

Yeni Korona Virüs (COVID-19) ve Genel İyilik Haline Yönelik Bilgilendirme

İÇİNDEKİLER

Yeni Koronavirüs (COVID-19): Psikolojik Etkileri ve Korunma Yolları.....	3
Karantina Sürecinde Faydalanılabilecek Uygulama Önerileri.....	5
Karantina Sürecinde Uzaktan Çalışma.....	6
Karantina Sürecinde Çocuklar ile İletişim.....	7
Karantina Sürecinde Uzaktan Psikolojik Yardım Almak.....	8

YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) ve GENEL İYİLİK HALİNE YÖNELİK BİLGİLENDİRME

Psikolojik Etkileri ve Korunma Yolları

Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve kısa sürede tüm dünyaya yayılan Koronavirüs, 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, pandemi ilan edildi. Türkiye'de, aynı tarihte ilk vakanın açıklanmasından kısa süre sonra, hepimizin hayatında önemli değişiklikler meydana geldi.

Koronavirüsün etkilerinden korunma ve koronavirüsü yayma ihtimalini azaltmak için sosyal izolasyon gerekli hale geldi. Bu doğrultuda, eğitim süreçleri uzaktan yürütülmeye başlandı. Bazı iş yerleri kapatılırken, bazı işyerleri uzaktan çalışma, vardiyalı çalışma gibi sistemlere geçmek durumunda kaldı. Bu sürecin sona ereceği zaman hakkında bilginin olmaması, birtakım belirsizliklere de yol açtı.

Bu ani değişiklikler ve belirsizlikler, psikolojik etkileri de beraberinde getirdi. Bu süreçte deneyimlenen duyguların en başında kaygı ve korku yer almaktadır. Korkuyu deneyimlemenin bir noktada önemli olduğunu söylemek mümkün. Korku, önlemler almamızı gerekli kılarak, korunmamızı sağlayabilmektedir. Korku, adaptasyon sürecinde planlar yapmamıza ve çözümler üretmemize yardımcı olabilmektedir. Diğer yandan, hayatımıza tüm bunlar gibi ani değişiklikler, sonucunu tahmin edemediğimiz olaylar hâkim olmaya başladığında kaygı da ortaya çıkabilmektedir. Herkesin farklı şekillerde deneyimlediği kaygı, olumsuz senaryolar yaratmamıza, kendimizi yetersiz ve tükenmiş hissetmemize neden olabilir.

Temel ihtiyaçlarımızdan biri olan, güvenlik ihtiyacımızı bu süreçte kaybettiğimizi söylemek mümkün. Bununla birlikte sosyal izolasyon, gerçekleştirilen birçok etkinlikten, yakın çevremizden ve günlük rutinlerimizden de uzak kalmamıza neden olarak, hayatlarımızda kayıplara yol açtı. Bu doğrultuda, kayıplar da yas deneyimini de beraberinde getirdi. Yas süreciyle birlikte gelen bazı aşamaları bu süreçte deneyimleyebiliriz. Koronavirüs sürecinin başında "Bu virüs bizi etkilemez." dediğimiz *inkar*; "Her şeyden mahrum kalıyorum." dediğimiz *öfke*; "2 hafta evde kaldıktan sonra her şey güzel olacak." dediğimiz *pazarlık*; "Nasıl biteceğini bilemiyorum." dediğimiz *üzüntü* hali; ve son olarak da *kabul* geliyor: "Neler yapabileceğimi bulmalıyım."

Bu süreçte, en güçlü hissedeceğimiz yer "kabul" oluyor. Kabul ile birlikte, ellerimizi yıkamak gerektiğini, kendimizi nasıl koruyacağımızı, uzaktan hayatımızı nasıl devam

ettireceğimizi keşfetmeye başlıyoruz. Bu noktada, bu sürecin hayatımıza hem geçici hem de kalıcı etkileri olduğunu kabul etmek ve nasıl başa çıkabileceğimiz üzerine kafa yormak faydalı olabilir.

Koronavirüs ile başa çıkma sürecinde, kendi sağlığımız ve sevdiğimizlerin sağlığından endişe duymanın yanı sıra, stresi arttıracak diğer faktörler üzerine çalışmak veya bu faktörler hakkında destek almak da faydalı olabilir. Bunlar, yemek ve uyku düzeninde değişiklikler, konsantrasyon sağlamakta zorluklar, ağırlaşan kronik hastalıklar, alkol, sigara veya madde kullanımının artması olabilir.

Karantina sürecinde, en çok üzerinde durulan konulardan bir başkası da, verimlilik. Bu süreci, verimli olmak için değerlendirmek mümkün. Bunun yanı sıra, verimli olmanın bir baskı haline gelmesi, zorlu bir duruma da dönüşebilmektedir. Beklenmedik bir süreçten geçerken, konsantrasyon sağlayamamanın ve verimli olamamanın normal olduğunu da kendimize hatırlatmak faydalı olabilir. Günlük aktiviteleri yürütecek motivasyon bulunamadığında, baskı yapmadan, ufak adımlarla dikkati toparlamaya çalışmak faydalı olabilir.

Koronavirüs sürecinden ve getirdiği zorluklardan etkilenmenin oldukça normal olduğunu unutmamak gereklidir. Bu süreçte, kendimizi korumak adına yapabileceklerimiz şunlar olabilir:

- Pandemi hakkında farklı kaynaklardan güncel haberleri sürekli olarak takip etmek travmatik olabilmektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kaynaklardan haberleri takip etmek bu deneyimi azaltabilir.
- Sosyal medya kullanımını düzenlemek.
- Evde bulunulan süreçte, hareketi arttırmak.
- Günlük rutinler oluşturarak, bunlara uymaya çalışmak.
- Beslenme düzeni oluşturmak.
- Yakın çevremizden fiziksel olarak uzak kalmak, sosyal olarak da uzaklaşmak anlamına gelmez. Teknolojiyi kullanarak, yüz yüze görüşmeler gerçekleştirmek ve paylaşımı arttırmak.
- Film, dizi izlemek veya kitap okumanın yanında, üretim gerçekleştirilebilecek aktiviteleri de eklemek.

Karantina Sürecinde Faydalanılabilecek Uygulama Önerileri

İçinde bulunduğumuz bu süreçte, kendimizi koruyabilmek adına gün içinde aktif kalmak, sanatla ilgilenmek ya da gelişim sağlayacak aktivitelere başvurmak faydalı olabilmektedir. Bunun için, yurtiçi ve yurtdışından farklı platformlar kaynaklarını ücretsiz olarak kullanıma sunmaktadır.

- 1 Temmuz tarihine kadar ODTÜ mensuplarına ücretsiz olarak sunulan “Down Dog” uygulaması ile birlikte yoga, HIIT ya da pilates antrenmanlarına katılabilirsiniz. Ya da uygulama marketinden, “Nike Training Club” veya “Reebok” antrenman rehberinden faydalanabilirsiniz.
- New York Metropolitan Opera’nın twitter sayfasını takip ederek, her gün yayınlanan operaları izleyebilirsiniz.
- İngiltere Kraliyet Ulusal Tiyatrosu oyunlarını izleyebilirsiniz.
- Dünyanın en önemli belgesel festivallerinden olan IDFA’nın belgesel arşivinden ücretsiz olarak yararlanabilirsiniz.
- Google’ın “Art & Culture” koleksiyonundan faydalanarak, dünyadaki müzeleri çevrimiçi olarak gezebilirsiniz
- “Fender” adlı uygulamanın üç aylık ücretsiz çevrimiçi dersleri ile yeni bir müzik enstrümanı öğrenmeye başlayabilirsiniz.
- “Coursera”, “EdX”, “Udacity” gibi platformlardan Harvard, Berkeley, Duke ve birçok üniversitenin yazılım, dil, işletme başta olmak üzere çevrimiçi derslerinden ücretsiz şekilde faydalanabilirsiniz.

Örnek Olarak Bazı Öneriler/Bağlantılar

-3D sanal müzeler : www.sanalmuze.gov.tr

-Müze siteleri ve tanıtımları:

1. Pinacoteca di Brera - Milano <https://pinacotecabrera.org/>
2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
3. Musei Vaticani - Roma
<http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
6. Louvre - Paris <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
7. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
8. Metropolitan Museum - New York <https://artsandculture.google.com/explore>
9. Hermitage - San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

10. National Gallery of art - Washington <https://www.nga.gov/index.html>

-Google player'dan veya Apple store'dan indirilebilen Trendeki yabancı gibi öykü uygulamaları

-Google player'dan veya Apple store'dan indirilebilen ücretsiz dil öğrenme programları

-Google player'dan veya Apple store'dan indirilebilen ücretsiz kitap uygulamaları

- Google player'dan veya Apple store'dan indirilebilen MEB Öğretmen kitaplığı

-Bolşoy tiyatrosu : youtube.com/bolshoi

Karantina Sürecinde Uzaktan Çalışma

Uzaktan çalışma, çalışanlar için alışılmadık bir deneyim olabilir. Uzaktan çalışma deneyimi olanlar için bile içinde bulunulan süreç daha önceki deneyimlerden farklı olabilir. Örneğin, evde ilgilenilmesi gereken çocuklar ya da diğer aile üyeleri olabilir. İşverenlerin, çalışanlarının zor bir süreçten geçtiklerini ve bu sürecin yalnızca uzaktan çalışmakla kalmadığını, aynı zamanda endişe verici bir süreç olduğunun farkında olmaları gerekmektedir. Bu süreçte, karantinanın etkileri devam ederken, evden nasıl etkili bir şekilde çalışılacağı hakkında bazı öneriler şu şekildedir:

- ***Dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin.***

Belirli bir çalışma alanı yaratın. Dikkatinizi dağıtacak ve sizi rahatsız edecek şeylerden uzaklaşmaya çalışın. Çalışma koşullarınıza yardımcı olmaları konusunda aile üyelerinden destek isteyebilirsiniz.

- ***Hedefler ve sınırlar belirleyin.***

Gerçekleştirmek istediğiniz görevler için günlük hedefler belirleyin. Buna ek olarak belirlemiş olduğunuz hedefleri iş arkadaşlarınızla veya aile üyelerinizle de paylaşmayı düşünebilirsiniz. Uzaktan çalışanlar, ofiste çalışanlara göre daha uzun saatler çalışabilir. Bu nedenle, işinizin başlangıç ve bitiş saatinin olduğunu göz önünde bulundurarak, sınırlara ve rutinelere sahip olmanız önemlidir. Her gün aynı programa bağlı kalmaya çalışın.

- ***Nasıl iletişim kuracağınız konusunda planlama yapın.***

Çalışma koşullarınızı gözden geçirin, eksiklikler var ise yöneticiniz ile paylaşabilirsiniz. Bununla birlikte, çalışma arkadaşları ile kurulacak olan iletişimin sıklığını ve şeklini planlamak süreci kolaylaştırabilir.

- ***Sosyalleşmeye çalışın.***

Sosyal izolasyon sürecinde, iş yerindeki sosyal destek sistemleri kesilebilmektedir. Bu durum, yalnızlık hissine sebep olabilmektedir. Telefon ya da video konferans sırasında, iş dışındaki konuları da içeren konuşma fırsatları yaratmak, çalışanlar için sağlıklı ve destekleyici iş ilişkilerini sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Karantina Sürecinde Çocuklar ile İletişim

İçinde bulunulan süreçte, Koronavirüs ve etkileri hakkındaki konuşmalar arttıkça, çocuklar da ebeveynleri gibi kendileri, aileleri ve arkadaşları için endişelenebilirler. Bu süreçte, çocuklar ile iletişim kurarken, bazı noktalara dikkat etmek faydalı olabilmektedir.

- ***Sakinliği korumak ve çocuğa güven vermek.***

İyi birer gözlemci olan çocuklar, ebeveynlerini gözlemlerler ve tepkilerinden anlam çıkarırlar. Ebeveynlerin haberlere ve sürece verdiği tepkilerin çocukları etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada, soğukkanlı davranmak ve verilen tepkilerde kontrollü olmak faydalı olabilir.

- ***Çocuğa zaman ayırmak.***

Bu süreçte çocuklar, daha fazla ilgiye ihtiyaç duyabilirler. Endişeleri ve korkuları hakkında konuşmak isteyebilirler. Onları dinleyecek birinin olduğunu bilmeleri önemlidir.

- ***Çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun ve doğru bilgi vermek.***

Çocuğa virüsle ilgili neler bildiğini sormak ve öğrenmek istediklerini yaşına uygun bir şekilde cevaplamak, eksik bilgilerden kaynaklanan kötü durumları hayal etmenin önüne geçebilir. Cevaplanamayan sorularda, tahmin yürütmek ya da yalan söylememek gereklidir. Ayrıntılı bilgi vermek yerine, yeterli bilgi vermeye çalışmak doğru olabilir. Hijyen kurallarını anlatmak, parka gitmemenin, arkadaşlarıyla buluşmamanın ya da okula gitmemenin hem kendisini hem de çevresini korumak için gerekli olduğu anlatılabilir. Tüm bunlardan bahsederken, oyun kurmak veya masallaştırmak faydalı olabilmektedir.

- ***Rutin oluşturmak.***

Düzenli bir program belirlemek çocuklarda güven hissi yaratır. Mümkün olduğunca, bir rutin oluşturmak gereklidir. Çeşitli aktiviteler ve oyunlar planlamak faydalı olabilir. Ayrıca, bu sürecin bir tatil olmadığından ve derslerine devam etmesi gerektiğinden bahsedilebilir.

- ***Çocuğun televizyon ve sosyal medya kullanımını kontrol etmek.***
Koronavirüs ile ilgili haberleri takip etmek çocuğun kaygısını artırabilir. Bu yüzden, çocuğun sosyal medya kullanımını sınırlandırmak gerekli olabilir.
- ***Öfke ve aşırı suçlayıcılıktan kaçınmak.***
Bu süreçte, diğer ülkeleri ve bu ülkelerden gelen kişileri suçlama eğilimi gözlemlenebilir. Bu durum, çocuklarda akran zorbalığını ve ayrımcı önyargıları tetikleyebilir. Bu tarz konuşmalara dikkat edilmesi gereklidir.
- ***Virüsten korunmanın mümkün olduğunu anlatmak.***
Çocukların virüsten korunmak için neler yapabileceklerini bilmeleri, onlara kontrol duygusu vererek, korkularını azaltmaya yardımcı olur. Hijyen kurallarına dikkat ettiğinde kendisini koruyabileceğini belirtmek ve bu kurallara uyarak çocuğa örnek olmak önemlidir.

Karantina Sürecinde Uzaktan Psikolojik Yardım Almak

Bu süreçte psikolojik yardım alma ihtiyacı duyulabilir. Karantina süreci ile birlikte psikolojik destek süreçleri de internet platformuna taşınmaktadır. Bu durum, evden çıkarak kendimizi veya bir başkasını tehlikeye atmadan, destek almayı kolaylaştırmaktır. Uzaktan psikolojik yardım alırken dikkat edilmesi gereken birkaç nokta şu şekildedir:

- Terapisti tanımak ve yetkinliğinden emin olmak oldukça önemlidir.
- Terapiye başlamadan önce konuşulmuş olan gizlilik ilkesinin, çevrimiçi ortamda da geçerli olduğunun belirtilmesi önemlidir.
- Terapi sürecinde kullanacağınız araç belli olduktan sonra, yaşanabilecek aksaklıkları en aza indirmek için onu tanımak için zaman ayrılması faydalı olabilmektedir.
- Kendinizi rahat hissedebileceğiniz, rahatlıkla konuşabileceğiniz, dikkat dağıtıcı unsurlardan arınmış bir ortamda bulunmanız çok önemlidir.
- İnternet üzerinden terapiyi, yüz yüze terapi süreciniz gibi değerlendirmek ve rahat olmak önemlidir.

ODTÜ öğrencileri ve mensupları için Sağlık ve Rehberlik Hizmetleri kesintisiz bir şekilde devam etmektedir.

Öğrenci ve mensuplarımız, içinde bulunduğumuz zorlu süreçte yoğun endişeler yaşayabilmekte ve bununla bağlantılı psikolojik belirtiler gösterebilmektedirler. Bu veya benzeri sorunlar yaşayan öğrenci ve mensuplarımız AYNA Dinleme Noktası'ndan yararlanabilirler. Bu hizmete <https://aynadn.metu.edu.tr/> forum ortamından veya "955 01 01" numaralı telefondan ulaşabilirler. AYNA Dinleme Noktası, hafta içi her gün 09.00-17.00 saatleri arasında hizmet vermeye devam etmektedir.

İYİ ve SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ...