

Korona evlilikleri de tehdit ediyor

Koronavirüs nedeniyle evde geçirilen zaman arttıkça çiftler arasında çatışmalar da artıyor.

Bu süreçte Çin’de ve Amerika’da boşanma oranlarının arttığı belirtiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, “Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeli ve birbirlerini suçlamamalı” diyor.

Koronavirüs salgını nedeniyle aileler artık olabildiğince evde zaman geçiriyor. İşe gitmek zorunda olmayanlar “Evde kal Türkiye!” çağrılarına uyuyor. Peki gönüllü ev karantinası ve sosyal mesafe evlilikleri nasıl etkiliyor? Bu konuda çok da iç açıcı haberler gelmiyor. Koronavirüsün ilk görüldüğü Çin’de ve Amerika’da Covid-19 virüsü sırasında evde uzun süre kalan çiftler arasında boşanma oranlarının arttığı bildiriliyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, evde izole bir şekilde geçirilen zamanın stresli bir süreç olduğunu söylüyor. “Bu sürecin öfke, konfüzyon ve travma sonrası stres belirtileri gibi birçok psikolojik soruna neden olabildiği bilinmekte” diyen Cankardaş, “Karantina süresi uzadıkça, insanlar sıkıldıkça, virüs ile ilgili korku arttıkça bu sürecin yarattığı stres de artıyor. Özellikle finansal kaynakların kaybı, evde yeterli gıda ve hijyen malzemesi olmaması ve yanlış bilgilendirmeler, karantina sürecinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini kuvvetlendiriyor” diyor.

Eşinizle iletişiminizi güçlendirin

Halen Türkiye’de toplumun genelini kapsayan bir sokağa çıkma yasağı olmasa da insanların çoğu –imkanları dahilinde- evde kalarak kendi karantina süreçlerini yaşıyorlar. Küçük bir alanda, normalden daha stresli şartlarda uzun süre bir arada kalmak, ilişkilerde hem pozitif hem negatif dinamiklerin harekete geçmesine neden oluyor. İletişimleri zayıf çiftlerin bu süreçten daha fazla etkilenebileceğini belirten Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, “Normalde birbirini seven çiftler, bu zorlu dönemde, birbirlerinin alışkanlıklarını ve davranışlarını giderek daha fazla rahatsız edici bulabilir; birbirlerine tahammülleri azalabilir. İletişim becerileri zayıf, aşırı eleştirel, birbirini takdir etme eğilimi zayıf çiftler için ise bu süreç yıkıcı sonuçları beraberinde getirebilir” diye konuşuyor.

Keyif alacağınız işlere yoğunlaşın

Peki bu süreçte mutlu bir evliliğin devamı için stresle nasıl başa çıkılabilir? Sinem Cankardaş'a göre, evde olmak, kimisi için can sıkıntısı, kimisi için özgürlüğünün elinden alınması kimisi için de her zamankinden daha çok yorulmak ya da daha çok yemek yemek demek... Bu süreçte kendini mutlu eden, keyif alınan şeylere yoğunlaşmak oldukça önemli. Dr. Cankardaş bu süreçte kesinlikle yapılmaması gereken şeyin koltukta uzanıp tüm gün haber dinlemek ve virüs ile ilgili bilgileri hem ülkede hem de dünyada takip etmek olduğunu özellikle vurguluyor. Cankardaş, ruh sağlığının korunması için çiftlere şu önerilerde bulunuyor: "Evde uzun sürelerin birlikte geçirildiği bu stresli süreçte, çiftlerin birbirine sevgilerini ve takdirlerini ifade etmeleri, empati göstermek için fırsatlar yaratmaları gerekli. Özellikle çatışma anlarında, virüs salgını sürecinde yaşanan endişe, korku, stres ve suçluluk duygularının beklenen duygular olduğunu çiftler birbirlerine ifade etmeliler. Çiftler bu duyguları hissettikleri ve ifade ettikleri için birbirlerini suçlama ya da eleştirme eğiliminde de olmamalıdır."

Bağımsız aktiviteler de yapın!

Aileler ve çiftler bu süreçte evin içinde kendilerini kitap okumak, film izlemek, evin içinde değişiklikler yapmak, dolapları düzenlemek ya da yeni tarifler denemek gibi şeylerle meşgul etmeliler. Çiftler birlikte bazı aktiviteler yapabilecekleri gibi bağımsız olarak da aktiviteler yapmalılar. "Her insan hem birlikte hem de yalnız zaman geçirmek, kendi vaktini bu yönde yapılandırmak ister" diyen Cankardaş sözlerini şöyle sürdürüyor: "Evdeki zamanı yapılandırmak ve kendimizi organize etmek hem kendi ruh sağlığımız hem de eşimizin ruh sağlığı için faydalı olacaktır. Ancak aldığımız kararları uygulayamadığımızda (düzenli egzersiz yapma gibi) bunun için başkasını suçlama ve bunu bir çatışmaya dönüştürme eğilimi içinde olabiliriz. Bizi yeteri kadar motive etmediği ya da engellediği yönünde karşımızdakini suçlayabiliriz. Bu tür durumlarda, kişisel bir ikilemi kişilerarası bir hale getirmemeye çalışmak; kendi kararlarımızı alarak evdeki diğer bireyleri bir şeyler yapmaya zorlamamak gerekli. Her ne kadar bir aile olursa da ailedeki her bireyin birbirinden farklı ihtiyaçları olan, stresle farklı şekilde baş eden, farklı insanlar olduğunu anlamak önemli. Böylece eşiniz ya da çocuğunuz için değil, kendiniz için belirli bir karar alırsınız ve onlarda size katılmak isterlerse katılırlar. Katılmak istemiyorlarsa, bunun da iyi bir şey olduğunu bilmekte fayda var. İçinde bulunduğumuz belirsiz süreçte etrafımızda sınırlara ihtiyacımız var. Bizim için fark yaratabilecek, sınır koyabilecek her şey şu süreçte ruh sağlığımız için iyi gelecektir."