SALGIN DÖNEMİNDE ANKSİYETE

Psikolojide anksiyete olarak bilinen kaygı, tehlikeli durumlarda, “vücuda meydan okumaya hazır olması gerektiğini haber veren” sinyaldir. Doğal ve gerekli olan kaygı hissedilmeye başlandığında nefes alışverişi ve kalp atışı hızlanarak kaslara daha fazla oksijen gitmesi sağlanmaktadır. Böylece vücut, tehlikeli durumlara kendini hazırlamış olmaktadır. Anksiyete bozukluğu ise kaygı duygusunun, uzun süre devam etmesi ve çok güçlü hissedilmesidir ki böyle bir durum söz konusuysa tedavi gereklidir.

Koronavirüs tüm dünyayı saran bir tehdit konumundadır. Böyle bir durum karşısında insanların kaygı duyması normal ve gereklidir. Ortaya çıkan kaygı, risklere karşı önlem alarak korunmanıza yardımcı olur. Haberlerde verilen görüntüler, sosyal medya üzerinden yapılan provokasyonlar ise bu kaygının daha yoğun olmasına ve daha sık hissedilmesine neden olabilir. Sosyal medya üzerinden oluşturulan bu abartılı algı, insanlarda oluşan tedirginliği üst düzeye çıkarabilir.

Bu tedirginlik takıntılı düşünce ve davranışları beraberinde getirebilir. Takıntılı düşünce ve davranışların günlük yaşamımızı etkileyecek, günlük aktivitelerimizi kısıtlayacak düzeye gelmesi durumunda Obsesif kompulsif bozukluk belirtileri ortaya çıkabilir. OKB, obsesyon adı verilen takıntılı düşünce, fikir ve dürtüler ile kompulsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal hastalıktır.

OKB belirtileri gösterenler kadar Hipokondriyazis belirtileri gösterenler de bulunmaktadır. Hastalık hastalığı (hipokondriyazis), kişinin hasta olmadığı halde sürekli bedensel olarak hasta olduğuna dair kaygılarının olması ve bu hastalık belirtilerini göstermesidir.

Bu süreçte yaşanılan yoğun kaygı, psikolojik yıpranmışlık, takıntılı davranışlar ve düşünceler yaşam kalitenizi düşürecektir. Unutmayın Koronavirüs'ün kendisinden çok kaygısı zarar vermektedir. Bu süreçte en önemlisi psikolojik sağlamlığınızı korumanız. Süreci doğru bir şekilde yönetebilmek için panik yapmamak şart fakat gereğinden fazla rahat olmakta sizi ve yakınlarınızı risklere karşı açık hale getirecektir. Bana bir şey olmaz deyip önlem almamak, kurallara uymamak geri dönüşü olmayan sonuçlara neden olabilir. Bu noktada size düşen görevler bulunmaktadır. İlk yapmanız gereken bu virüs hakkında doğru bilgi almanız. Yanlış kaynaklardan edindiğiniz bilgiler yanıltıcı olabilir.

Dikkat etmeniz gereken diğer nokta ise gerekli önlemleri almanız. Temizliğinize dikkat edin. Sosyal mesafenizi koruyun, kapalı alanlardan gerekli olmadıkça uzak durun. Tüm önlemleri aldığınızdan eminseniz panik yapmadan, içiniz rahat bir şekilde hayatınıza kaldığınız yerden devam edin. Bol bol okuyun. Dilerim insanlık en kısa zamanda küresel boyuttaki bu salgından kurtulur. Ercan Özaslan

Hayatın içinde sayısız “başlangıçlar” ve “sonlar” vardır. Mesela ilkokul başlar ve dört yıl sonra biter. Aynı şekilde bir ders de öyle; başlar ve biter. Ancak başlamak ve bitirmek genellikle bireyin kendi dışında hazırlanan bir yol haritasında işaret edilen bir kriterle tayin edilir. Mesela kırkıncı dakikaya gelinir ve ders biter; ondörtüncü haftaya ulaşılır ve dönem biter.

Bu türden başlangıçlar ve bitişler bireyin dışında belirlenen ve bireye zille, sözle, diplomayla, sertifikayla, belgeyle dıştan dayatılan mekanik anlardır. Oysa insan, hayatında yaşayacağı başlangıçlara ve bitişlere hakim olmalıdır. Bunun için bir şeye başlarken ve birşeyi bitirirken o anları kendi anlamlandırması ile taçlandırmalıdır.

Albert Einstein'dan en sevdiğim 10 söz. Seç beğen al:

1- Eğer bir şeyi basitçe açıklayamıyorsan onu yeterince iyi anlamamışsın demektir.

2- Zekanın ölçüsü, gerektiğinde düşüncelerini değiştirebilmekte yatar. + Bir insanın zekâsı cevaplarından değil, soracağı sorulardan anlaşılır.

3- Önemli olan, sorular sormaktan vazgeçmemektir. Merak, kendi var oluş nedenine sahiptir. İnsan sonsuzluğu, hayatı, gerçeğin o harikulade yapısını düşündükçe dehşet içinde kalmadan edemez. Hergün bu büyük esrarın bir zerresini anlamaya çalışmak da yeter. Kutsal merakı asla kaybetmemek gerekir.

4- Eğitim, insanın okulda öğrendiği her şeyi unuttuğunda arta kalandır. + Bir öğretmenin en önemli marifeti, yaratıcılığa ve bilgiye duyulan hazzı uyandırmaktır.

5- Aslında herkes dahidir. Ama siz kalkıp bir balığı, ağaca tırmanma yeteneğine göre yargılarsanız, tüm hayatını aptal olduğuna inanarak geçirir.

6- Dünya yaşamak için tehlikeli bir yer; kötülük yapanlar yüzünden değil, durup seyreden ve onlara ses çıkarmayanlar yüzünden.

7- Geleceği ayarlamanın tek yolu olabilidiğiniz kadar şimdide olmaktır. Şu anda dünü ya da yarını değiştiremezsiniz. Önemli olan tek an şimdidir.

8- Azim paha biçilmezdir; çok zeki olduğumdan değil, sorunlarla uğraşmaktan vazgeçmediğimden başarıyorum.

9- Hayatta başarı A ise, A eşittir X artı Y artı Z. Çalışmak X; eğlenmek Y; Z ise boş yere konuşmamaktır!

Bir tren garında ölen Rus edebiyatının dev ismi Tolstoy’un son fotoğrafı ve Hayatı Sorgulatacak Ders Niteliğinde 17 Sözü:

1. Öyle horozlar vardır ki, öttükleri için güneşin doğduğunu sanırlar.

2. Hayat ne gideni geri getirir, ne de kaybettiğin zamanı geri çevirir. Ya yaşaman gerekenleri zamanında yaşayacaksın, ya da yaşamadım diye ağlamayacaksın.

3. Bozuk para insanın cebini deler, bozuk insan da kalbini. Bu yüzden harcayın ikisini de gitsin.

4. İnsanı bedenen ameliyat etmek için uyutmak, ruhen ameliyat etmek için ise uyandırmak gerekir.

5. Herkes insanlığın kötüye gittiğini kabul eder ama hiç kimse kendisinin kötüye gittiğini kabul etmez. Herkes insanlığı değiştirmeyi düşünür ama hiç kimse önce kendini değiştirmeyi düşünmez.

6. Varlığı bir şey kazandırmayan insanların, yokluğu hiçbir şey kaybettirmez.

7. Ne diye şeytana kızarsın? Bir iyilik yap da, o sana kızsın.

8. Bil ki, yaşadıklarınla değil yaşattıklarınla anılırsın. Ve Unutma; ne yaşattıysan elbet bir gün onu yaşarsın.

9. Bir insanı bulunduğu mevkiyle değil, göz koyduğu mevkiyle ölçmek gerekir.

10. En güçlü iki savaşçı sabır ve zamandır.

11. Bir insan acı duyuyorsa canlıdır. Başkasının acısını duyuyorsa insandır.

12. İnsanın gerçek gücü sıçrayışta değil, sarsılmaz duruştadır.

13. Kendi mutluluğundan başka hedefi olmayan insan kötüdür.

14. İnsanların çoğu onu yapıyor diye yanlış, yanlış olmaktan çıkmaz.

15. Kimse, kimseyi küçümseyecek kadar büyük değildir, bilmelisin. Küçümsediğin her şey için gün gelir, önemsediğin bir bedel ödersin.

16. Birine çamur atmadan önce iyi düşün ve sakın unutma: önce senin ellerin kirlenecek.

17. Başkalarının hayatından ders alın. İnsan, bütün hataları kendisi yapacak kadar uzun yaşamıyor.

Ercan ÖZASLAN

Rehberlik Öğretmeni