

**EĞİTİM HİZMETLERİ DEPARTMANI**  
**ÖĞRENCİ İLİŞKİLERİ BİRİMİ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ KOORDİNATÖRLÜĞÜ**  
**ZOR ZAMANLARA UYUM SAĞLAMA**

Hepimiz zorlu süreçlerden geçebilmekteyiz ve bu süreçlerde sizler için ruhsal bütünlüğünüzü sağlamaya yönelik faydalı olabileceğini düşündüğümüz bir yazı hazırladık...

***Bu süreçte hepimizin hissettiği belli başlı duygular var. Korku, kaygı, endişe, üzüntü vb.***

Bu duyguların yoğunlaştığı zamanlarda sempatik sinir sistemimiz harekete geçer. Kendimizi koruyabilmek için bize en iyi geleceğini düşündüğümüz savunma pozisyonuna geçerek bu stresten kurtulmaya çalışırız çoğu zaman... Bu savunma pozisyonları savaşıma, kaçma ya da donakalma şeklinde kendini gösterebilir. Bu sırada nabız artar, kalp atışlarımız hızlanır ve sindirim sistemimizin çalışma faaliyeti azalır. Sempatik sinir sisteminin yapmak istediği şey tehlike geçtikten sonra enerji boşaltımını sağlayarak yerini parasempatik sisteme bırakmaktır. Fakat bazen öyle durumlar yaşanır ki sistem tehlikenin geçtiğini fark edemez, boşaltım sağlayarak kendi döngüsünü tamamlayamaz, bazen tehlike uzar ve olmadığı zamanlarda bile hep bir tehdit varmışçasına aktif olmaya devam eder. Şu anki süreç de biraz buna benzemektedir... Çelişkili mesajlar içerisinde hislerimizi anlamlandırmak biraz zorlayıcı olabilir. Bir kısmımız en güvenli hissettiğimiz yerlerden biri olan evimizdeyiz ama bir yandan evimizde de kapı kollarına, dışarıdan aldığımız bir ürüne farklı bir gözle bakmaya başladık. Bir kısmımız çalışmak durumunda olduğu için bu süreci dışarıda geçirmek zorunda olabilir. Dışarıda olanlarımız için ise hep diken üstünde olma hali, eve gelince kişisel hijyen önlemlerinin yeterli gelmemesi... Tüm bu düşünceler bize ait ve bizden...

*Sosyal medyada gördüğümüz önerilerle beraber şunu da unutmamak gerekiyor: Biraz durmamız, değişimi biraz sindirip sonra neye ihtiyacımız olduğunu fark etmemiz de bu süreçte çok önemli. Burada aşağıdaki soruları sormak tüm bu çelişkilerden ve bilgi yoğunluğundan uzak şekilde bizi bize fark ettirebilir...*



*Kendimi nasıl yeterince güvenli ve önlem almış hissederim?*



*Her şeyin tek kontrolünün bende olmadığını bilmek bana nasıl geliyor?*

- ❓ *Kontrol edemediğimi fark ettiğim durumlar karşısında kendimi nasıl tepkiler verirken buluyorum?*
- ❓ *Tüm bu olaylar benim dünyamda nasıl bir yer buluyor?*

---

*Sosyal İzolasyon Değil, Sosyal Destek...*

---

*Sosyal Mesafelendirme Değil, Fiziksel Mesafelendirme...*

---

Sosyal destek, zorlu zamanları atlattmamıza yardımcı olan ve psikolojik dayanıklılığımızı arttırmada çok güçlü bir etkiye sahip. Bunun için;

- ✓ Sevdiklerinizi arayarak hal hatır sormak
- ✓ Her sabah sevdiğiniz birini mutlu edecek mesaj atmak
- ✓ Birlikte olduğunuz kişilerle gündem dışı (komik bir çocukluk anısı gibi) konuları paylaşmak

Listeyi uzatmak mümkün...

---

*Uzm. Psk. Gökhan Çınar'ın yazısından...*

*Dünya kocaman bir varlık ve biz onun parçalarıyız. Her birimiz ayrı ayrıyız ve her birimiz birbirimize bağlıyız. Kendimizi de, oluşturduğumuz bütünü de korumakla meşgulüz. Bundan sorumluyuz. Kendimizi korursak başkalarını, başkalarını korursak kendimizi koruyabileceğiz. Endişeliyiz. Geçen günlerde şahit olduklarımız ve gelecek günlerin belirsizliği endişemizi ortaya çıkardı. Endişe bizim parçamız. Endişe insan olduğumuz için var. Endişe bizi korumak için var. Böyle zamanlarda endişenin yokluğu veya çokluğu işlevimizi azaltır. “Benim başıma en kötüsü gelecek.” diyen yoğun endişede hareketsizlik var. “Bana birşey olmaz” diyen endişesizlikte duyarsızlaşma var. Kendisini ve bütünü korumayanların gidecek yeni bir yeri yok. Bütün yollar birbirimize çıkıyor. Sağlığı da sağlıksızlığı da birbirimize bulaştırabiliriz. Bunu*

*bize bu kez bir virüs anlatıyor. Sağlıklı kalmaya, önlem almaya, destek istemeye, destek vermeye, korunmaya ve birbirimizden haberdar olmaya bu dönemde ihtiyacımız var. Uzak kalarak “Fiziksel mesafelendirme”yi öğrendik. Uzaktan uzağa “duygusal yakınlaşma”yı da öğrenmemiz hiç fena olmaz. Bedenleri uzaklaştırırken bağı kuvvetlendirmenin yolunu bulalım mı? Daha çok hal hatır soran, halden anlayan, birbirini daha çok kollayan, birbirini kaygıya boğmadan bu dönemin öfkesine, üzüntüsüne, korkusuna eşlik edebilenler olalım mı? Kendimize ve sevdiklerimize şefkat vermenin yeni yollarını keşfedelim mi? Yıllardır benimsediğimiz çok fazla alışkanlığımız var. Evde, sokakta, işte rutinlerimiz var. Belli ki bir süre değişecekler. Yeni deneyimleri keşfetmek, oluşturmak, denemek hayatımızın bir parçası olacak. İnsanız, defalarca dönüşüp uyumlanmaya varız. Zorlu koşullarda kendimizi yeniden bulma sorumluluğumuz var. Şimdi yeni boşluklarımız var. Boşlukları kendimize göre dolduracağız. Yeni planlar, yöntemler, bilgiler, hikayeler, şarkılar, filmler, oyunlar bulacağız. Yeni sıkıntılardan yeni bir yaşam alanı yaratacağız. Belki de bu ara evimizin içinde kendimizi ve ailemizi keşfedip kendimizi tekrar bulacağız.*

*Dünya kadar kirli bilgi içimizi de kirletiyor. Kimileri kaygısıyla, başkalarını kaygılandırarak baş edebiliyor. Yetkililerden doğru bilgileri almaya ve hayatımıza ona göre yön vermeye hepimizin ihtiyacı var. Günün belirlenmiş saatlerinde, sınırlı sosyal medya haberiyle, sadece güvendiğimiz temel kaynakları takip etmek bizi korur. Kaygı da bulaşıyor. Bu durumda korunmanın yolu sınırlarımızı belirlemek olur. Sınırlar bizi korur. Ruh bedeni korur, beden de ruhu. Psikolojik sağlık beden sağlığını koruyup sarıp sarmalayabilir. Bağışıklık böyle de güçlenir.*

---

**Unutmamak gerekir ki, insan denen canlı her dönemde değişime karşı uyum sağlama becerisine ve gücüne sahip... Yeter ki kullanalım. Güçlenerek güzel günlere temennisi ile...**

**Sizler için faydalı olabileceğini düşündüğümüz anksiyete, kaygı ve stres alanında tavsiye kitaplar:**

*Irvin D. Yalom - Anksiyete Terapisi*

*Scott Stossel – Anksiyete Çağım*

*Melisa Robichaud, Michel Dugas – Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı*

*Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu - Kaygılarımız Korkularımız Nelerdir? Nasıl Baş Edilir?*

*Gabor Mate – Vücudunuz Hayır Diyorsa, Duygusal Stresin Bedelleri*

*Zuhal/Acar Baltaş – Stres ve Başaçıkma Yolları*

*Arthur Rowshan – Stres Yönetimi*