

Tam kapanma döneminde psikolojinizi korumanın 15 yolu

Pandemi döneminde artan ruhsal sıkıntılardan 17 günlük tam kapanma döneminde uzak kalmak mümkün. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatırlar” diyor.

Pandemiyle mücadelede daha etkin tedbirler alan Türkiye, 17 günlük tam kapanma döneminde yaşıyor. Uzmanlar, pandemi bitse bile toplumda gittikçe artan “post travmatik stres bozukluğunun” etkilerinin uzun yıllar devam edeceğini söylüyor. Tam kapanma döneminde insanların kaygı bozukluklarının ve ruhsal sıkıntılarının daha da artması olası... Bu dönemin ruhsal olarak sağlıklı atlatılabilmesinin mümkün olduğunu söyleyen Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, “Kişiler evde kaldığı dönemde sevdiği hobilerine ve sanatsal aktivitelere zaman ayırarak psikolojilerini ve kendilerini besleyebilirler. Böylece bu dönemi fırsata çevirip, daha rahat atlatırlar” diyor.

“Kişisel tatmin, üretmekle mümkün”

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek’e göre, pandemi döneminde kaygı, stres ve ölüm korkusuyla psikiyatrist ve psikologlara başvuran hasta sayısı 2-3 kat arttı. Bu dönemde ruhsal sıkıntıları artanlar ise daha çok ‘hayatını idame ettirme kaygısı yaşayan’ 25-50 yaş arası hastalar... Virüs bitse bile kaygısının kalacağını vurgulayan Beyazyürek, bu dönemin olabildiğince sağlıklı atlatılmasının mümkün olduğu görüşünde... Bu dönemi daha rahat atlatabilmek için Beyazyürek, şu değerlendirmeyi yapıyor:

“Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi’ne göre, kendini geliştirme yolunda ilerleyen insanlarda, kendini gerçekleştirme yani kişisel tatmin en üst seviyedir. Bu da eğitim, çalışma ve üretmekle mümkün. Bu seviyeye yaklaşan ya da ulaşan insanlar, bu dönemi daha rahat atlatır. Böylesi kişiler, kendiyle barışıktır zaten. Eve kapanmışsa romanını yazmaya devam eder. Ressamsa, resimlerini yapar. Sinema sanatına ilgisi varsa seyretmediği güzel filmleri seyreder. Evde çiçek yetiştirmek ve bahçe düzenlemek de buna dahil... Kapanma döneminde doğadan uzaklaştırılan insanların ettikleri çiçekleri, bahçedeki yaptıkları değişiklikleri televizyonda ve sosyal medyada paylaşımlarını memnuniyetle izliyorum.”

“Hayata maddesel çıkarlarla bakmayın”

“Kendini gerçekleştirme seviyesinde olan insanlar, sanatsal üretimlerden ve yaptığı çalışmalardan keyif alır. Yaşamını anlamlandırmak için imkanları ölçüsünde üretmeye çözüm arar” diyen Profesör Beyazyürek, sözlerini şöyle sürdürüyor:

“Sıkıntılı bir dönemin ardından kapanma geldi. Bunun neden yaşandığının farkında, bilincinde olmak gerekiyor. Bu döneme sorumluluk duygusuyla yaklaşmak gerekiyor.

Farkındalık için belli bir entelektüel seviyeye sahip olmak, kitap okumak ve hayatı yakalamak önemli. Hayata maddesel çıkarlarla bakan ve o anda aldığı zevkle hayatı değerlendirenler; en fazla depresyona giren, umutsuzluk yaşayan ve ruhsal rahatsızlık yaşayan insanlar olarak karşımıza çıkıyor. Önce kendi psikolojimizi besleyeceğiz. Sevdiklerimizle beraber olmak ve kaliteli zaman geçirmek çok önemli. Ben de çocuklarımdan aylardır ayırımı ama görüntülü olarak her gün onlarla görüşüyorum. Medyada bunlarla ilgili doğru yönlendirici programlar yapılmalı.”

Tam kapanma dönemini sağlıklı geçirmenin yolları

- 1- Kendi psikolojinizi besleyin.
- 2- Entelektüel seviyenizi artırın.
- 3- Sanatsal aktivitelere ve hobilerinize zaman ayırın.
- 4- Evde egzersiz ve hareketlerinizi artırın.
- 5- Sevdiğiniz filmleri seyredin.
- 6- Şiir, hikaye, roman yazın.
- 7- Resim ve çizim yapın.
- 8- Enstrüman çalın, müzik dinleyin.
- 9- Bahçe işleriyle uğraşın.
- 10- Evinizin bir bölümünde çiçek yetiştirin.
- 11- Evcil hayvan edinin.
- 12- Örgü, dantel gibi el işleri yapın.
- 13- Sevdiğiniz yemekleri yapın.
- 14- Evinizi yeniden düzenleyin.
- 15- Ailenize kaliteli zaman ayırın.