

“COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK”



“DÜNYA YIKILSA DA AYAKTA KALABİLMEK!”

“Dünya Yıkılsa da Umurumda Değil!” söylemi maalesef yaşamış olduğumuz zorlu salgın sürecinde bizleri daha fazla umursayan ve her şeyin farkında olmamıza iten bir dönüşüme itmektedir. Bundan dolayı da “Dünya Yıkılsa da Ayakta Kalabilmek” temel felsefesi ile içinde bulunduğumuz koşullara uyum sağlamak zorundayız..!



“BAŞA GELEN ÇEKİLİR Mİ, BAŞA GELEN YÖNETİLİR Mİ?”

Ayrıca içinde bulunduğumuz zorlu süreçler bir şekilde yaşantımıza temas etmiş olsa bile bizler bu zorlu süreçleri yönetebilecek potansiyele sahibiz. Bir metafor ile bu süreci açıklayacak olursak... hepimiz hacıyatmazları biliyoruzdur. Hani şu çocukların oynadığı çeşitli versiyonları olan bir türlü devrilmeyen ve her düşüşünde tekrar ayakta kalan oyuncaklar...

Çevremiz de bu hacıyatmazlar gibi insanların varlığı söz konusudur. Bir şekilde de bu insanların varlığına şahit olmuşuzdur. Bu insanlar, başlarına kötü bir şey geldiğinde, üzüldüklerinde ya da bir travmaya maruz kaldıklarında sallanırlar ama düşmezler. Bu tür insanların durumunu psikolojik sağlamlık kavramıyla ifade ediyoruz.



KORONAVİRUS VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Nerede olursak olalım insanların kafası koronavirüsü ile meşgul. Herkes koronavirüsünü konuşuyor. Nasıl korunalım? Kaçacak yer var mı? sorusunu soruyor. Her şey farklı geliyor, her şey birden değişti sanki. İnsanlar her şeyi stoklamaya, istiflemeye başladı. Panik de yayılıyor, panik de bulaşıcı hale geldi. Yalnız sağlığımız tehdit altında değil, sosyal hayatımız, iş hayatımız ve özel hayatımız değişti. Koronavirüsünün ekonomik sonuçları da yıkıcı olabiliyor. Kendimizi güvende hissetmiyor olabiliriz. Bütün bunlar ne kadar küreselleştüğümüzün belirtisi çünkü her şey birbiriyle ilişkili hale geldi. Aniden Çin’de çıkan bir virüs tüm Avrupa’yı dolaştıktan sonra Ülkemize de geldi. Küreselleşmenin aksine şimdi geriye çekildik, yaklaşık iki kol boyu mesafede iletişim kurmaya başladık. Evlere kapandık.

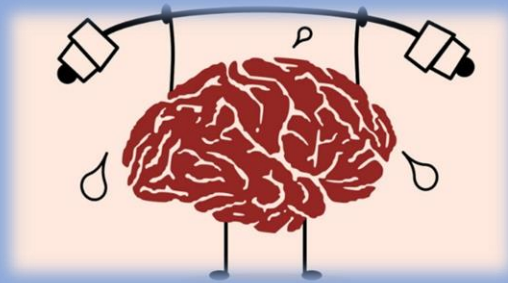
Birtakım sorular sorabiliriz. Bu durum ne kadar derinleşecek? Tıbbi olarak salgın ne kadar kontrol altına alınacak? Olanları ne kadar kontrol edebiliyoruz? Bildiğimiz şey tüm Dünya salgını kontrol altına almak için canla başla çalışıyor. Makro düzeyde olanları kontrol edemeyiz. Mikro düzeyde başkalarının hijyen kurallarına uyup uymadığını veya sosyal alan mesafesini koruyarak iletişim kurup kurmadığını kontrol edemeyiz. Aynı şekilde marketlerde yeteri kadar tuvalet kağıdının olup olmadığını, salgının ne kadar süreceğini, başkalarının nasıl tepki verdiğini, başkalarının motivasyonunu, ileride neler olabileceğini kontrol edemeyiz. Bunlarla uğraşırsak panik oluruz ve de panik daha da yayılır, bulaşır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GENETİĞİNE YOLCULUK

Psikolojik sağlık veya dayanıklılık insanların zor zamanlardan geçme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanım ise insanların bir şeye karşı kendilerini savunmasız hissettiklerinde, zorluklarla yüzleşmek, onlara uyum sağlamak ve onları aşmak zorunda kaldığında kullandığı kendi kendine yetme ve toparlanma gücüdür.

Psikolojik sağlık veya dayanıklılık terim anlamı olarak farklı şekillerde tanımlansa da kendini toparlama gücü ya da yılmazlık gibi kavramlar ile açıklayabiliriz. Temel olarak; bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir.



KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Günlük hayatımızda sık duyuyoruz; ‘buna üzülünür mü?’ ‘ne var ağlayacak?’ ‘bu yüzden psikolojisi mi bozulur insanın, bak diğer insanlar neler yaşıyor’ gibi cümleler. Birbirimizin sorunlarına bakarak sağlığını ölçüyoruz. Fakat şunu bilmek gerekir ki her sorunun herkeste bıraktığı etki aynı değil. Çünkü psikolojik sağlığını eşit değil. Çok ağır diye düşündüğümüz bir problemle kişiler baş edebiliyor, basit bir sorun gibi gördüğümüz durumlarda kişiler yıkılabiliyor. Buna ben kaba tabirle ‘dayanıklılık eşiği’ de diyorum. Hepimizin dayanıklılık eşiği farklıdır.

Bu nedenle bizleri ilgilendiren kısım da; bireyin ağır olaylar yaşamış olması değil, onda bıraktığı izdir. Baş edebilmiş mi? Bu duygu ona ağır gelmiş mi, zarar vermiş mi?

Psikolojik sağlığını yüksek olan bireyler esnek bir kaleme benzerler aslında. Sert bir tahta bükmeye çalıştığımız zaman kırılır, esnek bir kalem ise büküğümüzde eğri bir şekil alsada bıraktığımız zaman eski haline dönebilir. Sağlam bir ruhsallıkta tıpkı esnek bir kalem gibidir. Olumsuzluklar karşısında eğilip bükülse de eski haline dönebilme becerisine sahiptir. Psikolojik olarak sağlam olan bireyler sorunlar karşısında etkili çözüm yolları bulmaya çalışırlar, uyum sağlama becerileri yüksektir, bu nedenle hayata ve geleceğe karşı iyimserdiler.

Hiçbirimiz sorunsuz hayat yaşamıyoruz. Hepimizin yaraları var. Fakat olumsuz yaşam koşullarına rağmen yaşamı boyunca ruhsal bir hastalık yaşamayan, akademik ve sosyal hayatında- ilişkilerinde başarılı olan, yaşamayı seven, geleceğe umutla bakan, mutlu olabilen insanlar da var. İşte bu insanlar psikolojik sağlığını yüksek olan bireylerdir.

Hatırlarsanız psikolojik sağlığını hacıyatmaz metaforu ile somutlaştırmıştık. Şimdi hacıyatmazlara bir de şu açıdan bakmanızı istiyorum. Hacıyatmaza vurdunuz, sarsıldı ama düşmedi. Daha sert vurdunuz, daha çok sarsıldı ve düşmedi. Düşüğünü varsayalım. Tekrardan nasıl ayağa kalkacak? Elbette birilerinin yardımı ile ayağa tekrardan kalkacak.

Bazı zorlu yaşantılar, biz insanların daha sarsıcı deneyimler yaşamasına neden olabilir. Her ne kadar deneyimler değişkenlik gösterse de unutmamız gereken husus bu deneyimler sonucu bizlerin güçlendiğidir. Burada vurgulamak istediğim husus psikolojik sağlık bireysel olarak atfedilse de çevresel faktörler de önem arz etmektedir. İçinde yaşadığımız aile, çevre veya toplum ile etkileşim içerisinde olduğumuz sürece bir şekilde zorlu yaşantılar karşısında birbirimize destek olacağımız bizlerin kültürel bir çabası olarak karşımıza çıkacaktır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ETKİLEYEN FAKTÖRLER NELER?

Bireysel ve çevresel olarak iki gruba ayırabiliriz bu faktörleri. Duygusal ve akademik zekâ bireysel faktör olarak görülebilir.

Yüksek bir zekaya sahip akademik başarısı yüksek çocukların olumsuz yaşam olaylarından duygusal olarak daha az etkilendiklerini tespit edilmiştir. Bu akademik zekanın etkisidir. Diğer yandan Espiri yapabilme becerisi yüksek, olayları kişiselleştirmeyen, sosyal ilişkileri kuvvetli, kendine saygısı olan, olayları kontrol edebilme becerisine sahip olan kişiler psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerdir. Bu da sosyal zekanın etkisidir.

Çevresel faktörler arasında da destekleyici aile ve sosyal çevreye sahip olmak sayılabilir. Akademik yaşama ilgisini arttırmak için destekleyen, başarılarını pekiştiren, duygusal paylaşımların olduğu bir ailede bulunmak, sosyal etkileşimin yüksek olduğu bir çevrede bulunmak psikolojik sağlamlığı artırıcı etkenlerdir.

Hiç kimse sonsuza kadar pamuklara sarılı yaşayamaz. Kendimize ve çocuklarımıza sorunsuz bir yaşam sunmaya çalışmak nafi bir çabadır. Bunun yerine sorunlarla baş edebilen, kendini yeterli hissedebilen psikolojik olarak sağlamlık edinebilmek, kendinize ve çocuklarınıza yapabileceğiniz en güzel iyiliktir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalarda psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek insanların özellikleri olarak öz-saygı düzeyleri yüksek, içten denetimli, zeki, sorun çözmede becerikli, iyimser, esnek, mizah anlayışları yüksek, kolay iletişim kurabilen, sosyal destek düzeyleri yüksek, sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda ve dini inançları güçlü bireylerdir. Bu bireyler öz kaynaklarını, güçlü özelliklerini kullanma konusunda daha yetkindirler. Psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan ya da risk grubunda olan bireyler ise, yoksul, aile ilişkileri olumsuz olan, ebeveynlerinin eğitim düzeyi

düşük olan, zekâ seviyeleri daha düşük olan, madde kullanımı olan, kronik ya da ruhsal bir sağlık sorunu olan ve kalabalık ailede büyüyen bireylerdir.

Psikolojik sağlamlık –bireysel veya genetik yönleri olsa da- büyük oranda geliştirilebilecek özelliklerin bütünüdür.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARAÇLARI VE ÖNERİLERİ

Öz Farkındalık: Çoğu zaman gerçek duygularımızın farkında olamıyoruz, bu da davranışlarımıza ve tepkilerimize yansır. Oysaki öz farkındalığı yüksek olan bireyler olaylara tepkilerini ve asıl direnç noktalarını tespit edip dönüştürmeye başlayabilirler.

Zihinsel Esneklik: Olaylara farklı açılardan bakabilme ve problem çözme becerisi olarak tanımlanır. Farklı açılardan bakabilme, psikolojik sağlamlığın temel taşlarından olan kabul ve uyumu da bize sağlar.

Olumlu Tutum ve Endişeyi Yönetmek: Burada bahsettiğimiz “gerçekçi bir iyimserlik” durumudur. Olumsuz düşünce tuzaklarından kaçınmak. Bunun için önce “En kötüsü ne olabilir?” diye düşünülse bile bu düşünce biçimine bağımlı kalmadan, bunu düşünmeyi sağlayacak kadar somut bir delil var mı yoksa zihnin bir illüzyonu mu diye farkına varmak. En kötüsüne gelene kadar olabilecek olan diğer seçenekleri de sıralayarak çözümleri bir kez daha gözden geçirmek.

Öz Yeterlilik: Kendi yeteneklerimizi, güçlü yönlerimizi bilmek ve bunları psikolojik sağlamlığın inşasında kaldıraç olarak kullanabilmek.

Bağlantı: Sadece bireylerle olan bağlantıdan değil, bir amaca, bir fikre ya da bir göreve olan bağlantımızdan bahsedebiliriz. İlişki ve bağlantı zor zamanlarda bizi tekrar ayağa kaldırmak için güçlü araçlardır.

Diğerkamlık: Bir başkasına iyi geliyor olmak, yararlı olduğumuzu hissetmek Şu açıdan bakalım; karantina eve hapsolmek değil, karantina bir önlem! Yani siz

karantinada kalarak başkaları için önlem alıyorsunuz, hastalık kapma riskinin düşmesinde rol oynuyorsunuz ve bu çok kıymetli bir tutum, aynı zamanda yararlı olduğumuzu hissetmek psikolojik sağlamlığa da katkı sağlar! Tabii ki karantinada olarak sağlık çalışanlarına hem saygınızı hem de desteğinizi iletmiş olduğunuzu unutmamak gerek.

Karantina öncesinde var olan rutinleri sürdürmek: Rutinlerimiz günümüzü şekillendirir ve belirli kılar. Belirsizlikler içerisinde olduğumuz bugünlerde günümüzü olabildiğince eski hali ile sürdürmek güvende hissettirecektir. Karantina öncesindeki bir gününüzü detaylarıyla baz olarak alın; sabah kalkış saatiniz, kişisel bakımınız, öğünleriniz, ne kadar hareket halinde olduğunuz, kimlerle iletişim kurduğunuz, hangi işlerle uğraştığınız, hangi işleri tamamlayıp hangilerini zamana yaydığınız, ne zaman mola verdiğiniz, günün hangi saatinde haberleri takip ettiğiniz, uyku saatiniz vb. ve bunları olabildiğince devam ettirmeye çalışın.

Çevremizdeki kişilerle bağlantıda kalmak: Unutmayalım ki bugünlerde deneyimlediğimiz sosyal mesafe değil fiziksel mesafe ve internet bizlere birbirimizi görme, konuşma fırsatı sunuyor. İnsanın sosyal bir canlı olduğunu, duygu ve düşüncelerini ifade etmeye, paylaşmaya ihtiyaç duyduğunu da düşünecek olursak, içinden geçtiğimiz bu zorlayıcı dönemde var olan bağlantılarımızı devam ettirmek, birbirimizin süreçlerinden haberdar olmak hepimize iyi gelecektir. Unutmamak gerekir ki gün içerisinde kurduğumuz iletişimler birçok içsel kaynağımızı da aktive etmektedir; sevilen biri olduğunu görmek, saygı görmek, değer vermek, gururlanmak vb. ve içsel kaynaklarımızın aktive olması zorlayıcı olayların içinden geçmemize yardımcı olur.

Sanatı bir dışavurum tekniği olarak kullanmak: Yaşadığımız duyguları herhangi bir kanaldan açığa çıkarmak, onlarla tanışıp kol kola yürüyebilmemiz için sanat bize imkân sağlar. Herhangi bir yeteneğiniz veya becerinizin olmasına gerek yok amaç duygularınızın size ne söylediğini somut bir şekilde görebilmek. Kızgınlığınız, endişeniz, sevinciniz ne şiddette, dışarıdan nasıl görünüyor, ne anlatmaya çalışıyor; bir kâğıt üzerindeki renklerden, şekillerden veya yazdığınız yazıda kullandığınız kelimelerden, evde var olan malzemeleri kullanarak yaptığınız nesneden, ördüğünüz örgüden, çaldığınız müzikten açığa çıkar. Unutmamak gerek buradaki amaç bir şey üretmek değil, duygularla temas halinde ilerlemek.

Hareket halinde olmak: Sağlıklı olma hali ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak bir bütünlüğü kapsar. Normal rutinimiz içerisinde kimimiz spor yapıyor kimimiz yapmıyor olabilir ancak herkesin belirli bir hareket halinde olduğu yadsınamaz. Yaşamımızı evlerden devam ettirdiğimiz bugünlerde, ruhsal, zihinsel ve fiziksel sağlığımız için günün belirli bir vaktini spora ayırmayı veya hiç yoksa ara ara kalkıp belirli esneme hareketlerini yapmayı unutmamak gerek.

Doğru bilgi kaynaklarına belirli süreler dahilinde ulaşmak: Vaktimizin çoğunluğunu haberlere bakarak geçiriyor olmak sakın kalmamıza engel olacaktır. O sebeple gün içerisinde belirli saatlerde, güvenilir kaynaklardan haberleri takip ediyor olmak önemli.

Şunu hatırlatmakta fayda var, bütün bunları iyi hissetmek için yapmıyoruz çünkü bu süreçte biliyoruz ki yaşam içerisinde olduğundan daha dalgalı bir ruh hali içerisinde olmamız normal, amaç bir nebze güvenli sulara dolanarak zihnimizi sağlıklı değerlendirmelere açabilmek.



PSİKOLOJİK OLARAK SAĞLAM OLMAK NASIL YARAR SAĞLAR?

Psikolojik sağlamlık dediğimiz kavram, aslında kendi içinde dinamik bir süreci barındırır. İçinde zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir yönetme becerisi barındırdığı gibi, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlik geliştirebilme süreçlerini de içerir.

Psikolojik olarak sağlam olmak, bireye hem özel hayatında hem de iş hayatında yarar sağlar: Özel hayatında yaşadığı zorlukları daha kolay yönetebilir hale gelirken, iş hayatında da bireye avantaj sağlayarak başarılı olmasına etki eder.

Psikolojik olarak güçlü birey:

1. Hem iş hem de özel hayatında yaşadığı stresi de daha iyi yönetir.

2. Çatışma ve kriz durumunda daha sakin ve doğru tavır sergiler.
3. Stres kaynaklarının onu yıpratmasına ve çevresine olan bağlılığını azaltmasına izin vermez, böylece yaşantısında memnuniyetsizlikler de yaşamaz.
4. Stresin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisine karşı güçlü durur.
5. Daha verimli ve etkili çalışır.
6. Olayları daha iyi analiz edip, istediği şekilde yön verebilir.
7. Yılmayı veya sineye çekmeyi düşünmez ve sağlıklı değerlendirme yaparak kolaylaştırıcı, esnek çözüm yolları arar. Bu da hem özel hayatında hem iş hayatında kolaylık sağlar.



ÇUKUR VE KÜREK METAFORU İLE SONLANDIRACAK OLURSAK

“Son derece derin bir çukura düştüğünüzü ve çıkmanıza yardımcı olmak için elinizde olan tek şeyin bir kürek olduğunu düşünün. Ne yapacağımızı bilmediğiniz ve çaresiz hissettiğiniz için kazmaya başlarsınız.

Yavaş yavaş, çukurun daha derinlerine gitmeye başlarsınız. Siz toprağı kazdıkça çukur daha derin hale gelir ve çıkmak daha da zorlaşır. Küreği başka bir şekilde kullansanız daha iyi olmaz mıydı? Çıkmanıza yardım edecek birinin gelip gelmeyeceğini görmek için bekleyemez miydiniz?”

Tecrübelerden kaçmak işte tam da bunu yaşamınıza sebep olur. Zor bir durumdan çıkmak ile ilgili hissettiğiniz stres veya kaygı, kendinizi o problemlerin daha da derinine sürüklemenize neden olur. Ancak, durumu kabullenmek size yeni alternatifler bulmak konusunda yardımcı olabilir. Belki başta acı çekmeniz gerekebilir, ama uzun vadeli bir çözüm bulmak sizin daha fazla yararınıza olacaktır.

Unutmayalım ki yaşam hepimiz için bir mücadeledir. Psikolojik sağlamlığımızın derecesi de bu mücadelede bizler için avantaj ya da dezavantajdır.

Gökay ATILGAN

Okul Psikolojik Danışmanı