

Prof Dr M Erol Turaçlı Fen Lisesi

Rehberlik Servisi

BULTEN

2020(Ekim)

Sayı/2

PANDEMİ DÖNEMİNDE AİLE DESTEĞİ

(Psikolojik Sağlık Üzerine)



Sayın Velimiz;

Pandemi olarak tanımlanan koronavirüs salgını, bireyler açısından zorlu bir yaşam olayı olarak görmek mümkündür. Bireylerin, zorlu yaşam olaylarında kaygı ve korku duyguları ile birlikte stres yaşamaları ve ilerleyen süreç için de karamsarlık, mutsuzluk ve depresyon gibi psikolojik eğilimler göstermeleri olağan bir durumdur. Stres yapan etkenler ne kadar güçlü ve uzun süreli olursa bu eğilimler de o kadar güçlü ve etkili olabilir. Buna göre, koronavirüs pandemisi de bireyler için güçlü bir stres kaynağıdır ve bu kaynağa ilişkin her gün onlarca bilgi, kitle iletişim araçları ve sosyal medya aracılığı ile bireylere ulaştırılmaktadır. Aynı zamanda, pandeminin oluşturduğu belirsizlik, stresi ve stres belirtilerini arttıran bir faktördür. Davranış bilimcilerin ifade ettiği gibi belirsizlik, stresin beslendiği önemli bir faktördür.

Pandemi Döneminde Görülebilecek Psikolojik Değişimler



Her stres faktöründe olduğu gibi koronavirüs pandemisine de bireyler benzer ve farklı stres tepkisi geliştirebilirler. Bireylerin zorlu olaylar karşısında benzer tepkileri vermesi, insanın doğası gereğidir. Her insan, ortak duygular, ortak ihtiyaçlar ve ortak tepkilerle dünyaya gelir. Bu yüzden stres durumlarında her insanın benzer bir şekilde, duygularında, düşüncelerinde ve de uyku, beslenme gibi biyolojik rutinlerinde uyumsuzluk yaşaması olağan bir durumdur. Fakat gelişimsel özelliklere bağlı olarak stres tepkileri bireyden bireye değişim gösterebilir. Bu yüzden; çocuk, ergen ve yetişkinlerin

stresli yaşam olaylarına verecek olduğu tepkiler de farklılık olması beklenen bir durumdur. Bu açıklamalar bağlamında aşağıdaki tablolar oluşturulmuştur.

Pandemi Döneminde Çocuklarda Gelişebilecek Stres Belirtileri

Yalnız kalmaktan, karanlıktan vb. şeylerden korkma, ebeveynlere bağımlılık, huzursuzluk, öfke patlamaları, karın ve baş ağrısı, aktivitelerini (oyun, resim vb.) strese neden olan faktörlerle ilişkilendirme, odaklanma, dikkat gibi sorunlar, küçük çocuklarda altına kaçırma, parmak emme, çocuksu konuşmalar gibi bebeksi davranışlar, salgın hastalık konulu kendi kendine konuşmalar, kabus görme, uykudan kaçma gibi uyku sorunları, alınganlık, sürekli korkulardan söz etme, beslenme sorunları, okul yaşamına ilişkin sorumluluklarını erteleme, başarısızlık, başarı kaygısı gibi stres belirtileri.



Pandemi Döneminde Ergenlerde Gelişebilecek Stres Belirtileri

Yalnız kalma isteği, stres oluşturan bilgi ya da konuşmalardan (korona virüsü) uzaklaşma, bağımlılık (tütün, teknoloji vb.) davranışlarını geliştirme, anlaşılmadığını düşünme, dikkat ve odaklanma sorunları yaşama, uyku bozuklukları, hobilerinden haz almama, öfke patlamaları, korku, endişe, alınganlık, stres faktörlerini (koronavirüs) kendi ya da yakın çevresini etkileyebileceğine ilişkin endişeler, okul yaşamına ilişkin sorumluluklarını erteleme,

başarısızlık, başarı kaygısı gibi belirtiler.

Pandemi Döneminde Yetişkinlerde Gelişebilecek Stres Belirtileri

Anlaşılmadığını düşünme, dikkat ve odaklanma sorunu, her şeyin anlamsız olduğunu düşünme, problemleri kişiselleştirme, karar vermede sorunlar yaşama, yetersiz ve çaresiz bir insan olduğunu düşünme, zihinsel karışıklık yaşama, plan ya da program yapmada sorunlar yaşama, tedirginlik, güvensizlik, sinirlilik, huzursuzluk, değersizlik, suçluluk, hiçbir şeyden zevk almama korku, endişe, çok yeme ya da az yeme, uyku sorunları (az uyuma ya da çok uyuma vb.), terleme, titreme, sıcak soğuk basmaları, yorgunluk, baş ağrısı, karın ağrısı, insanlardan uzaklaşma, daha az günlük aktivitelerde bulunma, erteleme, bağımlılık eğilimleri gibi tepkileri ortak tepkiler olarak vermek mümkündür.



Yukarıdaki belirtiler incelendiğinde, koronavirüs pandemisinin, psikolojik ve duygusal anlamda her yaştaki bireyler için tehdit edici bir neden olduğunu söylemek mümkündür. **Bu sürecin uzaması ile birlikte bireylerde, kaygı ve endişe odaklı stres tepkilerinin yanında, umutsuzluk, mutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik gibi depresif eğilimler de kendini göstermesi muhtemeldir. Fakat, bu olumsuz psikolojik eğilimlerin iyileşmesi ve ortadan kalkması ihtimallerinin her zaman olabileceğini, virüsün ise sağlık açısından daha fazla yıkıcı etkisinin olabileceğini unutmamak gerekmektedir.**

Pandemi Döneminde Aile İçi Duygusal Değişim



Bu süreçte, çalışan ebeveynlerle okula giden çocukların 24 saatlerini birlikte yaşama gereklilikleri belirdi. Ebeveynler bu süreçte mesleklerini, çocuklar ise okul yaşamını aile yaşamlarına tam anlamıyla sığdırmaya çalışmaktadırlar. Bir taraftan, ebeveynler mesleki sorumluluklarını yaparken, diğer taraftan çocuklarının okul ile ilgili sorumlulukları konusunda onlara rehberlik yapmaya çalışmaktadırlar. Bunun yanında ebeveynlerde;

- Aile üyelerinin fiziksel ve duygusal sağlığını koruma,
- Mesleki yaşamlarından kopmama,
- Çocukların eğitim-öğretim yaşamını devam ettirerek öğrenme kayıplarını önleme,
- Aile içi zamanı yönetme,
- Duygusal çatışmaları yönetme gibi daha pek çok sorumluluk alanları gelişmektedir.
- Aileler üyeleri açısından bu durumun alışılmadık olduğu söylenebilir. Alışılmayan bu durum, aileler için çözülmesi gereken yeni bir kaygı problemdir.

Sonuçta, aile üyelerinin rutinlerinin dışında gelişen ani değişimler, hastalık ya da travmatik herhangi bir olay aile sistemini ve bireylerin mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Çocuk ve ergenlerin, yetişkinlere göre bu süreçte daha fazla etkilenme ihtimali muhtemel bir değerlendirme olur. Ebeveynlerin, yaşam deneyimleri, farkındalıkları, duygularını yönetebilme becerileri gibi kazanımlarının çok olması, psikolojik sağlamlıkları açısından koruyucu olabilmektedir. Her ne kadar, çocukların ve ergenlerin farkındalık düzeyleri daha az olduğundan bu süreçten daha az etkilenecekleri düşünülse de bu düşüncenin doğru olduğunu söylemek mümkün değildir. Çocuk ve ergenler yaşadıklarını yetişkinler gibi ifade edemeyebilirler. Bir çocuk, oyun, resim çizme gibi yansıtıcı aktivitelerle; bir ergen ise yalnızlık, teknolojiye yönelme gibi kişiler arası ilişkilerden uzaklaşarak kendini ifade etmeyi seçmiş olabilir. Aynı zamanda çocuk ve ergenlerin, ödev yapma, uyku, kitap okuma, temizlik gibi alışkanlıklarından uzaklaşmalarının kendini ifade etme yöntemi olabileceğini bilmek gereklidir. Bu örnekler aslında **“hayatımda iyi olmayan şeyler var, bana yardım edin çağrısı”** anlamına da gelebilir.

Çocuk ve ergenler için, bu süreçte yaşananların birer bilinçaltı anılara dönüşebilecek olması, bu yaş grubunu daha riskli hale getirmektedir. Yaşanılan bu stres durumunun ebeveynler tarafından sağlıklı yönetilememesi, kaygılı, korkulu, sabırsızca, baskıyla, aşırı koruyucu bir şekilde çocuğa yaklaşması, çocuğun ilerleyen yaşlarda stres ve baskı anında benzer bir tepki ve davranış geliştirmesine neden olabilir. Çocuklar açısından, bu şekilde yaklaşım gösteren yetişkinler, başka bir risk ve stres faktörü olabilir.



Bu açıklamaya benzer bir açıklama yapmak gerekirse çocuk ve ergenler; davranış ve alışkanlıkların öğrenilmesinde olduğu gibi, duyguları, stresle başa çıkma becerilerini çevresindeki ebeveyn ve yetişkinleri model alarak da öğrenebilir. Çocukların çevresinde; aşırı kaygılı, korkulu, panik tepkileri veren bir ebeveyn var ise, bu duygular ve bu duyguları gösterim şekillerinin çocuklar tarafından gözlemlendiğini ve her stres durumunda yoğun bir şekilde bu duyguları çocukların da yaşayabileceğini unutmamak gerekmektedir.

Pandemi Döneminde Psikolojik Sağlamlık İçin Yapılabilecekler

Bireylerin ve ailelerin yaşanılan bu durumu ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek olumsuzları yönetebilmesi, koruyucu ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, aile içi destekleyici ilişkiler,

pozitif düşünce, sabır, saygı gibi pozitif ilişki ve iletişim araçlarının aile üyelerinin psikolojik sağlımlıkları açısından koruyucu olacağı öncelikli olarak bilinmektedir. Bu süreçte, çocuk ve yetişkinler için aşağıdaki önerileri söylemek mümkündür.



Yeterli Düzeyde Uyumak:



Yaşamın üçte birini rezerve eden uyku, sağlıklı bir yaşam için koruyucu ve iyileştirici bir etkisi olduğu bilinen bir bilimsel gerçektir. Yeterli ve düzenli uyku fiziksel ve psikolojik sağlık için en önemli koşullardan biridir. Buna göre, yaşanan pandemi ve bu süreçte ortaya çıkabilecek stres faktörlerinin azalmasında çocukların uyku saatlerinin okul dönemindeki gibi bir düzen içinde olması büyük bir önem arz etmektedir.

Dengeli beslenmeye dikkat etmek:

Beslenme, yaşam için temel ve biyolojik bir ihtiyaçtır. Fakat koruyucu sağlık için önemli olan iyi ve dengeli beslenmedir. Dengeli beslenmenin, biyolojik bir ihtiyaç olmasının yanında insan psikoloji için de koruyucu

ve iyileştirici özelliklerinin olduğu bilinmektedir. Bireylerin stres faktörleri ile karşılaştığında, fiziksel anlamda bu stresle başa çıkabilmeleri için enerjiye, proteinlere, vitaminlere ihtiyaçları vardır. Güçlü ve dengeli bir beden, stresle başa çıkılmasına oldukça yardımcı olacaktır. Yapılan araştırmalarda, düzenli kahvaltı alışkanlığı olan kişilerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, bol sıvı, meyve, sebze ve süt ürünlerinin tüketiminin de psikolojik sağlık açısından önemli olduğu



söylenbilir.

Bazı yiyecek ve içeceklerin (kafein, şeker içeren) ise stresi artırıcı etkisinin olduğunun bilincinde olmak ve beslenme uzmanlarının önerilerini dikkate almakta yarar olduğunu bilmek gerekir.

Fiziksel aktivite yapmak:

Spor yapma ve doğru nefes çalışmaları ile stres düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğundan, stres yaşantısının olduğu dönemlerde fiziksel aktivitelerin koruyucu özelliği olabileceği söylenebilir. Bireyler fiziksel aktivite yaparken, vücudun oksijen miktarı artmakta ve buna bağlı bir şekilde stres belirtisi olarak ortaya çıkan noradrenalin seviyesinde azalma olmaktadır.

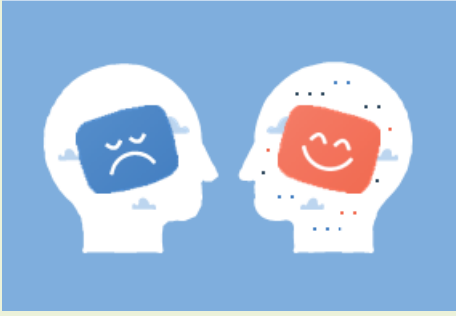
Bu açıklamalar ışığında stres ve kaygının bedendeki olumsuz etkilerini azaltmaktır.

Fiziksel aktivitenin oldukça iyi bir yöntem olduğunu söylemek mümkündür. Belki ev içinde, çok ağır spor yapılmassa da ebeveynlerle çocuklar basit sportif aktiviteleri yapabilir. Fiziksel anlamda iyi hissetmenin



diğer bir kuralı ise öz bakıma dikkat etmektir. Bu yüzden ebeveynlerin, temizlik ve öz bakım konusunda çocuklarına model olması gerekli bir davranıştır.

İyimser olmak:



Pozitif psikolojisinin önemli bir çalışma alanı olan iyimserlik; geleceğe ilişkin umut ve olumlu beklentiler anlamına gelmektedir. İyimserlik, yaşanan negatif durumların kalıcı olmayacağına ilişkin beklentiler olarak da açıklanabilir. Yaşanan olumsuz durumlarda, iyimser bir bakış açısına sahip olduğunda oluşan stres düzeyinin azaldığı bilinmektedir. Buna göre, ebeveynlerin hem kendilerinin hem de çocuklarının pandemi sürecindeki düşüncelerini fark etmeleri önemlidir. Olumsuz düşünceler yoğunlaştığında, **“bu sürecin bu şekilde gitmeyeceği”, “pozitif gelişmelerin olduğu”, “daha önce pek çok sorunların üstesinden geldiği”** gibi iyimser düşünceler akla getirilmeli ve bu düşünceler çocuklarla paylaşılmalıdır. Böylece çocuklarda umut ve beklenti oluşturabilir.

İlişkileri geliştirmek:

İnsanların mutluluk düzeyine belki de en anlamlı katkıyı pozitif ilişkilerin sağladığını söylemek doğru olabilir. Stres ya da travmatik bir olay karşısında, bireylerin çevresinden gelen sosyal destek, yaşanan olumsuz olayların etkilerini azaltmaktadır. Pozitif bir ilişki, başkaları tarafından **sevilme, destek görme, terk edilmeme, güven duyma, hep birlikteyiz, yalnız değilsin** anlamları taşımaktadır. Bunun için aşağıdaki ilke ve önerilere dikkat edilebilir:



- Aile üyeleri pandemi sürecinde de birbirlerini iyi dinlemeli.
- Aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebileceği bir iklim oluşturulmalı.
- Aile üyeleri farklı iletişim araçlarıyla da olsa duygu ve düşüncelerini sevdiklerine (akraba, aile dostları, akran vb.) anlatmalı.
- Aile üyelerinin (özellikle çocukların) sorular sormalarına izin verilmeli ve onların sorularına **eleştirmeden ve yargılamadan gerçekçi, somut, çok ayrıntıya gitmeden** normalleşme sağlayacak cevaplar verilmeli.

- Aile üyelerinin birlikte etkinlikler yapması (birlikte yemek yapma ve yeme, bir şeyleri tamir etme, film izleme, bir kitabı tartışma, bir oyun oynama vb.), “birlikteyiz” mesajı için yararlı olacaktır. Bu etkinlikler planlanırken ve yürütülürken aile üyelerinin sürece dahil edilmesi önem arz etmektedir.

Pozitif duyguları artırmak

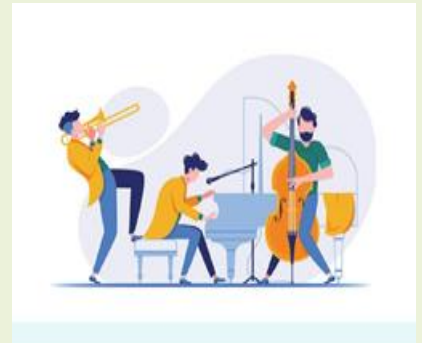
Pozitif psikoloji ile mutluluk, huzur, heyecan, değer görme, eğlence gibi pozitif duyguların stres ya da travmatik durumlarda koruyucu ve iyileştirici özellikleri vardır.

Yapılan pek çok araştırma da bunu göstermektedir. Pozitif duygularla birlikte, insanların yaşamlarından doyum alma, günlük aktivitelerine odaklanma, iyi bir plan yapma, öğrenme süreçlerinde oldukça faydalı olduğu bilinmektedir. Bu süreçlerde, pandemi salgınının oluşturduğu etkiyi azaltmak için insanların ihtiyacı olan şey beceri ve öğrenmelerdir. Yaşanan bu süreçte aile üyelerinin (özellikle çocukların), gün içinde daha pozitif duygular yaşaması, sürecin ortaya çıkardığı stresle başa çıkmalarını kolaylaştıracaktır. Bunun için aşağıdaki birkaç öneri aileler için verilebilir:

- Aile üyelerinin birbirleriyle iletişim sürecinde suçlama, eleştirme, yargılama, öfke ile konuşma gibi negatif duyguları artırıcı ifadelerden kaçınması,
- Aile üyelerinin birbirleriyle iletişim sürecinde empatik, destekleyici ve anlayışlı bir dil kullanarak pozitif duyguları desteklenmesi.
- Pozitif duyguları artırmaya yönelik aile içi etkinliklerin çoğaltılması.

Aile içi eğlenceli aktiviteler planlamak:

Bağlanma, duygusal anlamda bir şeye yakınlık geliştirme anlamı taşır. İyi hissettiren ve zamanın nasıl akıp gittiğini anlamadığınız, öğrenme ya da herhangi bir aktivite, bu dönemde yaşadığımız stresin azalmasına yardımcı olacaktır. Bu etkinlikler; kitap okuma, yapboz yapma, satranç oynama, müzik ile ilgilenme, resim yapma vb. olabilir ve yapılacak faaliyetler ruh sağlığını da koruyucu bir etki oluşturacaktır.



Yaşanılan süreci anlamlandırmak:

Bireylerin, yaşanılan bu sürece bir anlam vermesi gerekmektedir. Çünkü yaşanılanlara anlam vermek ve bunu açıklama isteği her insanın doğuştan getirdiği bir eğilimdir.

- Çocukların pandemi virüsüne ilişkin “Neden?” ve “Niye” soruları onların bu olaya anlam yükleme isteğindedir.

- Pandemi ile ilgili durumu **normalleştiren, genelleştiren (olayın sadece kendilerine yönelik olmadığı), kontrol edilebilecek** bir durum olduğunu anlatan açıklamalar hayati bir önem taşımaktadır.
- Pandemi ile ilgili yeterli bilgiler edinmek, bu bağlamdaki belirsizliklerin azalmasına yardım edecektir. Belirsizlikler azaldığında, stres düzeyinin azalacağı bilinmelidir. Bu yüzden, daha fazla belirsizlik oluşturacak haberler, yayınlar ve sanal paylaşımlara dikkat etmekte yarar vardır.

Öz güven ve yeterlilik kazanmak:



İnsanların **kendilerine güvenmesi, kendilerini yeterli hissetmesi** stresle başa çıkmasında önemli bir kaynaktır. Genel olarak düşünüldüğünde öz güven ve yeterlik inançları iyi olan insanların stres düzeyleri, kontrol edebilecekleri düzeydedir. Bu yüzden başta çocuk ve ergenler olmak üzere, aile üyelerinin kendilerine ve aile bireylerine inanmaları süreç açısından oldukça yararlı olacaktır. Aşağıdaki açıklamaların öz güven ve yeterlik için öneri niteliğinde olacağını söylemek mümkündür.

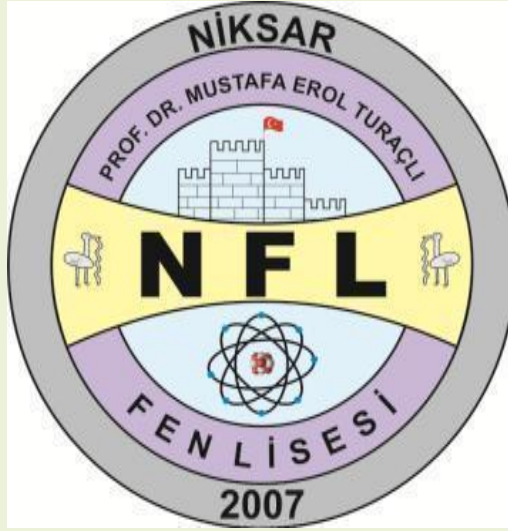
- **Başarılı geçmiş deneyimleri örnek göstermek**, öz yeterlik için oldukça yararlıdır. Daha önce yaşanan stres durumlarında (hastalık, kişiler arası sorunlar, zorlu bir dersten alınan notlar, toplumsal olaylar vb.) neler yaptıklarını konuşmalarını sağlayın.
- **Çocuğunuza güvende olduklarını anlatmak**, onların iyi oluşlarına yardımcı onların iyi oluşlarına yardımcı olacaktır. Kendilerinin ve ailesinin güvende olduğunu, bu süreçte ne yapacaklarını bilmeleri, bu durumu nedenleri ile açıklamak gerekmektedir. Çocukların dünyasında kendisi ve ailesi için oluşacak güvenlik temelli kaygılar bu şekilde azaltılmış olacaktır.
- **Pozitif örneklere odaklanmak** öz güven ve yeterlik inancı için önemlidir. Bu süreçte, hastalıktan korunabilen ya da iyileşen birilerini örnek göstererek anlatmak, başta çocuk olmak üzere aile üyelerinin kendilerine olan inançlarına olumlu katkılar sağlayacaktır.
- **Çocuklara kişisel sorumluluğun dışında sorumluluklar (ebeveynlere ve kardeşlere yardım vb.)** da vermek gereklidir. “Yararlı bir insanım.” düşüncesi, kendilerini değerli ve yeterli hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Yukarıdaki önerilere rağmen aile üyelerinde açıklanan stres tepkilerinin yoğunluğu ve sürekliliğinde artış olursa, psikolojik destek için bir uzmandan yardım almakta yarar vardır.

Yararlanılan Kaynaklar

1. Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve başa çıkma yolları, 25. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.
2. Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984) Stress, appraisal and coping, New York, Springer.
3. MEB. (2020). Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığı korumak. Aileler İçin Çocuklara Yardım Bülteni.
4. Örsal, Ö., Kök-Eren, H. ve Duru, P. (2019). Psikiyatri hastalarının uyku kalitesini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 10 (1), 55-64.
5. Yazıhan, N.T. ve Yetkin, S. (2018). Uyku ve açık bellek arasındaki ilişki. Journal of Turkish Sleep Medicine, 5, 54-70.

Prof Dr. M.Erol Turaçlı Fen Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



2020/EKİM