

### **Psikolojik Sağlık Nedir?**

Psikolojik Sağlık son yıllarda üzerinde önemle durulması gereken bir kavramdır. Stresli yaşam deneyimlerine, olumsuz zorlu yaşam koşullarına rağmen mevcut zorlukların üstesinden gelebilen, bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan, geliştirilebilir tutum ve becerilere sahip olmak olarak ifade edilebilir.

Hayatımızda birçok olumsuz ve bizi etkileyen olaylar ile karşılaşabiliyoruz. Ölüm, yas, doğal afetle, kişilerarası ilişkiler ve küresel salgın olayları gibi. İnsanların zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli tepkiler göstermesi çok normal bir durumdur. Özellikle son 2 yıldır dünyada yaşanan küresel salgın Covid-19 nedeniyle kendimiz, ailemiz ve çevremizdeki insanlar için endişe ediyor ve bu endişe nedeniyle panik ve korku yaşıyoruz. Yaşadığımız bu endişe, korku ve panik duyguları çok normal duygulardır. Her an hastalığa yakalanabilme ihtimali, bu salgının ne zaman biteceği konusunda kesin bir bilgi sahibi olamamak, salgınla beraber yaşanabilecek sosyal ve ekonomik sıkıntılar yüksek kaygı ve korku duygularını yaşamamıza sebep olmaktadır.

Ortaya çıkan bu stres tepkilerinin yoğunluğu ve şiddeti insandan insana değişiklik gösterebiliyor. Bu duyguları yaşıyor olmanız sizlerin 'zayıf' bir insan olduğunuz anlamına gelmez.



### **Zorlayıcı Yaşam Olaylarına Karşı İnsanların Verdiği Ortak Tepkiler**

- Kendini güvende hissetmeme
- Sürekli tedirgin olma

- Öfke, sinirlilik, huzursuzluk
- Umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, bitkinlik
- Dikkat eksikliği, odaklanamama
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Sık sık terleme, titreme ve üşüme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Sürekli üzgün olma
- Baş ve eklem ağrıları yaşama
- Kişilerarası ilişkilerde çatışmaların başlaması
- Uyku problemleri yaşama
- Toplum içinde kendini soyutlama
- Yeme ve iştah problemleri

Hayatınızda bu tip tepkileri çok sık yaşıyorsanız mutlaka psikolojik destek almalısınız. Hiç zaman kaybetmeden mutlaka bir uzmana başvurmalısınız.

### **Covid-19 Kapsamında Psikolojik Sağlamlığınızı Artıracak Bazı Öneriler**

**Salgın ile ilgili somut, net ve doğru bilgiler edinin:** Stresimizi doğru bir şekilde yönetmemizin ve psikolojik sağlamlığımızı korumanın en önemli şartlarından birisi salgın ile ilgili doğru, net ve bilimsel araştırmaları takip etmek ve bu bilgileri mantıklı bir şekilde yorumlayabilmektir. Bu yüzden (Covid-19) konusunda yetkili kurumlardan ve kişilerden gelen bigilere göre hareket etmek ve önerilere uymak son derece önemlidir. Çünkü kaynağı ve doğruluk derecesi belli olmayan her bilgi stres kaynağına dönüşebilir. Bu tarz bilgiler karmaşıklığa ve karışıklığa yol açmaktadır.

**Salgın riskinden korunmak yollarını öğrenin ve bu öğrendiklerinizi uygulayın:** Covid-19 salgını ile ilgili korunma yollarını öğrenmek ve sürece çevremizdeki insanları da dahil ederek bu yöntemleri uygulamak salgın ile ilgili kaygımızı ve stresimizi düşürecektir. Yetkili kurum ve kuruluşların uyarılarını lütfen dikkate alıp onların tavsiyelerine titizlikle uymaya çalışın.

**Yayın organlarını ve sosyal medyayı sağlıklı kullanın:** Yayın organlarından veya sosyal medyadan covid-19 süreci ile ilgili haberleri ve gelişmeleri takip etmek istemeniz çok normaldir. Ülkemizde ve dünyada 7/24 salgın ile ilgili haberler veriliyor. Bu yayınlanan haberleri sürekli takip etmemeniz gerekiyor. Bu tür haberleri sürekli takip etmek görüntüleri izlemek dikkatinizi sadece bu konuya ayırmanıza neden olacaktır. Bu durum da sizi sürekli tehdit altında hissetmenize ve sürekli stres ya da kaygı yaşamanıza neden olur. Kendinize süreler belirleyin ve bu süreler dışında salgın ile ilgili haberleri takip etmeyin. Eğer önemli gelişmeleri kaçıracağınızı düşünüyorsanız yakınlarınızdan birine acil bir durum olduğunda sizlere bilgi vermesini isteyiniz.

**Sağlığınıza önem veriniz:** Sağlığınıza ilgilenmeyi ihmal etmeyin. Beslenmenize dikkat etmeniz ve sağlıklı şeyler tüketmeniz gerekiyor. Uyku saatlerinizi düzenleyin ve yeterince dinlenmeye çalışın. Mümkün olduğunca spor yapmanız vücut direncinizi ve bağışıklık sisteminizi yükseltmenize yardımcı olabilir.

**Kendinize Zaman Ayırın:** Bu gibi durumlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek için kendinize zaman ayırmanız gerekmektedir. Kitap okumak film izlemek müzik dinlemek gibi etkinlikler. Yapmaktan mutlu olduğunuz şeylere gün içerisinde zaman ayırmaya çalışın. İlgi duyduğunuz etkinlikleri yapmanız sizlerin kendinizi daha iyi hissetmenize ve olumsuz duygulardan uzaklaşmanıza yardımcı olacaktır.

**Aileniz ile birlikte vakit geçirin:** Böyle zorlu süreçlerde aileniz ile vakit geçirmek sizler için faydalı olacaktır. Aile olarak yemek yemek sohbet etmek kaliteli vakit geçirmek hem aile birliğine katkıda bulunur hem de aile içerisinde güven ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Çocuklarınızın bu süreçte akıllarına takılan sorular olabilir. Çocuklarınızı dinleyin ve sorularına onların anlayabileceği bir şekilde cevaplandırmaya çalışın. Lütfen onları kaygılandırmayın.

**Yaşadığınız sürecin ve duyguların geçici olduğunu bilin:** Bütün dünya küresel bir salgın hastalık ile uğraşiyor ve insanlık zorlu bir süreçten geçiyor. Bu dönemde stres, kaygı, depresyon panik gibi duygular insanda kendini gösteriyor. İnsanlar bu süreç hiç bitmeyecekmiş gibi düşünebilir ama yaşadığınız bu duyguların geçici olduğunu bilmelisiniz. Bu duygular dünya genelinde bütün insanların yaşadığı duygulardır. Kendi duygularınızı ve çevrenizdeki insanların duygularını kesinlikle bastırmayın ve güçlü yönlerinize odaklanmaya çalışın. Geçmiş dönemlerde yaşadığınız zor zamanlarda bunların üstesinden nasıl geldiğinizi düşünün. İnsanoğlu her ne kadar zor bir süreçten geçse de bu sürecin üstesinden gelebilecek ve çözümler üretebilecek güce sahip olduğunuzu unutmayın.

**Toplumsal dayanışmaya katkıda bulunun:** Bu süreçte sadece kendinizden değil toplumdaki diğer insanlardan da sorumlu olduğunuzu unutmayın. Sizlerin bu süreçte alacağınız önlemler toplumdaki diğer insanları da korumalıdır. Temizlik kurallarına uymak, sosyal mesafeye dikkat etmek, çevrenizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek hem bu süreçten daha az etkilenmenize hem de toplumsal dayanışmanın artmasına yardımcı olur.

**Yetkili kurum, kuruluşlardan ve uzmanlardan destek almak:** Gerekli önerileri uygulamanıza rağmen yaşadığınız stres ve kaygı gibi duyguların artmaya devam etmesi halinde lütfen yetkili kurum, kuruluş ve uzman kişilerden profesyonel yardım almayı unutmayın.

Argıl Çok Programlı Anadolu Lisesi  
Rehberlik Servisi