

COVID-19: Stres ve öfke yönetimi

Alıştığımız hayattan ve sevdiğimiz insanlardan uzak kalmak zor olabilir. Gelir kaybı, kalabalık yaşam alanları, şiddet, korku, belirsizlik ve depresyon veya diğer ruh sağlığı sorunlarıyla yaşamak bu durumu daha da zorlaştırabilir. COVID-19'a uyum sağlarken uzun süre bu zorluklarla yaşayacağımız için bunları yönetecek yollar bulmamız önemlidir.

Kendinize iyi bakın

Vücudunuzu sağlıklı tutun. Besleyici gıdalar tüketin, hareket edin, bol su için ve normalde uyuduğunuz kadar veya ihtiyacınız varsa daha fazla uyuyun. İhtiyacınız olan şeyleri düşünün ve onları nasıl elde edeceğinizi planlayın. Alkol ve uyuşturucudan uzak durun — genellikle çözdüklerinden daha fazla soruna yol açarlar.



Başkalarıyla ilişki kurmanın yollarını bulun. Ailenizi ve arkadaşlarınızı arayın veya onlara mesaj yazın. Komşularınızla konuşun. Başkalarıyla sosyal medya veya çevrimiçi ağlar aracılığıyla iletişim kurun. İnsanlara ulaşmaya çalışmakta çekingen davranmayın — aynı sizin gibi birçok kişi dengesini kaybetmiş ve yalnız hissediyor.

Stresi yönetmek için harekete geçin. Aşırı stres sizin için fiziksel olarak kötüdür, sizi sabırsızlığa, öfke ve şiddete yönlendirebilir. Siz ve aileniz için stresi azaltacak rutinler, uğraşlar oluşturun. Dua etme, meditasyon ve derin soluk alıp verme yararlı olabilir. Şarkı söyleme, dans etme, yazma ve çizme, yürüme ve egzersiz yapma gibi etkinlikler de işe yarar. Bunları tek başınıza veya başkalarıyla birlikte en az günde bir defa, mümkünse birden fazla yapabilirsiniz. Sakinleşme ve gevşeme için “Aralar verin”, öfke yönetimi için “Özellikle erkeklere” kısımlarına bakın.

Yardım alın. Duygularınıza dikkat edin ve sorunlar kontrol edilemeyecek kadar çoğaldığında yardım arayın. Güvendiğiniz arkadaşlarınızla veya aileden birileriyle konuşun veya gerektiğinde destek almak ve durumun üstesinden gelmek için bir acil yardım hattını (acil bir ruh sağlığı sorunu için) veya bir danışma hattını (acil durum yoksa) arayın. COVID-19'dan önce bir destek grubunun üyesi idiyse, bunu sürdürmenin yollarını bulmayı deneyin — açık alanda güvenli mesafeyi koruyarak veya teknolojiyi kullanarak görüşün.

Riskleri azaltın. Geliriniz olmadan yaşayamadığınız için veya yaptığınız iş “mutlaka yapılması gereken bir iş” olduğu için işe gitmeniz gerekebilir. Kalabalık bir evde veya alanda yaşıyor olabilirsiniz veya kalabalık bir marketten alışveriş yapmak zorunda kalabilirsiniz. Maske ve diğer koruyucu malzemeleri kullanıp sosyal mesafeye dikkat ederseniz, ellerinizi düzenli olarak sabunla yıkarsanız ve patronunuzu iş yeri güvenliğini düzenlemeye teşvik ederseniz kendinizi, ailenizi ve komşularınızı hastalıktan korumak için en iyisini yapıyorsunuz demektir. Başkalarına da bunları yapmaları için destek olun. Herkes COVID-19'un yayılmasını azaltmak için beraber çalıştığında, gündelik hayat çok daha güvenli olacaktır.



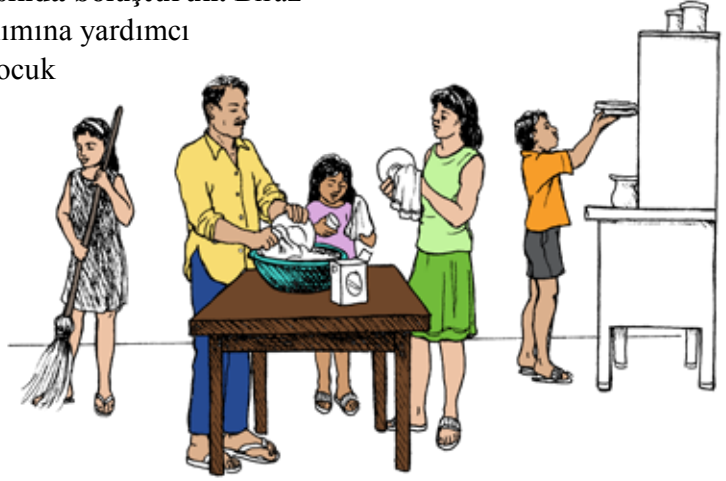
Çocukların bakımı

Karantinada, bütün çocuk bakımı ebeveynlere veya evdeki kişilere, genellikle de kadınlara, kalır. Ev işlerine ve kadınların normalde yaptıkları diğer işlere eklendiğinde, özellikle anne ve babadan birisi veya her ikisi evden çalışmaya çabalıyorsa çocuklara sevgi, destek ve rehberlik sağlamak için sabırlı, anlayışlı ve şefkatli olmak her zamankinden çok daha zor olabilir. Çocuklar da evde kalmayla başa çıkabilmek için mücadele verirler. Onlar da alışkanlıklarını, arkadaşlarını, okullarını ve diğer etkinlikleri özlerler. Bu aile içinde öfkeye, davranış sorunlarına ve çatışmalara yol açabilir. Karantina kurallarını değiştiremezsiniz, ama çocuk bakımını stres ve çatışmayı azaltacak biçimde düzenleyebilirsiniz.

Çocuk bakımı ile ilgili görevleri aile üyeleri arasında bölüştürün.

Biraz çaba gerektirse de, büyük çocuklar küçüklerin bakımına yardımcı olabilirler, daha önce tecrübesi olmayan erkekler çocuk bakımını öğrenebilirler. İşler paylaşıldığında, kısa da olsa herkesin bakıma ara vererek dinlenme şansı olmuş olur.

Bekâr anneler, birleşin! Çocuklara sadece siz bakıyorsanız, kolaylıkla bunabilirsiniz. Mümkünse yakın bir yerde sizin gibi yalnız ve çocuklu birini bulun ve çocuklarınızın bakımını sırayla yapın. Her ikiniz de aileleriniz dışındakilerle teması sınırlandırırsanız, maske takarsanız, ellerinizi düzenli olarak yıkarsanız, vs. bu uygulama güvenli olabilir.



Çocukların birbirleriyle bağlantı kurmalarına ve öğrenmelerine yardımcı olun. Okullar kapanınca, anne-babalar öğretmenlik rolünü de üstlenmek durumunda kaldılar. Çocukların derslerini ve ödevlerini yapacak zamanı bulmalarına, akranlarıyla ve sevdikleriyle iletişim kurmalarına yardımcı olun. Aile üyelerinin internete erişimini ve telefon kullanımını paylaşmak için kurallar koyun. Çocukların internet üzerinden suiistimal edilmesini önlemek için, neler yaptıklarını ve kimlerle iletişime geçtiklerini takip edin. Çocukların oynamaya ve fiziksel enerjilerini kullanmaya da ihtiyaçları olduğunu unutmayın.



Aralar verin ve baş etmenize yardımcı olacak anlar yaratın.

Sürekli çocuklara bakmak yorucu olabilir. Çocuklar kısa bir süre yalnız bırakılmaya uygun yaştaysalar, 15 dakika yürüyüş yapmak moralinizi düzeltir ve sabrınızı onarır. Daha kısa aralar da işe yarayabilir. Kendinizi çaresiz, kontrolü kaybetmiş veya öfkeli hissettiğinizde durun: konuşmadan veya hareket etmeden önce 5 defa yavaş yavaş nefes alın ve verin. Çocukların yanına dönmeden önce zihninizi boşaltmak için bir veya iki dakikalığına dışarı çıkın veya boş bir odaya girin. Kendinizi sakinleştirirken, ağlayan bir bebek bile güvenli bir yerde beş dakikalığına sırt üstünde yatar pozisyonda bırakılabilir.

Bir dakika ara verin ve yenilenin

İnanması güç ama gevşemek için 1 ila 5 dakika durmanız olumsuz duyguları ve öfkeyi atmanıza yardımcı olur.

1. Ayaklarınız zeminde, elleriniz kucağınızda, rahat biçimde oturun. Gözlerinizi kapatın.
2. Kendinize sorun, “Şimdi ne düşünüyorum?” düşüncelerinizin, duygularınızın, vücudunuzun nasıl hissettiğinin farkına varın.
3. Nefes alış ve verişinizi dinleyin. Elinizi midenizin üstüne koyun her nefesle birlikte karnınızın kalktığını ve indiğini hissedin. Kendinize “Her şey yolunda. Her ne olursa olsun, ben iyiyim” deyin. Bir süre nefesinizi dinlemeye devam edin ve sakinleştiğinizi hissedin.
4. Tekrar, vücudunuzun ne hissettiğinin farkına varın.
5. Bir bütün olarak nasıl hissettiğinizi düşünün. Gözlerinizi açın ve eski duruma dönün, daha kolay başa çıkabileceksiniz.



Özellikle erkekler için



COVID-19’un yol açtığı sorunlar sizin hatanız değil. Erkekler çoklukla ailelerinin güvenliğinden ve ekonomik durumundan kendilerini sorumlu hissedecek biçimde yetiştirilirler. İşini kaybetmek, kalabalık alanlarda bulunmak veya ailede birilerinin hasta olması ailenize karşı görevinizi yerine getiremediğiniz hissine kapılmanıza, depresyona veya öfkeye yol açabilir. Ama pandemi sizin hatanız değil. Sorunlarınızın toplumdaki başka insanlarda da bulunduğunu anlamanız ve krizin üstesinden gelmenin yollarını hep birlikte aramanız yardımcı olabilir. Destek almak ihtiyaçtır, utanılacak bir şey değil.

Başka bir yol bulabilirsiniz. Çoğumuz her şeyi alıştığımız biçimde yapmaya devam ederiz. Ancak, nasıl olacağını tam olarak bilemeseniz de işleri farklı bir biçimde yapmaya başlayabilirsiniz. Sözlerinizi ve hareketlerinizi kontrol etmeyi ve ailenize zarar vereceğini bildiğiniz için öfkeyle karşılık vermemeyi seçebilirsiniz. Öfke hissettiğinizde, kendi kendinize “Şimdi değil. Şimdi değil” deyin. Tepki vermeden önce sadece 10 saniye beklemeyi başarabilirsiniz. Kendinize şiddete başvurmadan şansınızı verebilirsiniz.

Öfkenizin büyümesini engelleyin. Sıklıkla, bir şey bizi öfkeli edebilecek veya kontrolümüzü kaybettirecekse bunu önceden hissederiz. Öfkelenmeden hemen önce kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Günün belli bir saatinde veya özel bir durumun sonrasında mı ortaya çıkıyor? Öfkeniz size ele geçirmeden önce vücudunuzda neler hissettiğinizin farkına varırsanız (örneğin, aç veya yorgunsanız, alkol almışsanız, vs.), bunun başlamasının önüne geçebilirsiniz. Öfke patlaması aç veya yorgun olduğunuz zaman başlıyorsa, bir şeyler yiyerek veya dinlenerek bunun önüne geçebilirsiniz. Alkol aldığınız zaman oluyorsa, daha az içmeyi deneyebilirsiniz. Kendinize özen göstererek etrafınızdakilere destek olabilirsiniz.

Kendinize yapıldığında ne hissettiğinizi hatırlayın. Çoğumuz erkeklerin saldırgan olduğu ailelerde yetiştik. Aynı saldırgan davranışları kendi ailelerimizde yeniden üretmemeyi öğrenmek zor olabilir. Şiddetin yol açtığı fiziksel acıyı ve duygusal hasarı hatırlamanız, ailenize kötü davranmanızı engelleyecektir. Aile üyeleri veya arkadaşlarla konuşursanız, nasıl incindiğinizi kendi sesinizden duymanız duygularınızı şiddete başvurmadan anlatmayı hatırlamanıza destek olacaktır.

Başkalarına destek olun

Hepimiz karantina koşullarıyla boğuşan veya evde şiddet gören birilerine yardımcı olabiliriz.

Telefonla veya mesajla iletişim kurun. Yardım istemek zor olabilir. Konuşacak birine ihtiyaçları olduğunda veya sıkıntıya düştüklerinde dinlemeye ve yardımcı olmaya hazır olduğunuzu bilmeleri için insanları telefonla veya mesaj göndererek bilgilendirin. Onların, düzenli olarak görüşebilecekleri birileriyle veya acil bir durumda yardım alabilecekleri kişilerle bağlantı kurmalarına yardımcı olun.

Kişinin sizinle paylaştıklarını **derin dinlemeyi öğrenin** ki endişe veya depresyonlarının ne ölçüde ciddi olduğuna karar verebilesiniz. Çoğu zaman sadece konuşmak, birlikte gülecek bir şey bulmak ve kişiyi bir ara vermeye cesaretlendirmek inanılmaz derecede yararlı olacaktır. Ancak kişinin tehlike altında bulunduğu işaretleri olabilecek her şeye (evde silah olup olmadığı, saldırıya uğrayıp uğramadığı veya kendisine veya başkalarına zarar verip vermeyeceği gibi) dikkat edin. Acil bir ruh sağlığı durumu söz konusuysa veya nasıl yardım edeceğinizi bilemiyorsanız danışmak için bir acil yardım hattını arayın.



“Destekçi” olun. Alkol sorunları olan insanların çoğu rahatça arayabilecek, aradıklarında cevap verecek ve içmemeleri için güç bulmalarına yardım edecek birinin olmasını yararlı bulurlar. Destekçi, özellikle aynı sorunları yaşamış bir kişi ise, araya kendini kaybetmemesi veya saldırgan olmaması konusunda yardımcı olabilir.



İnsanların temel ihtiyaçlarının ve hizmetlerinin sağlanmasına yardım edin. İnsanların ihtiyaç duydukları malları ve hizmetleri almalarını sağlayabilirsiniz. İnsanların devlet desteğine başvurmalarına, gıda desteği alabilecekleri yerler bulmalarına ve ihtiyaç duydukları malzemeleri ve hizmetleri sunan gönüllü gruplarına ulaşmalarına, sipariş vermelerine, alışveriş yapmalarına, başkalarıyla iletişim kurmalarına veya tıbbi hizmet almalarına yardımcı olun.

Onlar için araştırın. Toplumunuzda hangi kaynakların mevcut olduğunu belirleyin ve bu bilgiyi el altında tutun. Ayrıca yardım ihtiyacı olup da bunu açıklayamayacağını düşündüğünüz insanlar için bu bilgiyi toplumunuzda paylaşın.

Evde şiddet veya istismar varsa

Size karşı uygulanan şiddet asla sizin hak ettiğiniz ve sizin hatanız olan bir şey değildir. Kimse saldırganca muameleye tabi tutulmamalıdır, özellikle de aile içinde. Çoğu toplumda mevcut olan kuruluşlardan ve acil yardım hatlarından yardım isteyin. Gidilebilecek güvenli bir yer bulmakta, isterseniz hukuki yardım sağlamak veya suiistimalci ile konuşabilecek bir kişi ya da grup ayarlamakta hemen yardımcı olabilirler. Yardım arayamayacağınızı hissediyorsanız, kendinizi ve ailenizi korumak için daha önce neler yaptığınızı ve şimdi neler yapabileceğinizi düşünün.



Şunları düşünerek bir güvenlik planı yapın: Hangi davranış sınırı aşıldığında evden ayrılmalısınız? Beraberinizde neleri götürmelisiniz?

Yanınıza alacak paranız var mı? Nereye sığınabilirsiniz? Kim yardım edebilir? Suiistimalcinizi siz herkesten daha iyi tanırırsınız ve evde kalmanızın sizi ve ailenizi soktuğu riski en iyi siz bilebilirsiniz. Acil bir tehlike altındaysanız, evinizde veya çevresinde yardım gelene veya şiddet dalgası geçene kadar saklanabileceğiniz bir yer bulun.

Suiistimalden bahsediyorlarsa veya bedenlerinde ya da davranışlarında suiistimal işaretleri varsa çocuklara inanın. Morluklar, cinsel organlarda kanama, cinsel temalı oyunlar, yapışık kalma, bebeksi veya olduğundan daha küçükmüş gibi davranışlar, korkulu rüyalar, güvensizlik, korku ve endişe suiistimalin işaretleri olabilir. İnsanlar daha çok evde kalıyorlarken, suiistimal daha sık olabilir veya daha görünür hale gelebilir. Çocuklar kendilerini koruyamazlar. Suiistimali, ister fiziksel, ister cinsel veya duygusal olsun, sonlandırmak için ve sonrasında iyileşmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları olacaktır.

Nasıl yardım etmeli? Birinin şiddet veya suiistimal gördüğünü düşündüğünüzde, telefonla veya mesajlaşarak iletişim yerine, Signal veya Telegram gibi gizlilik açısından daha güvenli uygulamalar tercih edilebilir. Veya suiistimal yapanın uykuda olduğu veya evde bulunmadığı zamanlarda görüşme yapmak için düzenlemeler yapın. “Şimdi konuşmak için uygun zaman değil” veya “Acilen yardıma ihtiyacım var!” gibi anlamlara gelen şifreli kelimeler belirleyebilirsiniz. Yardımcı olabilecek insanların veya kuruluşların iletişim bilgilerini hazırda bulundurun.