

İzolasyonu ve Karantinayı En İyi Nasıl Atlatırsınız?

Zor Zamanlarda Psikolojik Yardım

Dies ist eine Übersetzung des Textes ins Türkische “Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen. Psychologische Hilfen in herausfordernden Zeiten”¹ von Prof. Dr. Frank Jacobi (März 2020). Frank Jacobi ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) an der Psychologischen Hochschule Berlin. Mehr Informationen finden Sie auch unter www.phb.de



Übersetzt wurde der Text von M.Sc. Gökce Acar, Psychologin und Psychotherapeutin in Ausbildung an der Psychologischen Hochschule Berlin. Als deutsch-türkische Psychologin bloggt sie gerne über interkulturelle Psychologie. Mehr Informationen finden Sie auch unter <https://goekceacar.com>. Der Text wurde von Piril Ayman, türkische Lehrerin an der Bahcesehir Schule in Antalya Korrektur gelesen.



¹ Die Informationen, die Sie in diesem Dokument finden, wurden aus Hinweisen der norwegischen Klinik for krisepsykologi (<https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>) und insbesondere in enger Anlehnung an ein Merkblatt des Berufsverbands Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/informationen-zum-coronavirus-covid-19>) mit freundlicher Genehmigung übernommen, bearbeitet und ergänzt. Besonderer Dank gilt auch der Mitarbeit von Tanja Jacobi (HU Berlin) und Rebecca Bondü (PHB).

İzolasyonu ve Karantinayı En İyi Nasıl Atlatırsınız?

Zor Zamanlarda Psikolojik Yardım

Yeni Koronavirüs SARS-CoV-2, Covid-19 olarak adlandırılıyor ve dünya çapında yayılmayı önlemek için sert önemlerin alınmasına neden oluyor. Toplum genelinde davranış değişiklikleri gerçekleşmezse, iki üç ay içinde 10 Milyona yakın insanın enfekte olma riski olabilir. Bu süreci yavaşlatmak mümkün. İyi bilinen hijyen kuralları dışında, sosyal mesafeyi korumak da çok önemli.

Evsel izolasyon ve karantina istisna durumlardır ve birçok insan şimdiye kadar yaşamamıştır. Bu önemler psikolojimizi etkileyebilir ve hastalananlar için çok stresli olabilir. Karantina önemleri uzarsa oluşabilecek ana stres faktörleri; bulaşma korkuları, sinir ve sıkıntı, maddi sıkıntılar, yanlış bilgiler ve hastalananların dışlanması. Bu istisnai durumla başa çıkmayı mümkün kılan, psikolojide bilimsel olarak araştırılmış ve kanıtlanmış davranışsal önemler ve zihinsel stratejiler vardır.

Temel olarak herkes farklıdır ve kendi kişiliğine göre uygun stratejileri aramalı ve denemeli. Bilinmedik zamanlarda yeni stresler ve farklı duygular ortaya çıkabilir. Sıkıntı da dahi olmak üzere bu koşullara ve zorluklara alışmak zaman alır.

Aşağıdaki kontrol listesi size yeni bilgiler sunmayabilir ama zor durumlarda başa çıkmak ve yakınlarınızla iyi bir strateji geliştirmek için yeterli olabilir. Bu stratejilerle, bilmediğiniz bir stresle nasıl başa çıkabileceğinizi öğrenebilirsiniz ve hem kişisel olarak hem toplumsal olarak dayanışma içinde kalarak zorlukların üstesinden gelebilirsiniz.

Genel Anlamda Yardımcı Olan Önlemler

→ İlk önce aklımızda tutalım ve hatırlayalım ki, karantina önerilerini dikkate alırsak ve sosyal temasları azaltırsak, topluma çok büyük faydamız olur.

Karantina ve mesafe korumak başkalarına yardımcı olur; özellikle güçsüz, yaşlı veya fiziksel olarak hasta insanlara. Bu yüzden bu önlemler çok yararlıdır. Sadece başkaları için değil. Toplum için bir şeyler yapan kişiler daha az korkar ve daha kötü durumda olanlara yardımcı olan kişiler, duygularını iyileştirir ve stabilize eder. Yardım etmenin anlamı bile çok büyük. Bu davranışla çok büyük fedakarlık ve dayanışma gösteriyoruz. Bu bizim için açıksa, kendi gerilimlerimizle başa çıkmamız daha kolay olur.

→ Günlük rutin işlerinizi koruyun!

Rutin hayat kaosa karşı yardımcı olur, bizlere güven sağlar ve stresli durumlarda güçlendirir. Öngürülmezliği, özyeterliği teşvik eder ve çaresiz durumları azaltır. Bu yüzden pijamayla kalmamak, her zamanki saate uyanmak ve üstümüzü giyinip, kahvaltı yapıp ve iş saatimize başlamakta fayda var. Günlük rutininizi şu anki mevcut duruma göre ayarlayın. Gerçekçi hedefler belirleyin ve gününüzü doğru ve bağlayıcı bir şekilde planlayın! Görev yönetimi araçlar faydalı olabilir, özellikle de artık çalışmayı kendi başınıza organize etmek zorundaysanız.

Sadece 'yapılacaklar' listesi değil, aynı zamanda 'tamamlandı' listesi oluşturun ve başkalarına başardığınız hedefleri anlatın. Bu planlı eylem sayesinde kendinizi çaresiz hissetmeyeceksiniz. Mesela şimdiye kadar başlamadığınız projelere başlayabilirsiniz. Belki de günlük yazmak gibi, yeni beceriler gibi ya da her zaman geride kalan işleri yapmak gibi 'küçük şeyler' olabilir. Günün içerisinde kendinizi ödüllendirdiğiniz bir şey ekleyin ve gün boyu ona sevinin.

Günlük rutininizi koruyamazsınız bu anlaşılabilir bir durumdur. Belki de bu konuda kendinize daha duyarlı olmayı başarabilirsiniz.

→ Medyayı bilinçli ve hedefli bir şekilde tüketiniz!

Felaket ve trajedi yaşamış olan insanlardan biliyoruz ki aşırı haber izlemek olumsuz duyguları artırabilir. Net bilgiler ve güvenilir sayfalar hayatımıza daha çok güven ve rahatlık verebilir ama tekrar tekrar izlemek bizleri yorar. Maalesef yanlış bilgi veren kaynaklar da çok. O yüzden gerçeklere temasımızı kaybetmemek çok önemli. Temel olarak güvenilir bir kaynaktan bir kerelik günlük güncelleme yeterli olacaktır.

→ Sosyal bağlantılarınızı sosyal mesafeyle koruyun!

Ailenizle veya dostlarınızla iletişimde olmak sizleri güçlendirir. Meslektaşlarınızla düzenli görüntülü konferansları bile çok motive edici olabilir. Bu yüzden yüz yüze olmasa bile her zaman iletişimde kalın. Telefon, sosyal ağlar, görüntülü sohbetler kullanın. Bu araçları kullanmak için yardıma ihtiyacınız olursa, çekinmeden etrafınızdakilere sorun, bir çok insan yardım etmeyi sever! Panik yapan insanlardan uzak durun. Eğer bazı insanlar Covid-19 ile ilgili konular konuşuyor ve sizi rahatsız ediyorsa mesafenizi koruyun. Birçok insan özel olmayan ama salgın hakkında SMS, E-Mail, görüntülü mesajlar, WhatsApp mesajları gönderiyor, bunları gözardı edin. Bunlar yerine daha çok 'Bugün seni ne mutlu etti?' veya 'Bugün ne için şükrettin?' gibi pozitif konular hakkında sohbet etmeye teşvik edebilirsiniz.

Ve sosyal medya kullanmayan akrabalarınızı da düşünün ve onları da arayın ki onlar da kendilerini yalnız hissetmesinler ve yardıma ihtiyaçları varsa dile getirsinler!

→ Güçlü yönlerinizi düşünün!

Pozitif kaynaklar sizlere kriz zamanında yardımcı olacaktır. İç kaynaklar hayatınızda yaşadığınız tüm olumlu deneyimler, üstesinden geldiğiniz her şey, çözdüğünüz tüm problemler, güçlü yanlarınız, değerleriniz, hedefleriniz ve yeteneklerinizdir. Bunlar güç kaynaklarıdır. Onları kullanın ve çoğumuzun maruz kaldığı zamanda kendi dört duvarınızda yeni açık alanlara ve huzura ulaşın. Mesela bir hobi veya yaratıcı olmak olabilir.

Burda da geçerli olan şey, bu süreç içinde mükemmelleştirmek zorunda değilsiniz. Bazı günler iç kaynaklarınızı kullanmanız basit olacaktır, diğer günler ise zor olabilir. Bu bir endişe kaynağı değildir veya işin içinden çıkamayacağınız anlamına gelmez.

→ Duygularınız için yer açın!

Bu olağandışı durumda hepimizin duyguları farklı olabilir. Örneğin karışıklık, korku, stres. Bu duyguların hepsi doğaldır. Bunları takip edin ve tüm duygularınızı kabul etmeye çalışın. İstemsiz bir şekilde evde kalmak farklı duygusal tepkilere neden olabilir. Bu tür duygusal zamanlarda ciddi konular hakkında kararlar vermemek daha doğru olabilir. Örneğin yeni bir iş hakkında veya ilişkinizin sona ermesi gibi. Ne hissettiğinizi algılamak ve ifade etmek için kendinize zaman ayırın. Bazı insanlar duygularını kaleme dökmeyi sever veya yaratıcı olurlar (örn. resim yapar, müzik ya da meditasyon yapar). Durumlara farklı bir bakış açısıyla bakmanız yeterli olabilir, yakın bir kişi bununla nasıl başa çıkar?

Size yakın birisiyle duygularınız hakkında konuşun. Eğer yakınınızda size yardımcı olacak kimse yoksa, profesyonel yardım alın, örneğin şu anda kurulmakta olan kriz servisinde, psikoloji acil

durumlardan, yerel ve ulusal yardım hatlarından. Duygularınızı kontrol altında tutmak için alkol ve uyuşturucu gibi maddelerden uzak durun.

→ Dertlenmekten vazgeçin

Bir şeyleri yoğun düşünmek stresli durumlarda başa çıkmak için bir çok stratejiden biridir. Çok fazla dert etmek genellikle verimsizdir ve ekstra strese neden olabilir. Bu nedenle dertlendiğiniz zaman için birkaç etkinlik düşünün ve onları yapın. Size iyi gelen şeyler yapın. Bazı insanlar yemek pişirmeyi, bir şeyler okumayı veya yazmayı sever. Böyle ciddi ve sıkıntılı zamanlarda mizah bile çok değerlidir ve arzu edilir. Bu arada dertlenmeyi ertelemek ve sınırlandırmak yararlı bir stratejidir.

Sonra dertlenmek: Mesela kendinize günde 10-20 dakika zaman harcayın ve istediğiniz kadar dertlenin. Önemli olan şey, bu zamanın dışına çıktığınızda kendinize 'Şu an bu konu hakkında düşünmek istemiyorum, yarın tekrar kendime zaman ayırırım?' diyebilmenizdir. Bu eylemi ne kadar düzenli uygularsanız, zihninize otomatikleştirirsiniz. Bu arada 'dertlenme vaktinizi' akşamları veya geceleri yapmamanızda fayda vardır.

→ Gevşeme ve dikkat egzersizleri yapın!

Endişe ve rahatlama aynı anda olmaz. Bu yüzden gevşeme egzersizleri yapın ve korkularınızı azaltın. İnternette gevşeme egzersizleri bulabilirsiniz. Örnek: Basit bir egzersiz, oturduğunuz yeri fark etmek ve koltukla temas kurmaktır. Gözlerinizi kısaca kapatabilir ve vücutta gerginlik yaşayıp yaşamadığınızı hissedebilirsiniz. Omurganızdan aşağıya doğru sizi düzelteren bir ipliğin olduğunu düşünün. Şimdi nefesinize konsantre olabilirsiniz. Ne kadar yavaş veya hızlı atıyor? En çok nefesinizi nerede hissediyorsunuz? Karnınızda mı yoksa nefes alırken burnunuzda mı? Nefesinizi alıp verirken takip edin. Hedefiniz nefesinizi değiştirmek değil – olduğu gibi her tamamen iyi. Hedefiniz sadece nefesinizi algılamak. Eğer düşünceler ortaya çıkarsa, dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin. Bu egzersizi bir dakikayla başlayıp, istediğiniz sıklıkta tekrarlayabilirsiniz.

→ Hareket edin!

Sadece zihinsel değil, fiziksel de aktif kalın. Bilimsel araştırmalara göre, hareket etmek ruhumuzu olumlu etkiliyor. Sporunuzu küçük alanlarda yapabilirsiniz: İnternetteki videolar size birçok spor programları sunuyor. Birçok spor salonları da artık online sunumlar veriyor. Burada da geçerli: Şu anki duruma ayak uydurmak zor. Sporunuzu yeni yaşama entegre etmekte zorlansanız da bu durum egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlığınız üzerindeki olumlu etkilerini değiştirmez.

→ Tüm bunları yaparken unutmayın ki bu durum geçici!

Bir noktadan sonra bu pandeminin de biteceğini unutmayın. Mevcut tehlikelerin, korkuların ve güvenlik önlemlerin ardından kesinlikle normalleşme durumu olacaktır. Dünyamız kesinlikle Covid-19 veya yarattığı sorunlar yüzünden batmayacaktır. Bazı şeyler normalleşme sürecini

hızlandırmaya yardımcı olur; bunlar arasında “(...) şeffaflık, kesin kararlı olmak, herkesin disiplinli azmi, dayanışma değerlerinin yeniden keşfi ve bu kaderin içinde birlikte var olabilmek”.

Bilinen etkili yolları hafife almayın (mesela ellerinizi düzenli yıkamanız ve insanlara yakın temastan kaçınmanız gibi) çünkü hastalık riskinizi azaltmak ve enfeksiyonu yavaşlatmak için basit bir yoldur. Şimdiden mevcut durumdan sonra gerçekleştirmek istediğiniz faaliyetleri de planlamayı unutmayın.

Çocuklarla ve ergenlerle ilgili özel önlemler

İzolasyon bir yükür. İzolasyondaki temel amaç, bu zamanı mümkün oldukça stressiz geçirmektir (sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de). İzolasyonun amacı ailenizi daha iyi bir hale getirmek değil. Çocukların eğitimi veya partnerinizle uyumsuzluk çözümü bu süre boyunca odak noktanız olmamalı.

- Günlük rutininizi uygulayın.
- Net bir çalışma ve boş vakit planlayın. Çocuğunuza mental işler sunun, örneğin kitap okuma, bulmaca çözme gibi.
- Her bireyin tek başına çalıştığı saatler tanımlayın.
- Ortak faaliyetler yapın.
- Kendinize ait bir alanınız olsun. Tartışmaları önlemek için geri çekilme fırsatı etkinleştirin.
- Açık havada oyun oynaması mümkün olmadığı zaman fiziksel aktif olmasını sağlayın ve evinizde çocuğunuza oyun alanları üretin.
- Sağlıklı beslenmenize dikkat edin, bilakis şu anda.
- Kazandığınız bu zamanda ortak kurallar üretin ki zamanınızı değerli ve en iyi şekilde kullanın
- Çocukla birlikte televizyon, cep telefonu veya bilgisayar için “ekran sürelerini” sınırlayın.
- Mevcut durumu çocuğunuza yaşa uygun olarak açıklayınız. Çocuğunuz soru sorarsa, dürüstçe cevaplayın. Kendiniz bir şey bilmiyorsanız açıkça söyleyin. Daha sonra istediğiniz cevabı kimin verebileceğine birlikte karar verebilirsiniz.
- Çocukların 'zaman' anlayışı daha farklıdır. Bu yüzden onlarla mesela bir takvim çizin ve karantinede geçirdiğiniz günleri teker teker silin. Böylece çocuğunuz kaç günün kaldığını daha iyi algılar.
- Çocuğunuzun normalden daha çok sevgiye ihtiyacı olduğunu kabul edin ve çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılayın. Şu an onun şefkate ve güvene ihtiyacı var.
- Şu anda büyük eğitim önlemleri almaktan kaçının ve mümkünse cezalardan kaçının. Çocuğunuzun övgü ile olumlu bir şekilde güçlendirmeye çalışın ve istediklerini yapmaya motive edin.
- Olumlu bir tutum sergileyin: bu ayrıca çocuğunuza aktarılabilir, güven ve güvenlik sağlar.

Çatışmaların Oluşmamasına Karşı Alınacak Önlemler:

Dar alanlarda 'Yoğunluk stresi' oluşur. İnsanlar zorlayıcı koşullar altında yaşadığında, kendini hapishanede veya mülteci kamplarındaymış gibi hisseder ve psikolojik öfke patlamaları yaşayabilir. Şu anki mevcut karantina önlemleri zorunlu gözaltıyla karşılaştırılmaz belki ama yine de çiftler veya aile arasında aşırı bir kavga oluşmasına neden olabilir. Bütün bunlar anlaşmazlıklara ve hatta şiddet eylemlerine neden olabilir. Aşağıdaki önlemler önleyici olarak yararlıdır:

- Her bireyin kendi başına harcadığı açıkça tanımlanmış saatleri tanımlayın.
- Aile üyelerinin geri çekilmesine izin verin. Yalnız blok etrafında veya ormanda bir yürüyüş yapın.
- Durum kötüleşmeden ve uzamadan öfkenizi ele alın. Kısa vadeli çatışmalar her zaman olacaktır, mesele bunları çözmektir
- Günlük bir 'mini aile konferansı' yapın: Herkes iyi mi? Bireylerin bir şeylere ihtiyacı var mı, istekleri var mı?
- Kendinize ve başkalarına karşı normalden daha yumuşak olun! Temelde bir tatil olmayan "zorunlu tatil" her aile için oldukça zordur.

Şiddete Karşı Önlemler:

Dar alanlar, geri çekilme eksikliği, mahremiyet eksikliği şiddete yol açabilir. Aşağıdaki seçenekler size durumun yükselmemesine aktif ve bilinçli bir şekilde önlemeniz için yardımcı olacaktır:

- Şiddeti anlamak ve adlandırmak. Kendinizde bile! Şiddetin birçok şekli vardır: dövmek, bağırarak, devalüe etmek, uzun süre görmemezlikten gelmek...Kendinize karşı dürüst olun ve kendinizin öfkesi yükselmeden tepkinizi alın.
- Kendinizi rahatlamak için telefon görüşmeleri yapın. Mesela bir arkadaşınızı arayın. Başka bir odaya gidin. Derin nefes alın.
- Şiddet sergilemeyin! Gergin olduğunuzda agresif olmanız normal. Birisine karşı agresif ve olumsuz duygulara sahip olmak sorun değil. Sorun şiddet sergilediğinizde.
- Eğer şiddet olursa: Konuşun! Başka bireylerin şiddet uyguladığını duyarsanız, özellikle çocuklara veya gençlere karşı, onlarla konuşun. Böyle bir durumda çocuğu koruyabilecek bir tek kişi siz olabilirsiniz. Destek isteyin: Bir şiddet koruma merkezinden, çocuk koruma merkezinden veya kriz servisinden.
- Şiddet mağduru iseniz yardım alın! Aynı şey, elbette, kendiniz şiddet görüyorsanız da geçerlidir. Böyle bir durumda yalnız kalmamanız önemlidir, çünkü yalnız değilsiniz, şu anki izolasyon durumu öyleymiş gibi hissettiriyorsa bile. Yardım alın: arkadaşınızdan, polisten veya danışma tesislerinden, çocuk koruma merkezinden, telefon danışmanlarından.
- Ve her şeyden önce, zamanında yardım alın! Çok geç olana kadar beklemeyin. Burada

yazılanları sıkıntıya, korkuya ve endişelere karşı ipuçlarını şiddete maruz kalmadan önce ciddiye alın.

Toplanan bu bilgiler bize mevcut krizin sadece fiziksel-tıbbi (ve dolayısıyla ekonomik bir kriz) olmadığını göstermektedir. Psikolojimizin, tutumlarımızın ve davranışlarımızın da böyle bir durumda toplum olarak nasıl başa çıkacağımızla ilgili büyük bir etkiye sahiptir.

Bizi endişelendiren şeyler daha çok fikirler ve bakış açılarıdır. Örneğin özgürlüklerimizin kısıtlanması ile ilgili siyasi kararlar eleştirel olarak gözlemlendiğinde ve istemediğimiz bir şey olduğunda tabii ki sesimizi yükseltiriz, herkes durumun dayanılmaz hale gelmemesini sağlamak için sorumluluk alabilir. Dayanışma ve iyimser bir bakış, pandeminin kapsamını ve sonuçlarını sınırlamaya büyük ölçüde katkıda bulunabilir.

Herkese başarılar ve iyi bir dayanıklılık diliyoruz!