

Salgın Sürecinde İlişkilerimiz ve Uyum Süreçlerinde Kendimize Destek

Koronavirüs salgını sürecinde daha önceden alışkın olmadığımız pek çok yeni kavram ve yaşam şekilleri ile tanışmış olduk. Sosyal ilişkilerde sosyal izolasyon ve online iletişim/etkileşim gibi çoğumuz için yeni olabilecek pek çok kavram hayatımıza girmeye başladı. Hem yeni sosyalleşme şekillerine uyum sağlamak hem de salgın sürecinin getirdiği ya da salgın sonrasının getireceği yeniliklere uyum sağlamak konusunda kendimizi ve ilişkilerimizi ruhsal yönden desteklemek hepimiz için önem taşıyor. Sosyal yaşantınıza giren yeni kavramları daha fazla anlamaya, kendinizi ve ilişkilerinizi desteklemeye dair merakınız var ise yazının devamını okuyabilirsiniz.

Sosyal İzolasyon Nedir?

- Salgının yayılmasının önüne geçmek amacı ile tanıdığımız kişilerden ve toplumdan kısmen veya tamamen uzak olma halidir.
- Objektif bir kavramdır ve görüştüğümüz kişi sayısı ile alakalıdır.
- Sosyal izolasyon bazen **yalnızlık** kavramı ile karıştırılabilmektedir.
- Yalnızlık, diğer insanlarla ilişki içinde olmaktan tamamen uzak olma anlamını taşır.
- Yalnızlık öznel bir histir, objektif olarak açıklanması güç bir kavramdır.
- Kişi kalabalık bir ortamda da yalnız hissedebilir.
- Bu sebeple, sosyal izolasyon yalnızlık demek değildir.

Sosyal İzolasyon Sürecinde Online İletişim Kurmak

- Şunu unutmamak gerekir ki; hiçbir ilişki fiziksel yakınlık olmadığı sürece gerçek bir ilişki değildir.
- Ancak, mevcut şartlarda elimizdeki teknolojik fırsatlarla online görüşmeler gerçekleştirmek ilişkileri canlı tutarak bizi ruhsal açıdan besler.
- Online iletişimle fiziksel olarak farklı ortamlarda olsak da sevdiğimizlerle görüşmeyi sürdürmüş oluruz.
- Sosyal olmak kadar kendi kendine kalmak da bir ihtiyaçtır.
- Muhakkak sosyal olmalıyım diye kendimizi zorlamamız gerekmez, ihtiyaç duyduğumuz kadar iletişimde olmak kâfidir.
- Online iletişimimizi bireysel anlamda ihtiyaç duyabileceğimiz yalnız kalma süresine göre düzenlersek sevdiğimizle sanal bir düzlemde de olsa etkileşim içerisinde olmak bizi iyi hissettirir.
- Sosyal bağlar online iletişimle de sağlansa bizim için kıymetlidir. Böylece salgının getirdiği strese yönelik tahammül gücümüzü arttırabiliriz.

Sosyal İzolasyona Uyum

- Bu süreç bir miktar içe döndüğümüz bir dönem olduğundan olağan günlük yaşantımızda göz ardı ettiğimiz kişisel ve ilişkisel sorunlarımız daha belirgin hale gelebilir.
- Sosyal anlamda izole olmak alışkın olmadığımız bir yaşam şekli ise çoğunlukla bize stres hissettirebilir.
- Salgın sürecinde ayrıca geleceğe dair belirsizliğin getirdiği stres ve kaygı da paylaştığımız ortak hislerdir.

- Ev ahalisi dışındaki diğer sevdiklerimizle eskisi kadar sıklıkla ve yüz yüze görüşmemenin sonucu özlem duygusu ortaya çıkabilir.
- Geleceğe yönelik ümitsizliğe kapılma ve olumsuz senaryoların zihinde canlanması olasıdır.
- Ev ortamında pek çok kimlikle birlikte bulunuyor olmak kimlik kargaşasına yol açabilir. Aynı ortamda hem ev arkadaşı, evlat, kardeş, çalışan/öğrenci, eş, anne/baba rollerinde olmak bu kimliklerin her birine uyum sağlamayı zorlaştırabilir.
 - Bir öneri: Evde üstlenmek durumunda olduğumuz her bir rol için ayrı alanlar ya da köşeler oluşturmak rol kargaşasını ve buna bağlı zihin karışıklığını düzenlemenize yardımcı olabilir.

Sosyal İzolasyon Sürecinde 7/24 Aynı Evi Paylaşmak

- Sürekli bir arada olmak çoğunlukla alışkın olmadığımız bir durumsa ilişkiler açısından zorlayıcı olabilir.
- Aynı ev içerisinde farkında olmadan birbirimizin sınırına girme ve bireysel alanını işgal etmeye yönelik eylemlerde bulunuyor olabiliriz.
- Her türlü ilişkide bireysel alan ihtiyacının farkına varmak önemlidir.
 - Herkesin bireysel alanını koruması için bir mesafeye ihtiyacı vardır.
 - Bu mesafe bazen fiziksel bazen de duygusal olabilir.
 - Bu sebeple aynı evi paylaştığımız kişinin bireysel alan ihtiyaçlarına saygı duymak önemlidir.
 - Kendi bireysel alanımızı oluşturmak ve uygun bulduğumuz mesafede bu alanı koruyabilmemiz kendimiz için de önemlidir.
- Aynı ev ortamını uzun saatler paylaştığımız bu süreçte ilişkide önceden de var olan ve göz ardı edilen sorunların ortaya çıkma durumu söz konusu olabilir.
- İçinde bulunduğumuz süreç bazen tahammül gücümüzü zorlayabilir ve bunun sonucunda aynı ev ortamını paylaştığımız kişilerle tartışmalarımız veya kavgalarımız olabilir.
- **Tartışmalarda/Kavgalarda Öfkemizi Nasıl Kontrol Altında Tutabileceğimize Dair Birkaç Öneri:**
 - Çok yoğun bir öfke yaşıyorsak o anda karşımızdaki kişi ile konuşmak sağlıklı olmayacaktır. Öncelikle bir nefes alıp gelmek, bedenimizi ve zihnimizi rahatlatmak gereklidir.
 - Az önce beni acaba ne bu kadar öfkelenirdi?, Kızgınlığım karşı tarafın yaptığı bir davranışa yönelik mi, yoksa aslında başka bir şeye mi kızgınım?, gibi soruları kendimize sorarak öfkemizin altında yatan sebeplerin farkına varmamız onu yatıştırabilmemiz için önemli bir adımdır.
 - Bizi öfkeleniren durumun sebeplerini kendi zihnimizde netleştirdikten sonra bunu karşımızdaki kişiye de açıklayabiliriz.
 - **Bir Öneri: Kendimizi açıklarken mümkünse suçlayıcı tarzda konuşmaktan kaçınarak, ben ve biz dilini kullanarak sorunumuzu paylaşabiliriz. (“...davranışından dolayı ben üzgün/öfkeli/kaygılı vs. hissediyorum. Bununla ilgili bir çözümü birlikte düşünebilir miyiz? gibi bir ifadeyi kendi cümlelerinizle söylemeyi deneyebilirsiniz.)**
 - Karşı tarafın da ne söylediğini can kulağıyla **dinlemek çok çok önemlidir.**

- Hem kendimizin hem de karşımızdakinin ihtiyaçlarını duyarak birlikte bir çözüm geliştirmeye çalışırsak tartışmalarda yapıcı bir tavır geliştirmiş oluruz.
- **Aynı evi/ortamı paylaştığımız kişilerle sürekli bir çatışma halindeyse bir düşünelim.**
 - Sürekli olarak tartışmalarımızı tetikleyen sebepler neler olabilir?
 - Karşı tarafın yaptığı davranışlar neden bende öfkeye ya da bir takım rahatsızlık hisleri duymama yol açıyor?
 - Benim yaptığım hangi davranış karşı tarafı öfkeliyor olabilir? Onun yaptığı hangi davranış beni öfkeliyor olabilir?
 - İlişkimizi karşımıza koyup ona pek çok açıdan mümkün olduğunca objektif bir biçimde bakmaya çalışalım.
 - Çatışmanın tüm olası sebeplerini bulmaya ve netleştirmeye çalışalım.
 - Hem kendimizin hem karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını duyarak ve dikkate alarak onunla ortak bir zeminde buluşmaya çalışalım.

Salgın Sürecinde Aynı Evi Paylaştığımız Kişilerle Sağlıklı İletişim Kurmak

- Sağlıklı iletişimin ilk şartı olan birbirimizi gerçekten tüm dikkatimizle dinlemek ve anlamaya çalışmak çok önemlidir.
- İhtiyaçlarımızı ve rahatsızlıklarımızı aynı evi paylaştığımız kişilere **açık ne net bir şekilde** söylersek daha sağlıklı bir iletişim kurmuş oluruz.
- Mümkünse karşı tarafın öfkelenmesine sebep olabilecek imalardan ve suçlamalardan uzak durabilirsek tartışmalar kavgaya dönüşmeden önce yaşanan sorunu gidermekle ilgili daha sağlıklı adımlar atabiliriz.
- Karşı tarafın her olumsuz tavrını üzerimize alınmak gibi bir eğilimde olup olmadığımızı kendi içimizde değerlendirmeye çalışalım. Eğer böyle bir eğilimimiz varsa ilişkilerde daha kırılğan ve hassas olabiliriz.
- **Karşımızdakinin aklından geçenleri okumak yerine varsayımlarımızı ona sormak daha sağlıklı bir iletişim kurmamızı sağlar.**
- Birbirimize **olumsuz sıfatlar yakıştırmazsak daha olumlu tarzda bir iletişim kurmuş oluruz.** Olumsuz yaftalamalar ya da hakaretler karşı tarafı öfkeliyor ve onun da karşıt bir saldırıya geçmesine sebep olabilir. Ayrıca bu tür tavırlar ilişkimizi yapıcı bir biçimde onarabilme potansiyelimizi de baltalamış olur.

Uyum Süreçlerinde Kendimize Destek

Yeni Süreçlere Uyum Sağlamada Ruh Sağlığımızı Nasıl Destekleyebiliriz?

- Koronavirüs salgını ile birlikte yaşantımızda yepyeni bir sürece girmiş olduk.
- Salgın sonrasında da tekrardan yeni bir yaşama uyum sağlama süreci bizleri bekliyor.
- Uyum süreçlerinde ruh sağlığımızı desteklemek uyum sürecinin getirdiği stresi yönetebilmek açısından önemlidir.

- **Uyum süreçlerinde ruh sağlığımızı desteklemek için birkaç öneri:**
- Zorlayıcı süreçlerde kendi öz bakımımıza özen göstermemiz kendimize yaptığımız en önemli yatırımdır.
- Öz bakımımızı desteklemek için öncelikle yaşantımızda taşıyabileceğimizden fazla yük almamaya gayret göstermeliyiz.
- Taşıdığımız sorumluluklarla ilgili gücümüzün sınırlarını tanımalı ve iyi belirlemeliyiz.
- **Gücümüzün sınırlarını iyi belirleyemeyip kaldırabileceğimizden daha fazla yük taşırsak bu durum bir süre sonra tükenmişliğe yol açabilir.**
- Tükenmişlik; kaldırabileceğimizden fazla sorumluluk almamız sonucu ortaya çıkan enerjimizin tamamen bitmesi hissiyle bir takım psikolojik ve bedensel belirtiler yaşama sonucu günlük yaşantımızdaki işlevselliğimizi sürdürmemeye halidir.
- Kişisel öz bakımımızı desteklemede kendimize mutlaka **rahatlayacağımız alanlar açmalıyız.** Bizi ne rahatlatıyorsa onu düşünüp, deneme yanılma yöntemi ile deneyip keşfetmeye çalışabiliriz.
- Bedensel egzersizler vücudu ve zihni rahatlatır. Ancak egzersiz yaparken yapabileceğimizden daha yüksek bir beklentilerde olup performans kaygısı içerisine girmemeye dikkat edelim.
- Unutmayalım ki; rahatlama yöntemleri tamamen kişiye özgüdür ve pek çok seçenek mümkündür illaki belli şeyleri yapmak zorunda değiliz.
- Salgın sonrası hayatımıza devam ederken de bir takım uyum güçlükleri yaşayabiliriz.
- Uyum süreçlerinde bir miktar stres ve kaygı yaşamak olağandır.
- Uyum süreçlerinde yaşadığınız yoğun duyguları, stres ya da kaygıyı kontrol etmekte güçlük yaşıyorsanız ve bundan dolayı günlük yaşantınız olumsuz bir şekilde etkileniyorsa psikolojik yardım alabilirsiniz.
- Birimizden destek almak için adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine e-mail gönderebilirsiniz.
- Eğer isterseniz bizi **@altinbaspsikolojikdestek** Instagram hesabımızdan takip edebilirsiniz.

Gizem Bodur Atalay

Klinik Psikolog

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi