

COVID-19

KARANTİNA
DURUMUNDA RUH
SAĞLIĞIMIZI KORUMAK

NHuman
SAĞLIK VE HAYAT

Karantina veya zorunlu izolasyona karşı bireysel tepkiler değişse bile, yalnızlık, üzüntü, korku, endişe ve stres ana duygularınız olabilir. Bu tür duygular, koşullar göz önüne alındığında normaldir. Bununla birlikte, karantina ile başa çıkarken zihinsel sağlığını ve refahınızı korumak için atabileceğiniz adımlar vardır.

Karantina durumlarında görülebilecek olası fiziksel ve duygusal tepkiler:

- Korku
- Üzüntü
- Uyuşma hissi
- Uykusuzluk
- Öfke
- Travma sonrası stres belirtileri
- Depresif belirtiler
- Stres
- Sinirlilik, gerginlik
- Mental yorgunluk



BAŞ ETMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER:

Mevcut Ruh Sağlığınız

Depresif ve anksiyete bozuklukları da dahil olmak üzere daha önce var olan zihinsel sağlık koşulları, bireyin başa çıkma yeteneğini de etkileyebilir.

Stresle Başa Çıkma Yönteminiz

Stres karşısında oldukça dirençli olma eğilimindeyseniz, birçok olumsuz etki olmadan karantinaya alınmayı yönetmenizi sağlayacak baş etme becerileriniz de kendiliğinden oluşabilir.

Kişiliğiniz

Kişilik farklılıklarının nasıl başa çıkacağınız üzerinde etkisi olabilir. Örneğin, dışa dönükler, soyutlamanın getirdiği yalnızlık duygularıyla daha fazla mücadele etmek zorunda kalabilirler. Dışa dönüklük, sosyal etkileşime yüksek ihtiyaç ile karakterizedir. Bu, dışa dönüklüklerin sosyal ortamlara sürekli olarak girmesi gerektiği anlamına gelmez ve etkileşim ihtiyacını karşılamanın yolları vardır. Çevrimiçi topluluklar bağlantıları sürdürmenin harika bir yolu olabilir ve telefonda konuşmak çok ihtiyaç duyulan sosyalleşmeyi sağlayabilir. Daha içe dönük yapıda olan insanlar yalnızlıktan zevk alma eğilimindedir, bu nedenle azaltılmış veya sınırlı sosyal etkileşimlerle başa çıkmak onlar için daha kolay olabilir. İçe dönük yapıda olan insanların da sosyal iletişime ihtiyacı vardır, bu nedenle başkalarıyla bir şekilde bağlantı kurmanın yollarını bulmak hala önemlidir.

KARANTİNA SIRASINDA NELER YAPILMALI?



**KARANTİNANIN BAZI OLUMSUZ
ZİHİNSEL SAĞLIK ETKİLERİNİ
AZALTMAYA YARDIMCI OLABİLECEK
ADIMLAR:**

1.RUTİNLER OLUŐTURUN



Normal günlük rutininizdeki bozulma, karantinanın en zor yönlerinden biri olabilir. Bu, günün tüm saatlerini nasıl dolduracağınızı anlamaya çalıŐtıđınızda yönsüz hissetmenize neden olabilir.Evden çalıŐıyorsanız, zamanınızı normal bir iş günü gibi yapılandırmak yardımcı olabilir. Bununla birlikte, Şu anda tüm gün evdeyken çocuklar da dahil olmak üzere diğer aile yeleri ile evde iseniz, bu bir meydan okuma olabilir.Evde sıkıŐmıŐken küçük çocukları eğlendirmeye veya hatta hepsinin ortasında çalışmaya devam etmeye çalıŐıyorsanız, sizin için çalıŐan bir rutin bulmak önemlidir. Biraz iş yapabilmemiz için herkesi meŐgul edecek aktiviteler planlayın. Günlük bir program oluŐturmayı deneyin, ancak katı bir rutine bağlı kalmayın. Kendi rutinlerinizi yapın ve monotonluktan kurtulmak için günü parçalayın.

2. MÜMKÜN OLDUĞUNCA AKTİF OLUN

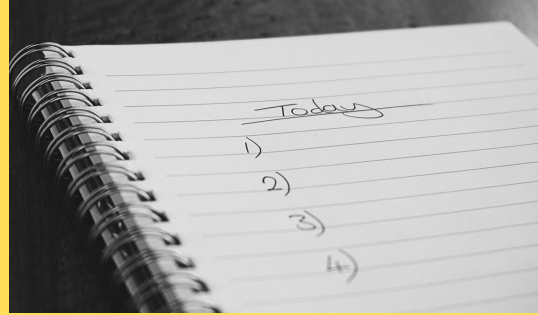


Nispeten kısa fiziksel hareketsizlik dönemleri bile sağlığını hem zihinsel hem de fiziksel olarak etkileyebilir. Bir çalışma, sadece iki haftalık hareketsizliğin kas kütlelerinde ve metabolik etkilerde azalmaya yol açabileceğini buldu.

Neyse ki, evde sıkışıp kalsanız bile hareket etmenize yardımcı olabilecek birçok evde egzersiz fikri var. Karantinanız kısa olabilir, ancak aktif kalmak daha iyi hissetmenize ve zindelik seviyelerinizi korumanıza yardımcı olabilir. Ayrıca, günden güne sıkışıp kalmaktan gelebilecek rahatsızlık ve sıkıntı hissine karşı savaşmanın harika bir yoludur. İyi bir egzersiz yapmak için bir sürü pahalı egzersiz ekipmanına ihtiyacınız yoktur. Evde yapabileceğiniz birkaç şey:

- Egzersiz Videoları
- Vücut ağırlığı egzersizleri
- Çevrimiçi antrenmanlar
- Fitness uygulamaları

3.HAYAL KIRIKLIĞI VE CAN SIKINTISIYLA MÜCADELE



Karantinaya alınmanın zorluklarından bazıları sıkıntı ve hayal kırıklığından kaynaklanıyor. İster dolabınızı organize ediyor ister yeni bir yaratıcı hobi denemek olsun, projeler üzerinde çalışmaya devam edin veya zamanınızı dolduracak yeni etkinlikler bulun.

İşlerin yapılması amaç ve yetkinlik duygusu sağlayabilir. Size çalışacak bir şey ve her gün dört gözle bekleyebileceğiniz bir şey verir. Bu yüzden bir plan yapın, gerçekleştirmek istediğiniz bazı şeyleri listeleyin ve ardından her gün listenizdeki birkaç şeyi kontrol etmeye başlayın.

4. İLETİŞİM KURMAK



Diğer insanlarla temas halinde kalmak sadece sıkıntıdan kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda izolasyon duygusunu en aza indirmek için de önemlidir. Sosyal medyada başkalarına ulaşın. Mümkünse, özellikle karantinadaki kişiler için bir destek grubuna veya tartışma panosuna katılın. Aynı şeyleri yaşayan diğer insanlarla konuşmak topluluk ve güçlenme duygusu sağlayabilir.

Bağlantıda Kalmak için Fikirler:

Evdeki diğer insanlarla düzenli yemekler yiyin.

Arkadaşlarınızla ve ailenizle her gün telefonla iletişim kurun.

Telefon, metin, e-posta, mesajlaşma ve video araması gibi farklı iletişim formları kullanın.

Başkalarını desteklemeyi deneyin; stresli veya endişeli hisseden bir arkadaşınıza destek verin.

Başkalarıyla bağlantıda kalmak için sosyal ağları kullanın

5. HABERDAR OLUN, AMA KENDİNİZİ BUNALTMAYIN



İnsanlar ihtiyaç duydukları bilgilere erişemediklerini hissettiklerinde daha fazla endişe duyma eğilimindedirler. Öte yandan, yanlış veya aşırı olumsuz bilgilere odaklanmak panik duygusuna yol açar. Güvenilir kaynaklardan faydalı bilgiler almaya odaklanın.

“ÇOCUKLARIN STRESLİ OLDUĞUNU UNUTMAYIN”



Araştırmalar, karantinadan geçen çocukların karantinaya alınmayan ocuk oranının dört katında TSSB belirtileri sergilediğini bulmuştur. Ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin ocuklarla COVID-19 salgını hakkında bilgilendirici, yaşa uygun ve güven verici bir şekilde konuşmalarını önerir.

Evde yapı hissini korumaya ve sağlıklı, olumlu davranışları modellemeye odaklanın. Kendi kaygınızı yönetmek, evinizdeki çocukların korkularını sakinleştirmeye yardımcı olabilir.

“BUNU NEDEN YAPTIĞINI HATIRLA”



Hayal kırıklığına uğradığınızı veya iş birliği yaptığınızı hissettiğinizde, kendinizi karantinaya almanızın nedenlerini düşünmek yardımcı olabilir.

Potansiyel olarak koronavirüs maruz kaldıysanız, başkalarından kaçınmak fedakâr bir eylemdir.

Şu anda asemptomatik olsanız bile, hastalığı bilmeden diğer insanlara yayma şansınızı en aza indirirsiniz.

“EĞRİYİ DÜZLEŐTİRME”



Hastalığın yayılmasını yavaşlatmak, hasta insanların sayısını hastanelerin tedavi edebileceği düzeyde tutmaya yardımcı olur. Hastalık yayılırken enfeksiyon oranları aniden yükselirse, hastaneler ve sağlık çalıŐanları bunalmıŐ olabilir ve herkesi yeterince tedavi edemez. Hastalığın yayılmasını önlemek için üzerinize düşeni yaparak başkalarını koruyorsunuz ve hasta olanların mevcut sağlık kaynaklarına daha fazla erişebildiğinden emin oluyorsunuz.

Kendinize bu nedenleri hatırlatmak bazen karantinadaki günlerinizi taşımayı biraz daha kolay hale getirebilir.

Karantinadayken zihinsel sağlığınızı korumanın yollarını bulmak önemlidir, çünkü araştırmalar bu tür kısa izolasyonun düşük ruh hali ve sinirlilikten TSSB ve anksiyete semptomlarına kadar potansiyel olarak bir takım zararlı etkileri olabileceğini göstermiştir.



Bu bilgiler ;

Verywellmind.com sitesinden Steven Ganz, MD ve Kendra Cherry "How to Cope With Quarantine" yazısından derlenmiştir.

BİZE ULAŞIN



Posta Adresi

www.nhumandanismanlik.com

E-Posta Adresi

info@nhumandanismanlik.com

Telefon Numarası

05419183520