



Haydarpaşa Lisesi

1934

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İNOVASYON EKİBİ

NİSAN 2021

VELİ & ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Sayı: 1

## İÇERİK

Klinik Psikolog Dr. Sema Karagöz bizim için kaleme aldı-2

Psikolojik Sağlık Grup Çalışmamızda sona gelindi -4

Yeni Psikoeğitim Grubu -4



Haydarpaşa Lisesi  
Psikolojik Sağlık İnovasyon Ekibi

Duygu Betül KOCA (Uzm. Psk. Danışman)  
Nuray ATAMAN (Felsefe Gr. Öğretmeni)  
M. Sevcan MISIR (İngilizce Öğretmeni)  
Nurgül ÖZTAŞ (Veli)  
Işıl Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)  
Yeşim Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)



# Covid-19 Sürecinde Psikolojik Sağlığımızı Güçlendirmek

Klinik Psikolog Dr. Sema Karagöz  
Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi  
Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Bir yıla yakın zamandır, tüm dünyayı etkisi altına alan bir pandemiyle karşı karşıyayız. Bu yazının kaleme alındığı tarih itibarıyla, bu pandemiye kontrol altına alabileceği düşünülen çeşitli aşilar uygulanmaya başlanmıştır. Buna rağmen, pandemi öncesi normal kabul ettiğimiz yaşam akışına geri dönmek için henüz erken bir vakitteyiz. Bu da Covid-19'un yaşamımıza getirdiği güçlükler ve bu güçlüklerle en sağlıklı biçimde nasıl mücadele edebileceğimiz üzerine düşünmeyi önemli kılmaktadır.

Covid-19, kimi zaman hafif kimi zamansa daha ağır seyreden, solunum yolu semptomlarıyla kendini gösteren bulaşıcı bir hastalıktır.

Çünkü hem hastalanma ve ölüm riski taşımakta hem de yaşam biçimlerinde ciddi değişimlere neden olmaktadır. İnsanlar artık özgürce seyahat edememe, geleceği öngörememe, iş kaybı, uzakta yaşayan yakınlarla temasın azalması, hastalığa bağlı damgalanma, günlerce evden çıkamama, eğitim ya da işle ilgili programları dijital ortamdan yürütme gibi sıkıntılar deneyimlemektedir.

Bu sağlık krizi karşısında, insanların tepkileri değişmekle beraber duygusal, bilişsel ve fiziksel bazı ortak belirtilerden söz edebilmek de mümkündür. İnsanlar, duygusal olarak şaşkınlık, şok, öfke, çaresizlik, suçluluk, utanç, umutsuzluk, güvensizlik, endişe ve korku hissetmektedir. Bilişsel olarak, kendilerine veya yakınlarına virus bulaşacağı düşüncelerinde boğulmaktadır. Ayrıca odaklanmakta ve kararlar almakta zorlanmaktadır. Fiziksel olarak ise uykuya dalamama, uykuyu sürdürememe, aşırı uyuma, yorgunluk, tedirginlik, günlük işleri devam ettirmede güçlük, yeme isteğinin azalması ya da artması ve bedende çeşitli ağrılar gibi tepkiler sergilemektedirler. Ayrıca, daha önceki pandemi süreçlerinde edinilen tecrübeler, ruhsal bozuklukların da görülebileceğini bize haber vermektedir. Depresyon, çeşitli kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, psikotik ataklar ve intihar vakaları salgın süreçlerinde artmaktadır.

**"Bu hastalık, sadece fiziksel sağlığı tehdit etmekle kalmamakta psikolojik olarak da insan varlığını zorlamaktadır."**



Yazının bültenimize ulaştırılmasında emeği geçen ekibimiz üyesi Nuray Ataman'a teşekkür ederiz.

## "İnsanlar, bahsetmiş olduğumuz bu stres verici güçlüklerle kimi zaman iyi bir biçimde baş edebilirken kimi zaman ise uyum sağlamakta zorlanmaktadır. "

Hatta kişiden kişiye de farklılıklar söz konusudur. Çünkü insanların duygu ve düşünceleri, problem çözme stilleri, yaşama bakış açıları, sosyal bağlantıları ya da genel psikolojik sağlıkları birbirinden farklılık göstermektedir. Kriz durumlarında kendimizi toparlayabilme ve kolay uyum sağlama becerimiz bizim psikolojik sağlamlığımızı işaret etmektedir. Böylece kendimizin ve sevdiğimizimizin olumsuzluklardan daha az etkilenmesini sağlayabiliriz. O halde şu sorular zihnimizi kurcalamaktadır:

- Bu süreçle en etkili nasıl başa çıkabiliriz?
- Bu sürece en kolay nasıl uyum sağlayabiliriz?
- Kendimizi nasıl güçlendirebiliriz?
- Yaşama nelerle daha dirençli devam edebiliriz?
- Kendimizi nasıl güvende hissedebiliriz?...

Bu sorulara cevap olarak bazı öneriler sunulabiliriz. Bu öneriler, pandemi sürecinin stres faktörleriyle daha güçlü baş etmemize yardımcı olabilir.



### Kaynakça

- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A. & Dailey, N. S. (2020). Psychological Resilience during the Covid-19 Lockdown. *Psychiatry Research*, 291.
- Okur, İ. Ve Demirel, Ö. F. (2020). Covid-19 ve Psikiyatrik Bozukluklar. *Med Res Rep*, 3. 86-99.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlamlık Açısından İncelenmesi. *IBAD*, 8. 471-483.

- Belirsizliğin ve yaşamsal tehdidin söz konusu olduğu bir sağlık krizinin karşısında kaygı ve korku tepkileri sergilemek normaldir. Bu yüzden normal düzeydeki endişelerimizi savaştığımız gereken bir durum olmaktan çıkarmalıyız. Hatta işlevsel düzeyde kaygı bizi motive eder, önlemler almamızı sağlar ve bizi hayatta tutar. Ne zaman ki, kaygı günlük işlevselliğimizi bozmaya başlar ve bizim için baş edilmesi zor bir sıkıntı kaynağı olur; o zaman bir uzmandan destek almayı da ihmal etmemeliyiz.
- Bu sıra dışı durum karşısında sergilediğimiz duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkileri tanımlamak ve temelinde yatan nedeni keşfetmeye çalışmak. Bunları olağan kabul etmek, geçici olduğunun farkında olmak ve kendimizi yargılamamak. Baş etmekte zorlandığımız hususlar içinse profesyonel destek almak.
- Koronavirüs ile ilgili güvenilir kaynaklardan bilimsel ve gerçekçi bilgiler edinme yoluna gitmek. Bu bilgiler doğrultusunda önlemler almak bizi güçlendirecektir. Hiç bilgilanmemek ve haber almamak belirsizlik hissini artırabilir.
- İhtiyaç sahiplerine yardımda bulunmak.
- Kaynağı belli olmayan ve sürekli korku pompalayan kişi ya da kurumların bilgilendirmelerinden uzak durmak.
- Bilgi edinirken ayrılan süreye de özen göstermek. Sürekli ilgili programları izlemekten ya da sosyal medyada takip etmekten kaçınmak. Her gün belirli vakitlerde ve sürelerde bilgilanmek rahatlatıcı olabilir. Örneğin; sabah ve akşam haberlerini 20 dakika takip etmek gibi.
- Düzenli ve dengeli beslenmeye dikkat etmek. Aşırı çay, kahve, karbonhidrat ya da nikotin alımından uzak durmak.
- Günlük rutinler oluşturmak ve bu rutinelere istikrarlı biçimde devam etmek. Yataktan kalkma ve yatağa gitme saatlerini belirlemek ve gün içinde yapılacaklarla ilgili esnek planlamalar yapmak.
- Koronavirüs, uyku bozuklukları riski taşısa da her gün aynı saatlerde uyumaya ve uyanmaya çalışmak.
- Düzenli nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak.
- Arkadaşlarımız, dostlarımız ve diğer yakınlarımızla daha fazla iletişimde bulunmak ve paylaşımları artırmak. Bu esnada iletişim araçlarını zenginleştirmek. Örneğin; görüntülü aramalar yapmak.
- Dijital ortamdaki çeşitli kurslara, seminerlere ya da programlara katılmak. Fakat bunun için de üzerimizde bir baskı oluşturmamak. Olağandışı bir süreci ek sorumluluklarla daha da zorlaştırmamak.
- Aile içerisinde paylaşımlarda bulunmak, beraberlik ve güven duygusunu artırabilir. Birlikte yemek yapmak, film izlemek, güzel hatıralardan bahsetmek veya oyun oynamak gibi etkinlikler bizi güçlendirebilir.
- Spor yapmak ya da yürüyüşe çıkmak hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlığımıza katkıda bulunabilir.
- Kendimizi manevi açıdan güçlendirmeye çalışmak. Örneğin; dua etmek, müzik dinlemek ya da bize iyi gelen çeşitli manevi pratiklere yer vermek.

# Psikolojik Sağlamlık Grup Çalışmasında sona gelindi



Psikolojik Sağlamlık Ekibi'nin eğitim öğretim yılı başında aldığı kararla Aralık ayında 20 öğrencinin katılımıyla çevrimiçi ortamda başlayan "Psikolojik Sağlamlık Grup Çalışması" sona erdi. M. Sevcan Mısır ile Duygu Betül Koca'nın kolaylaştırıcılığıyla gerçekleşen bu çalışma 12 oturum boyu devam etti. Yaklaşık bir buçuk saati bulan oturumlarda öğrencilerimiz psikolojik sağlamlık ve mindfulness kavramlarına dair birçok konuda bilgi sahibi oldular. Stres yönetimi ve anda kalma konusunda becerilerin de kazandırılmaya çalışıldığı bu çalışmada öğrencilerin kendi özlendirme var olan kaynakları bulma ve kullanabilme becerileri üzerinde duruldu. Çalışmanın sonunda çalışmada kazandıklarımıza dair hazırlanan panodaysa aşağıdaki ifadeler yer aldı.

Yalnız olmadığımı anladım. Başlangıçta uyku problemim vardı artık oldukça azaldı.

Anda kalma konusunda zorlanıyordum, meditasyona yabancıydım. Psikolojimi sadece kendimi yönetebileceğimi zannediyordum. Şaşırtarak ikna oldum.

Bu ekibe katıldıktan sonra hayatta sahip olduğumuz bazı değerlerin ne kadar önemli bir yere sahip olduğunun bilincine vardım. Göremediğimiz arkadaşlıklar, alamadığımız temiz havanın virüsle savaşırken vücudumuza gösterdiğimiz saygının ne kadar önemli olduğunu anladım.

Heyecanlandığımda yoğun stres yaşadığımda nasıl doğru nefes alabileceğimi, nedensiz görünen duyguların arkasında yatanları keşfettim. Empati ile sempati arasındaki farkı öğrendim.



## Psikolojik Sağlamlık Yeni Psikoeğitim Grubu Başlıyor!

Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü son sınıf öğrencisi Serkan Uzundal'ın ve okulumuz Uzman Psikolojik Danışmanı Duygu Betül Koca kolaylaştırıcılığında 3 oturum çevrimiçi ortamda düzenlenecek olan psikolojik sağlamlık konulu psikoeğitimimize başvurular alınmaya başlandı.

Sınıf farkı gözetmeksizin verilecek olan eğitimde içinden geçtiğimiz zor günlerde psikolojik açıdan daha dayanıklı olmak için neler yapabiliriz bunu tartışacağız. Bizi takipte kalın.

