirsizliğe tahammül güçlüğü sonucunda ortaya çıkan öfke
- Güvensizlik hissi, kuşku (“Dünya güvenilir bir yer değil” fikri gibi genelleyici ve abartılı düşünceler),
- Gerçekliğin yeniden sorgulanması
- Üzüntü, isteksizlik, keyifsizlik, çaresizlik, suçluluk hissi, depresif ruh hali
- Kabullenme gibi evreler görülür.

Bu Süreçte Olabilecek Fizyolojik Belirtiler Nelerdir?

- Uyku düzeni ve iştahta değişiklikler (artma ya da azalma gibi)
- Yorgunluk hissi
- Baş ağrısı
- Mide ve bağırsak rahatsızlıkları
- Kaslarda seğirme
- Eklem ağrıları
- Stres sonucu bağışıklık sisteminin etkilenmesi ile görülebilecek hastalıklar

Koronavirüsle Değişen Yaşantımıza Uyum Süreci

- Uyum becerisi ve uyum sağlama süresi bireyden bireye farklılık gösterebilir.
- Yaşanan durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirdikten ve kabullendikten sonra uyum süreci başlar.
- Toplumsal birlik duygusu strese direnci ve uyumu arttırmaya yardımcı olur.
- Zamanla yaşamda onarım ve yeniden yapılanma gerçekleşir. Yaşamsal bağlar ve üretkenlik mevcut şartlarda devam eder.
- Umut duygusu yeşerir.

Koronavirüs Salgınının Getirdiği Stresle Baş Etme Üzerine Tavsiyeler

- Kendinize şefkatli yaklaşın ve yeni sürece uyum için kendinize süre tanıyın.
- Ortaya çıkabilecek ve bazen tahammül edilemez seviyeye ulaşabilecek yoğun duygulanımların geçici olduğunu unutmayın.
- Yoğun duygularla baş etmekte zorlanırsanız kendinizi yanında iyi hissettiğiniz kişilerle bu duygularınızı paylaşın.
- Olumsuz haberlere maruz kalma sürenizi mümkün olabildiğince azaltın ve güvenilir kaynaklardan haber alın.
- Yeni yaşantınıza göre kendinize yeni bir günlük rutin oluşturun ve bunu uygulamaya gayret edin. Rutinlerin olması belirsizliği hafifletir ve kişiyi rahatlatır.
- Zihni canlı tutan aktivitelerde bulunmaya (kitap okumak, bulmaca çözmek, yeni bir şeyler öğrenmek vs.) çalışın.
- Yapmaktan keyif aldığınız aktivitelerde bulunmaya çalışın.
- Beden ve ruh sağlığı bir bütün olduğundan bedensel sağlığınıza dikkat ederek (düzenli uyku, sağlıklı yeme-içme, egzersiz vs.) ruh sağlığınızı destekleyin.
- Diyaframdan nefes ve gevşeme egzersizleri ile bedeninizi ve zihninizi rahatlatın.
- Gerekirse psikolojik destek alın.
- Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi psikologları ile online görüşmek isterseniz psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e-mail gönderin.

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog