

Cumhuriyet YBO/İHO

**COVID-19 ZİHİNSEL  
SAĞLIK REHBERİ**



**Özgenur OKTAY**  
**Psikolojik Danışman**

## **ENDİŐENİZİN TAMAMEN NORMAL OLDUĞUNU KABUL EDİN**

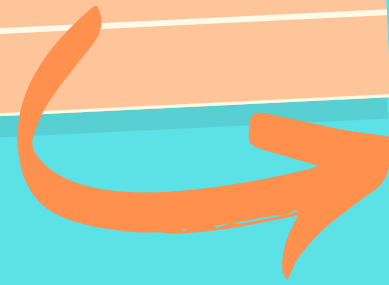
**Okulların açılmaması ve alarm verici manşetler sizi endişelendiriyorsa bilin ki bu durumda olan yalnızca sizler değilsiniz. Aslında normal; böyle olmanız da gerek. "Psikologlar endişenin normal ve sağlıklı bir işlev sayılması gerektiğini, çünkü bizi tehlikelere karşı uyanık kılıp kendimizi koruyacak önlemler almamamıza yardımcı olduğunu uzun süre önce tespit etmişlerdi. Endişeniz, hemen şimdi vermeniz gereken kararları vermenizde size yardımcı olacak kalabalık gruplarda başkalarıyla zaman geçirmeme, ellerinizi yıkama ve yüzünüze dokunmama... Bu endişe yalnızca sizin değil, başkalarının da güvende olmasına yardımcı olacaktır. Böylece çevremizdeki kişilere özen göstermiş de oluruz, çünkü biz başkalarını da düşünürüz."**



## OYALANACAK ŐEYLER BULUN

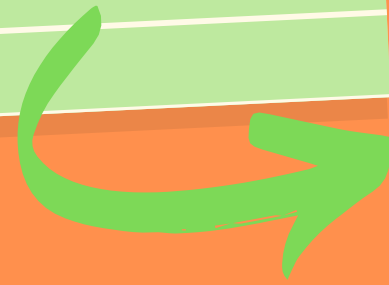
“Psikologların bildikleri bir Şey vardır; s¼rekli olarak g¼c koŐullardaysak karŐımızdaki sorunu iki kategoriye ayırmak çok yararlıdır: Elimden bir Őeylerin geleceği konular ve elimden hiçbir Őeyin gelmeyeceği konular.” Őu an için yukarıdakilerden ikinci kategoriye giren pek çok Şey var ve bu da anlaşılabilir bir durum.

Kendimize oyalanacak Őeyler bulmaksa böyle bir durumla baş etmemizde bize yardımcı olabilir. G¼nl¼k yaŐamda rahatlamak ve bir denge tutturmak için ev ¼devi yapmayı, en çok beğenilen filmlerden birini yeniden izlemeyi ve gece yatağa bir romanla gitmeyi d¼Ő¼nmemiz gerekiyor.



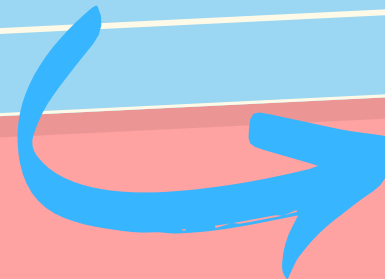
## ARKADAŞLARINIZLA İLETİŞİMDE YENİ YOLLAR BULUN

Bir yandan sosyal mesafe kuralına uyarken diğer yandan arkadaşlarınızla zaman geçirmek istiyorsanız sosyal medya bunun için biçilmiş kaftandır. "Ancak ekranlara ve/ya da sosyal medyaya sınırsız erişim de pek iyi bir fikir gibi görünmemektedir. Sağlıklı ve akıllıca olmadığı gibi endişeleri daha da arttırabilir." Bundan dolayı aile büyükleriyle bir "ekran zamanı" düzeni oluşturulması gerekiyor.



## **KENDİNİZE ODAKLANIN**

**Daha önce yeni bir kitaba başlamak ya da bir enstrümanla müzik çalışmak gibi yeni bir şey olarak ne yapsam diye düşünüyor muydunuz? İşte bunun tam zamanı. Kendinize odaklanmak ve elinize yeni geçen zamanı kullanmanın yeni yollarını bulmak zihinsel sağlığınız açısından iyidir. "Acı verici bir duygu varsa, çıkış için en iyi yol onun içinden geçmektir." Duygularla birlikte yaşamının herkes için farklı yolları vardır. "Kimileri daha sanatsal işlerle uğraşacak, kimileri fiziksel olarak bir araya gelemedikleri koşullarda arkadaşlarıyla konuşup ortak üzüntülerini paylaşacak, başkaları da ihtiyacı olanlar için gıda maddeleri temin etme gibi yollar arayacaklardır." Önemli olan, size doğru gelen neyse onu yapmaktır.**



## **KENDİNİZE VE BAŞKALARINA KARŞI NAZİK OLUN**

**Koronavirüs nedeniyle okulda zorbalığa ve istismara maruz kalan gençler vardır. "Kenarda duranları harekete geçirmek hangi türde olursa olsun zorbalıkla mücadelede en iyi yoldur". "Hedef alınan çocuklardan, zorbalara aynı şekilde cevap vermeleri beklenmemelidir; bunun yerine onları yardım ve destek için arkadaşlarına ya da yetişkinlere yönelmeye özendirmeliyiz." Bir arkadaşınızın zorbalığa maruz kaldığını görürseniz destek olmaya çalışın. Böyle durumlarda hiçbir şey yapılmaması insanı, herkesin kendisine karşı olduğu ve kimsenin onu umursamadığı düşüncesine yöneltebilir. Sizin söyleyecekleriniz ise fark yaratacaktır. Ve hep aklınızda olsun: Paylaştıklarımızın ya da söylediklerimizin başkalarını incitme olasılığını düşünerek her zamankinden daha düşünceli davranmanız gerekiyor.**

