



ZOR ZAMANLARDA KENDİMİZ İÇİN YAPABİLECEKLERİMİZ

Sevgili Öğrencimiz,

Bildiğiniz gibi tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını devam etmektedir. Yaşamda yolunda gitmeyen olaylarla karşılaştığımızda yaşadıklarımıza karşı bedensel, duygusal, zihinsel bir takım tepkiler veririz.

Korku, öfke, inkar, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, yalnızlık, üzüntü, sabırsızlık, gerginlik, huzursuzluk, yorgunluk, uykusuzluk, suçluluk, duygularını ifade etmede zorlanma, şaşkınlık, güvensizlik gibi duyguları hissedebiliriz. Bu duyguları hissetmek normaldir; ancak önemli olan zorlayıcı olay ve durumlar karşısında stresi yönetmeyi öğrenmektir.

Stresi yönetmek için kullanabileceğiniz bilgileri ve önerileri aşağıda bulabilirsiniz. İhtiyaç hissettiğinizde bizlerle iletişime geçmekten çekinmeyiniz.

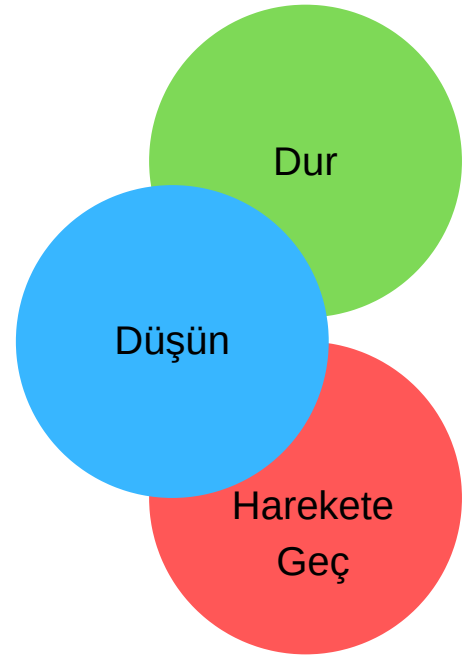
Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Farkında Olun

İlk olarak neden paniğe kapıldığınızı anlamak, nasıl hissettiğinizi fark etmek ve bunları kabul etmek önemlidir.

Öncelikle "Dur":

- *Nefesini fark et ve nefesine odaklan
 - *Sakince beş nefes alıp ver, nefesini değiştirmeye çalışın
 - *Yere temas eden ayak tabanlarını fark et
- Düşündüğünde:
- *Sorunları belirle, tanımla ve netleştir.
 - *Çözüme yönelik olabildiğince çok seçenek üret.
 - *Üretilen çözümlerden en uygun olanına karar ver.
 - *Seçtiğiniz çözümü nasıl yapacağını planla.
 - *Eyleme geç ve çözümü uygula.



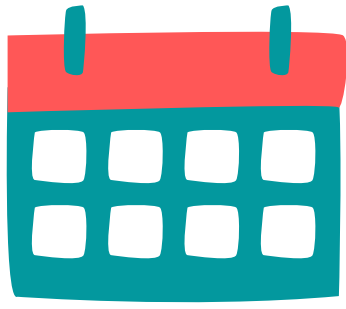
Hatırlayın

Salgın öncesinde en son yaşadığınız ve sizi zorlayan bir yaşantınızı ve bununla etkili bir biçimde nasıl baş ettiğinizi, hangi yöntemi/leri uyguladığınızı hatırlamaya çalışın. Örneğin, meditasyon yapmak, şiir yazmak, müzik dinlemek, boyama yapmak vb.

Güvenilir Bilgi

Kaynaklarına Yönelin

Bilgi almak konusunda kendinizi mecbur hissettiğiniz zamanlarda ise kısa süreliğine ve güvendiğiniz tek bir kaynaktan bilgi almak stres düzeyiniz için işlevsel olur.



Rutin Oluşturun

Ev içerisinde kendiniz ve aileniz için bir rutin belirleyin, bunu bir akış çizelgesi ile yapabilirsiniz. Rutinler ortaya çıkarken aile bireylerinin kendi içerisindeki rutinlerine kulak verin, ev için en sağlıklı koşulları oluşturmaya çalışın. İşlerin normal gitmeye başladığını zihninize göstermek, sağlamlığınızı destekler.

Nefesinize Odaklanın

Duygularınızı fark edip, adını koyduktan sonra onlara yer açmak için hazırsınızdır. Bu aşamada nefesinizi takip edin. Yaptığınız nefes egzersizi ile duygularınıza biraz daha alan tanıdığınızı hayal edin. Duygularınıza yer açarak nefes alıp verin, rahatlamış hissedeceksiniz ve duygularınıza yer açmanın keyifli hissini yaşayacaksınız.

Farkındalık Egzersizleri Yapın

Aşamalı Kas Gevşetme Egzersizi, Diyafram Nefes egzersizleri, bilinçli farkındalık egzersizleri, yoga ve meditasyon, stres ve kaygı düzeylerinizi azaltmanıza veya yönetmenize yardımcı olabilir. Uygulayabileceğiniz egzersizleri **burada** bulabilirsiniz.



ZOR ZAMANLARDA KENDİMİZ İÇİN YAPABİLECEKLERİMİZ

Kontrolü Ele Alın

Covid-19 ve onunla ilgili belirsizliğe bakıldığında, bunların çoğunun aslında kontrol edemeyeceğiniz ve sizin etki alanınız dışında olan şeyler olduğunu göreceksiniz.



Örneğin, virüslerin nerede bulunduğu, kimlere bulaştığı gibi durumları bilebilmek bizim kontrol alanımız dışındadır ve buna rağmen gün içerisinde sürekli bunlarla ilgili bilgi toplamaya çalışmak, sosyal medyayı takip etmek ve haber takibinde olmak gibi davranışlarla bir kontrol çabası içinde olmaya çalışmak, her açıdan yorucu ve yıpratıcı olacaktır gibi buna ilişkin sürekli alarm halinde olmanıza ve kaygı duymanıza neden olabilir. Neleri kontrol edip, edemeyeceğimizi fark etmek duygularımızı, düşüncelerimizi ve tepkilerimizi yönetmede bize kolaylık sağlayabilir.

Mizahı Kullanın

Mizah duygusu, strese karşı dayanıklılık oluşturmanıza ve genel fiziksel ve duygusal sağlığınızı iyileştirmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca, olumlu mizah biçimlerinin kullanılması, insanların stresli durumlara karşı yeni bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Salgınla ilgili sürekli olumsuz haberlerle meşgul olup stres ve kaygı düzeyinizi arttırmak yerine, sizi güldürecek etkinliklere ve içeriklere odaklanmanız stresinizi azaltmaya yardımcı olur.



Okul Psikolojik Danışmanınızdan Destek Alın

Yukarıda bahsedilen yöntemleri kullanmanıza rağmen kaygınız ve stresinizle baş etmede güçlük yaşıyorsanız bu durum günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa ve yaşam kalitenizi düşürmeye devam ediyorsa psikolojik danışmanınızdan destek alabilirsiniz.

Daha fazla uygulama önerisi için [buraya](#) tıklayabilirsiniz.