

“YENİ NORMAL” SÜRECİ

- Salgının etkisinin azalması ile birlikte yeni bir sürece uyum göstermeye başlamaktayız. Dışarı çıktığınızda tedirginlikleriniz olabilir, “yeni normal” sürecin getirilerine uyum göstermekte zorluklar yaşıyor olabilirsiniz. Belirsiz bir zemin üzerinde düzen kurmaya çalışmak ve bu düzeni sürecin getirilerine göre revize etmek zaman zaman sizleri zorluyor olabilir. Şunu hatırlatmakta fayda var; anormal süreçlerde bireylerin olumsuz duygu durum içinde olmaları normaldir. Yaşadığınız duygu, düşünce ve davranış normalin dışında gelişen sürece verdiğiniz olağan bir yanıt olabilir. Ancak bu yanıtların süresi, sıklığı ve bireyin işlevselliğine etkisinin derecesi göz önüne alınmalıdır.

Bu tepkiler uzun sürüyor, sık sık gerçekleşiyor ve günlük rutinlerinizdeki işlevselliğinizde aksamalara sebep oluyor ve sizi rahatsız ediyor ise profesyonel bir destek almayı düşünebilirsiniz.



DIKKAT!

KARANTİNADA OLMAYI SEVME DURUMU!

Detaylar bir sonraki sayfada...

KARANTİNADA OLMAYI SEVME DURUMU!

Karantina sürecinde kimileri kendilerine çok hoş bir yaşam alanı yaratmış olabilir. COVID-19 süreci bittikten sonra insanların izole kalmaya devam etme olasılığı yüksek olabilir. Teknolojinin gelişmesinin evlere çekilmeyi gittikçe daha kolay hale getirmesi ile birlikte insanlar için sinemaya gitmek yerine evde film izlemek, mağazalara gitmek yerine çevrimiçi alışveriş yapmak ya da pazara gitmek yerine gıda dağıtım hizmetlerini kullanmak daha çekici hale gelebilir. Bireylerin yaşadıkları evler giderek daha fazla güvenlik, konfor ve keyif veren yerler haline dönüşmeye başlayabilir.



Toplumdan izole bireyler, iletişim teknolojisinin sosyalleştirme yönünü anlam kaybına uğratarak, interneti asosyalliğin, yalnızlaşmanın, parçalanmanın ve yabancılaşmanın bir aracı haline getirmiş olabilirler.

Utangaç, içine kapanık, sağlık konusunda endişeli insanlar, koronavirüsten dolayı odalarının veya dairelerinin güvenliğine çekildikçe, uzun süren şiddetli sosyal çekilmelerin yaygınlığı artabilir. Sosyal hayattan mahrum kalma, sosyal ilişkilerin bozulması, çalışmaya, okumaya karşı ilgisizliğin meydana gelmesi, fonksiyonel bozukluklar, yalnızlaşma, psikolojik, mental ve fiziksel rahatsızlıklar, aileye bağımlılık, yemek ve uyku düzeninin bozulması, ontolojik zaman ve mekân algısında değişim gibi durumlar sonuç olarak gözlenebilir hale gelebilir.

Tüm tedirginliğimiz ve endişemizle birlikte kontrollü, duruma orantılı bir şekilde, abartıya kaçmadan güvenlik önlemlerini alarak ev dışındaki çevreye yeniden yavaş yavaş adım atmakta fayda var.

