

O.D.A.K. K.O.V.i.D.

KOVID KRİZİNE ETKİLİ BİR ŞEKİLDE NASIL CEVAP VERİLİR?

Yazar: Dr. Russ Harris

Türkçe Uyarlaması: Klin. Psk. Seher Cömertoğlu & Doç. Dr. Fatih Yavuz

"ODAK KOVID", kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ilkelerini kullanarak Korona krizine etkili bir şekilde cevap vermek için bir dizi pratik adımlardır. İşte bu önemli adımların kısa bir özeti.

Sonraki sayfalarda hepsini daha derinlemesine inceleyeceğiz:

O=Odağınız kontrolünüzdeki şeylerde olsun

D=Düşüncelerinize ve hislerinize izin verin

A=Algılarınızı vücudunuza dönmek için genişletin

K=Kendinizi yaptığınız şeylere verin

K=Kararlılıkla harekete geçin

O=Ortaya çıkana yer açın

V=Var olan değerlerle temas edin

İ= İhtiyaç duyulabilecek kaynakları belirleyin

D= Dezenfeksiyona ve fiziksel mesafeye dikkat edin

Hadi şimdi bunları teker teker açıklayalım...



O= ODAĞINIZ KONTROLÜNÜZDEKİ ŞEYLERDE OLSUN

Korona krizi bizi birçok farklı açıdan etkileyebilir: fiziksel, duygusal, ekonomik, sosyal ve psikolojik... Hepimiz bu yaygın ve ciddi hastalığın gerçek zorlukları ve koruyucu sağlık sistemlerinin başa çıkamaması, sosyal ve toplumsal bozulma, ekonomik yansımalar ve finansal problemler, yaşamın birçok alanında engeller ve kesintilerle karşılaşabiliriz ... liste uzayıp gidebilir de.

Bu tür bir krizle karşı karşıya kaldığımızda korku ve kaygı kaçınılmazdır; bu duygular tehlike ve belirsizlikle dolu herhangi bir zorlu duruma karşı normal,doğal yanıtlardır. Kontrolünüz dışında olan her türlü şey hakkında; gelecekte ne olabileceği, virüsün sizi veya sevdiklerinizi ya da toplumunuzu ya da ülkenizi ya da dünyayı nasıl etkileyebileceği ve sonra ne olacağı vb. konularda endişe etmek ve düşünceler içinde kaybolmak çok kolaydır. Bu tür endişeler içinde kaybolmak, bizim için tamamen doğal olsa da faydalı değildir ve bir yardımı da olmaz. Doğrusu, kontrolümüzde olmayanlara ne kadar çok odaklanırsak, o kadar umutsuz ve endişeli oluruz. Dolayısıyla, -Korona ile ilgili veya başka türlü- herhangi bir krizde herkesin yapabileceği en yararlı şey **kontrolünüzde olanlara odaklanmaktır.**

Gelecekte ne olacağını kontrol edemezsiniz. Korona virüsünün kendisini veya dünya ekonomisini ya da hükümetinizin bu korkunç karışıklığı nasıl yönettiğini kontrol edemezsiniz. Ve duygularınızı sihirli bir şekilde kontrol edemezsiniz, tüm bu doğal korkuyu ve kaygıyı ortadan kaldıramazsınız. Ama burada ve şimdi ne yaptığınızı kontrol edebilirsiniz. Ve önemli olan şey de budur.



Çünkü burada ve şimdi yaptığınız şey, kendiniz ve sizinle birlikte yaşayan herkes ve toplumunuz için anlamlı bir fark yaratabilir. Gerçek şu ki, hepimiz davranışlarımız üzerinde, düşüncelerimiz ve hislerimiz üzerinde olduğundan çok daha fazla kontrole sahibiz. Yani bu krize etkili bir şekilde yanıt vermek için bir numaralı hedefimiz, -tam da şimdi ve burada- davranışımızı kontrol altına almak olmalıdır.

Bu hem iç dünyamızı -tüm zorlayıcı düşüncelerimiz ve hislerimizle -hem de dış dünyamızı- karşılaştığımız tüm gerçek sorunları- ele almayı içerir. Bunu nasıl yapabiliriz? Büyük bir fırtına meydana geldiğinde, limanda bulunan tekneler çapa atarlar, çünkü eğer bunu yapmazlarsa, batarlar. Ve tabii ki, çapa atmak fırtınayı ortadan kaldırmaz (çapalar hava durumunu kontrol edemez), ancak fırtına geçene kadar onları limanda sabit tutabilir.

Benzer şekilde, devam eden bir krizde hepimiz “duygusal fırtınalar” deneyimleyeceğiz: başımızın içinde dönen yararsız düşünceler ve vücudumuzun etrafında dönen acı verici hisler. Ve eğer içimizdeki fırtınadan uzaklaşırsak, yapabileceğimiz etkili bir şey yoktur. Bu yüzden ilk pratik adım, basit DAK formülünü kullanarak 'çapa atmak'tır:

D=Düşüncelerinize ve duygularınıza izin verin

A= Algılarınızı vücudunuza dönmek için genişletin

K= Kendinizi yaptığınız şeylere verin

Hadi şimdi bunları teker teker açıklayalım...



D= DÜŞÜNCELERİNİZE VE HİSLERİNİZE İZİN VERİN

Usluca ve nazikçe içinizde 'neyin ortaya çıktığını' anlayın: düşünceler, duygular, hisler, anılar, duyular, dürtüler... Meraklı bir bilim insanı gibi, iç dünyanızda neler olup bittiğini gözlemleyin. Bunu yaparken, çoğu zaman bunu kelimelere dökmek faydalı olabilir ve sessizce kendinize 'kaygıyı fark ediyorum' veya 'işte keder' veya 'endişe eden bir zihnim var' veya 'üzüntü hissediyorum' veya 'hastalanma hakkında düşüncelere sahibim' deyin.

Ve düşünce ve hislerinize izin verirken, aynı zamanda



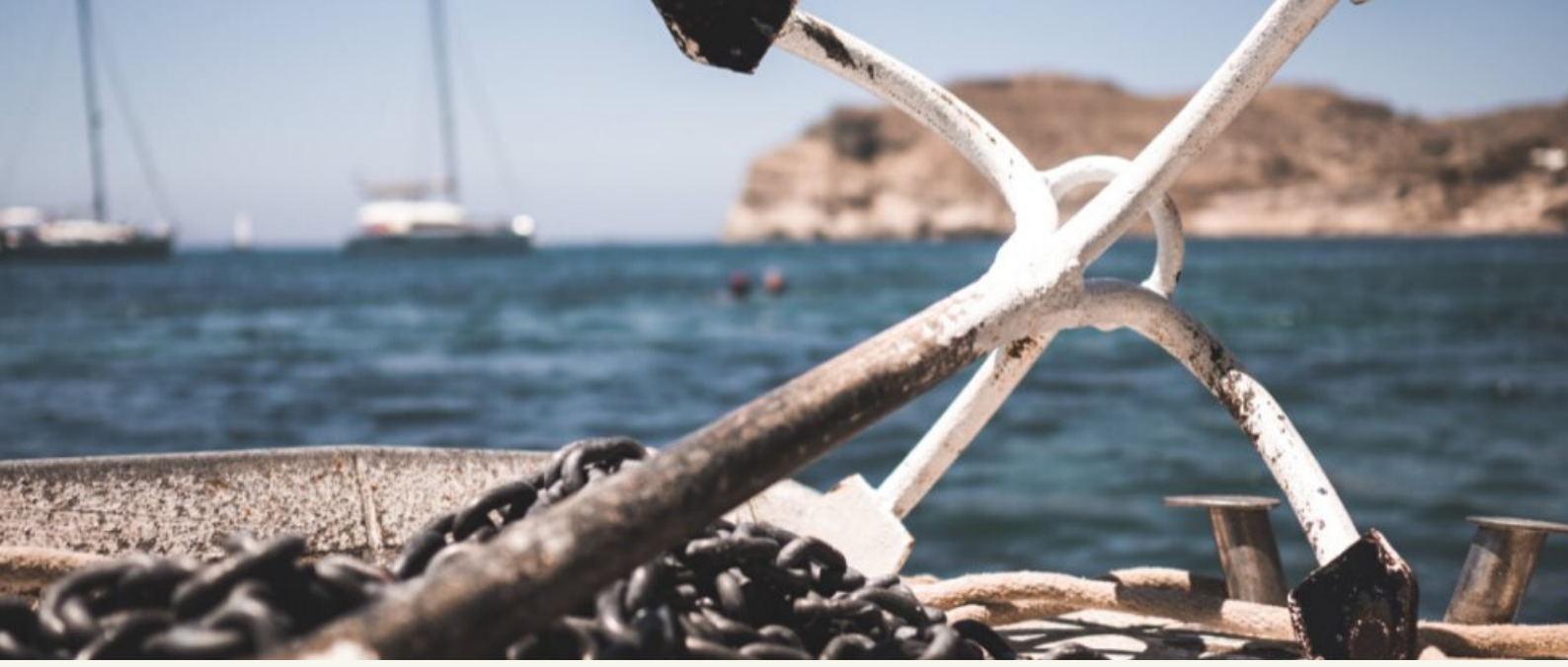
A=ALGILARINIZI VÜCUDUNUZA DÖNMEK İÇİN GENİŞLETİN

İçeri geri dönün ve bedeninizle temas kurun. Bunu yapmak için kendinizce bir yol bulun. Aşağıdakilerin bir kısmını veya tümünü deneyebilir veya kendi yöntemlerinizi bulabilirsiniz:

- Ayaklarınızı yavaşça yere bastırın
- Sırt ve omurganızı yavaşça düzeltin; eğer oturuyorsanız, sandalyenizde dik ve öne doğru oturun
- Parmak uçlarınızı yavaşça birbirine bastırın
- Kollarınızı veya boynunuzu yavaşça gerin, omuzlarınızı silkin
- Yavaş nefes alıp verin

Not: İç dünyanızda olanlardan uzaklaşmaya, kaçmaya, kaçınmaya veya dikkatinizi dağıtmaya çalışmayın. Amaç, düşünceleriniz ve hislerinizin farkında olmak, onların varlığına izin vermeye devam etmek... aynı zamanda vücudunuzla bağlantı kurmak ve aktif olarak hareket etmektir. Neden? Böylece, hislerinizi kontrol edemeseniz bile, fiziksel eylemleriniz üzerinde mümkün olduğunca fazla kontrol elde edebilirsiniz. (Unutmayın, O= Odağınız kontrolünüzdeki şeyler olsun)

Ve düşünce ve hislerinize izin verip vücudunuza geri dönerken, aynı zamanda...



K= KENDİNİZİ YAPTIĞINIZ ŞEYLERE VERİN

Bulduğunuz zamanda nerede olduğunuzu fark edin ve dikkatinizi yeniden yapmakta olduğunuz şeye odaklayın. Bunu yapmak için kendi yolunuzu bulun. Aşağıdaki önerilerin bir kısmını veya tamamını deneyebilir veya kendi yöntemlerinizi bulabilirsiniz:

- Odanın etrafına bakın ve görebileceğiniz 5 şeyi fark edin
- Duyabileceğiniz 3 ya da 4 şeyi fark edin
- Neye dokunduğunuzu, yeni tattığınızı ve kokladığınızı fark edin
- Ne yaptığınızı fark edin
- Elinizdeki işe veya aktiviteye dikkatinizi vererek egzersizinizi tamamlayın (Yapacak anlamlı bir etkinliğiniz yoksa, sonraki 3 adıma bakın)

İdeal olarak, DAK üçlüsünü yavaşça 3 ya da 4 kez yaparsanız, bunu 2-3 dakikalık bir egzersize dönüştürebilirsiniz.

İsterseniz, bunu daha iyi kapmanıza yardımcı olması için, 1 dakikadan 11 dakikaya kadar değişen, 'çapa atma' alıştırmalarının (İngilizce) ücretsiz ses kayıtlarını indirebilirsiniz. Bunları dinleyebilir ve bu beceriyi geliştirmenize yardımcı olması için bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Bunları bu web sayfasındaki sol kutudan indirebilirsiniz: <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>



NOT: Lütfen DAK'ın D'sini atlamayın; mevcut düşünceler ve hislere -özellikle de zorlayıcı ya da rahatsızlık verici olduklarında- izin vermeye devam etmek çok önemlidir. D'yi atlarsanız, bu alıştırma bir dikkat dağıtma tekniğine dönüşecektir, ki bunun olmasını amaçlamayız.

Çapa atmak çok faydalı bir beceridir. Zorlayıcı düşünceleri, duyguları, hisleri, anıları, dürtüleri ve duyumları daha etkili bir şekilde ele almak için bunu kullanabilir; otomatik pilotu kapatıp kendinizi hayata verebilir, zorlayıcı durumlarda yere basabilir ve kendinizi sabitleyebilir; düşünüp durmayı, takıntılarla uğraşmayı ve endişe etmeyi kesebilir ve dikkatinizi yaptığınız iş veya faaliyetlere odaklayabilirsiniz.

Bulduğunuz ana ve mekana ne kadar iyibir şekilde çapa atarsanız eylemleriniz üzerinde o kadar fazla kontrole sahip olursunuz. Bu da sonraki adımları gerçekleştirmeyi çok daha kolay hale getirir: KOVID



K= KARARLILIKLA HAREKETE GEÇİN

Bu, en derininizdeki değerleriniz doğrultusunda yönlendirdiğiniz, yaşamınıza anlam katan eylemler anlamına gelir; bunları hayata geçirirsiniz çünkü zorlayıcı düşünce ve duyguları beraberinde getirirler bile sizin için önemlidirler. DAK formülünü kullanarak çapa attığınızda, eylemlerinizi üzerinde çok daha fazla kontrole sahip olacaksınız ve bu gerçekten önemli olan şeyleri yapmanızı kolaylaştırır. Bilindiği üzere şu an için bunlar, Korona'ya karşı tüm koruyucu önlemleri içeriyor: sık sık el yıkama, sosyal mesafe, vb. Ancak, bu temel etkili eylemlere ek olarak şunları da dikkate alın: Kendinize, yakınlarınıza ve gerçekçi bir şekilde yardımcı olabileceğiniz için yapabileceğiniz basit şeyler neler olabilir? Şefkatli, önemseyen, destekleyici neler yapabilirsiniz? Zor durumdaki birine şahsen, telefon görüşmesiyle veya kısa mesaj yoluyla destekleyici sözler söyleyebilir misiniz? Birisine bir konuda veya günlük işlerde yardım edebilir, yemek pişirebilir veya küçük bir çocukla oyun oynayabilir misiniz? Hasta olan birini rahatlatılabilir veya sakinleştirebilir misiniz? Ya da ciddi bir sağlık sorunu olan birisini herhangi bir tıbbi yardıma erişirebilir misiniz?

Eğer kendinizi izole ederek, zorla karantinaya alınarak ya da sosyal mesafe aracılığıyla evde fazlaca kalmak durumdaysanız bu zamanı harcamanın en etkili yolları nelerdir? Formda kalmak için fiziksel egzersiz yapmayı, mümkün olduğunca sağlıklı yemekler pişirmeyi ve kendi başınıza veya başkaları ile anlamlı aktiviteler yapmayı düşünebilirsiniz. Kabul ve Kararlılık Terapisine veya diğer kendinelik (mindfulness) temelli yaklaşımlara aşina iseniz, bu kendinelik becerilerinden bazılarını aktif olarak nasıl uygulayabilirsiniz? Gün boyunca tekrar tekrar, kendinize şu soruyu sorun: “Ne kadar küçük olursa olsun, şu anda kendimin, yakınlarımın veya toplumumun hayatını iyileştirmek için tam da şimdi ne yapabilirim?” Ve cevap ne olursa olsun onu yapın ve tamamen kendinizi ona verin.



O= ORTAYA ÇIKANA YER AÇIN

Yer açmak, zorlayıcı duygulara yer açmak ve kendinize karşı nazik olmak anlamına gelir. Bu kriz ilerledikçe hepimiz korku, endişe, öfke, üzüntü, suçluluk, yalnızlık vb. duygular hissedeceğiz. Bu acı verici duyguların ortaya çıkmasını durduramayız, ancak açık bir tutumla onlara yer açabiliriz: bunlara sahip olmanın doğal olduğunu görün, size acı verseler de orada olmalarına izin verin ve kendinize nazik davranın.

Unutmayın, bu krizle iyi bir biçimde başa çıkmak istiyorsanız kendinize nezaket göstermeniz önemlidir. Özellikle de bakım-veren rolündeyseniz... Daha önce bir uçakta uçtuysanız, şu mesajı duymuşsunuzdur: “Acil bir durumda, başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskenizi takın.” İşte, kendinize nezaket göstermek, sizin oksijen maskenizdir; başkalarına bakmanız gerekiyorsa, bu ancak kendinize iyi baktığınızda mümkündür.

Öyleyse kendinize şunu sorun: ‘Sevdiğim birileri bu deneyimden geçiyor ve benim hissettiğimi hissediyor olsalardı ve eğer onlara karşı nazik ve şefkatli olmak isteseydim, nasıl davranırdım? Onlara ne söyler ya da onlar için ne yapardım?’ O zaman kendine aynı şekilde davranmayı dene.

Kendine şefkat hakkında daha fazla bilgi için bu e-kitabı (İngilizce) okuyun:

https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing



V=VAR OLAN DEĞERLERLE TEMAS EDİN

Kararlılıkla harekete geçmeye en derininizdeki değerleriniz rehberlik etmelidir: Bu kriz karşısında nasıl bir duruş sergilemek istiyorsunuz? Bu süreçte nasıl bir insan olmak istiyorsunuz? Kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istiyorsunuz?

Değerleriniz sevgi, saygı, mizah, sabır, cesaret, dürüstlük, ilgili olma, şefkat, açıklık, nezaket ve çok daha fazlasını içerebilir. Bu değerleri günlerinize "serpmenin" yollarını arayın. Eylemlerinize rehberlik etsinler ve size enerji versinler.

Tabii ki, bu kriz ilerledikçe, önünüze birçok engel olacaktır; ulaşamayacağınız hedefler, yapamayacağınız şeyler, basit çözümü olmayan sorunlar. Ancak, tüm bu zorluklar karşısında bile değerlerinizi birçok farklı şekilde yaşayabilirsiniz. Özellikle nazik ve destek olma değerlerinize geri dönün. Şu sorular üzerinde bir süre durun:

Bu süreçte kendinize anlayışlı ve destekleyici davranmanın yollar nelerdir?

Kendinize söyleyebileceğiniz destekleyici sözcükler ve kendiniz için yapabileceğiniz eylemler nelerdir?

Acı çeken diğer insanlara karşı tutumunuzda şefkatli olmanın yolları nelerdir?

Toplumunuzun iyiliğine katkıda bulunmanın yolları nelerdir?

Gelecek yıllarda geri dönüp baktığınızda, gurur duymanızı sağlayacak ne söyleyebilir ve yapabilirsiniz?



İ- İHTİYAÇ DUYULABİLECEK KAYNAKLARI BELİRLEYİN

Yardım, destek ve danışma için kaynakları belirleyin. Buna arkadaşlar, aile, komşular, sağlık profesyonelleri, acil servisler dahildir. Ve gerekirse, psikolojik yardım için olanlar da dahil olmak üzere acil yardım hattı telefon numaralarını bildiğinizden emin olun. Ayrıca sosyal ağlarınıza da ulaşın. Başkalarına destek sunabiliyorsanız, onlara da bildirin; çevreniz nasıl sizin için kaynak olduysa, siz de diğer insanlar için bir kaynak olabilirsiniz. Bu sürecin çok önemli bir yönü, krizle ilgili güncellemeler için doğru ve güvenilir bir bilgi kaynağı bulmayı ve bu kılavuzlara göre davranmayı içerir. Dünya Sağlık Örgütü web sitesi bu tür bilgilerin önde gelen kaynağıdır: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ayrıca ülkenizin sağlık bakanlığının web sitesine de bakın. Bu bilgileri kendi kaynaklarınızı (kendinizi ve başkalarını korumak ve karantinaya veya acil duruma önceden hazırlık yapmak için eylem planları) geliştirmek için kullanın.

D= DEZENFEKSİYONA VE FİZİKSEL MESAFEYE DİKKAT EDİN

Bunu zaten bildiğinizden eminim, ancak tekrar etmeye değer: toplumunuzun iyiliği için ellerinizi düzenli olarak dezenfekte edin ve mümkün olduğunca yeterli bir uzaklıkta sosyal mesafenizi koruyun. Ve unutmayın, burada sadece fiziksel mesafeden bahsediyoruz, duygusal iletişimi kesmiyoruz. Bu, kararlılıkla harekete geçmenin önemli bir yönüdür, bu yüzden pusulanızı değerlerinize ayarlayın; bunların gerçekten önemsedığınız eylemler olduğunu fark edin.



ÖZET

Böylece tekrar tekrar ve tekrar, çevrenizdeki dünyada sorunlar biriktikçe ve içinizdeki dünyada duygusal fırtınalar arttıkça, ODAK KOVID'in adımlarına geri dönün:

O=Odağınız kontrolünüzdeki şeylerde olsun

D=Düşüncelerinize ve hislerinize izin verin

A=Algılarınızı vücudunuza dönmek için genişletin

K=Kendinizi yaptığınız şeylere verin

K=Kararlılıkla harekete geçin

O=Ortaya çıkana yer açın

V=Var olan değerlerle temas edin

İ= İhtiyaç duyulabilecek kaynakları belirleyin

D= Dezenfeksiyona ve fiziksel mesafeye dikkat edin

.....

Umarım burada sizin için yararlı bir şeyler vardır. Yararlı olabileceğini düşünüyorsanız bunu başkalarıyla paylaşmaktan çekinmeyin.

Bunlar çılgın, zor, korkutucu zamanlar, bu yüzden lütfen kendinize nazik davranın. Ve Winston Churchill'in sözlerini hatırlayın: 'Cehennemden geçiyorsan durma, yürümeye devam et.'

En iyi dileklerle, Russ Harris