**Koronavirüs ve Psikolojik Direncimiz**

Koronavirüs sebebiyle hepimiz endişeliyiz. Kontrol edemediğimiz bir tehdit durumunda stresli ve endişeli olmak normaldir. Endişe, doğal ve işlevsel bir duygudur. Aslında bu gibi durumlarda yeterince endişelenmek kendimizi ve çevremizdekileri korumak için gereklidir. Eğer hiç endişe etmezsek endişenin bizi koruma işlevinden faydalanamamış oluruz. Yani önerileri dikkate almaz, ve tedbir almazsak gerekli olan hijyen, sosyal mesafe, kalabalık ortamlarda bulunmamaya özen gösterme gibi konularda hem kendimizi hem de özellikle risk grubundaki kişileri tehlikeye atabiliriz.

Özetle, çok fazla endişenin nasıl sağlığımız üzerinde olumsuz etkisi oluyorsa bunun tam tersi şekilde hiç endişe duymamak da olumsuz bir etkiye yol açabilir. Dengeli bir endişe ile gerekli önlemleri almak bu süreçteki en iyi yardımcımız olacaktır.

Bu süreçte kendi psikolojik sağlamlığımız ve direncimizi arttırmaya yönelik bazı önerileri de sizlerle paylaşmak istedik.

•Sosyal medya ve/veya televizyon programlarında salgın tehlikesine ilişkin haberlere fazlasıyla maruz kalmak, kaygıyı ve eşlik eden panik hissini tetikleyebilir. Bu nedenle doğru kaynaklardan, yeterli düzeyde bilgilenin.

•Haber kaynaklarını gün içerisinde sürekli takip etme ihtiyacında olabilirsiniz, bunun yerine belirli bir zaman aralığında ve kısıtlı sayıda güvenilir kaynaklar aracılığıyla konuyla ilgili haberleri takip edin. Fazla haber içeriği zihinsel ve duygusal yük yaratır.

•Sosyal ilişkilerinizi canlı tutun. Fiziksel olarak olmasa da sevdiğiniz insanlarla iletişim halinde olmak sizi psikolojik olarak daha sağlam ve dayanıklı kılacaktır.

•Kitaplarla, sporla, müzikle, el işleriyle, sanatın çeşitli alanlarıyla ilgilenin.

•Normal günlük rutinlerinizi mümkün olabildiğince canlı tutun.

•Beslenmenize ve dinlenmenize dikkat edin.

Psikoterapi ve Psikolojik Hizmetler/BAGEM

Bireysel Sorularınız için: [psychotherapy@sabanciuniv.edu](mailto:psychotherapy@sabanciuniv.edu)

Kaynak: İlk 4 madde Türk Psikologlar Derneği bilgilendirme metninden alınmıştır.