

Kunter Kurt & Cevher Sönmez

Kaygı Psikolojisini Yönetebilmek

Tüm endişelere, korkulara ve Corona'ya karşı!



DESTEK YAYINLARI: 1259
ARAŐTIRMA: 304

KUNTER KURT & CEHVER SÖNMEZ / KAYGI PSİKOLOJİSİNİ YÖNETEBİLMEK

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Nisan 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-800-8

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
www.destekmedyagrubu.com

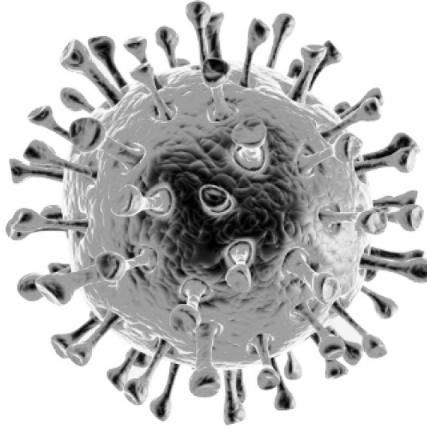


Deniz Ofset – Nazlı Koçak
Sertifika No. 40200
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



Kaygı Psikolojisini Yönetebilmek

Tüm endişelere, korkulara ve Corona'ya karşı!



Kunter Kurt
Cevher Sönmez



*Bu virüs salgınında sağlıkçılarımız başta
olmak üzere, polislerimize, askerlerimize,
kamu ve özel sektörün her kademesinde
çalışan ve evde kalarak tüm kurallara riayet
eden adsız kahramanlarımıza ithaf ederiz...*

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	10
ÖNSÖZ	11
O, DAVETSİZ BİR MİSAFİR!	13
TEMAS	16
TANIMSIZ DUYGUYU YÖNETMEK.....	21
ETKİ, DÜŞÜNCEMİZİN, TEPKİ, BİLİNÇDİŞİ AKLIMIZIN VERDİĞİ KARŞILIKTIR.....	26
DEĞİŞİME VE DÖNÜŞÜME AÇIK OL.....	31
DÜŞÜNSEL MODİFİKASYON.....	35
Çözüm: Zihinsel Temizlik	38
Salgının Tarihsel Geçmişine Bir Yolculuk	40
Tarihsel Açıdan Salgının Psikolojik Etkileri.....	41
Korku ve Bağımlılıkla Gelişmek.....	44
“Neden?” Değil “Nasıl?” Diye Sorduğumuz Bir Hayat	45

DUYGUSAL MODİFİKASYON.....	48
DAVRANIŞSAL MODİFİKASYON	53
Davranışsal Modifikasyonda Yapılacak Hamleler	54
SIKINTILARINIZI FIRSATA DÖNÜŞTÜRÜN.....	58
Strateji Geliştirerek Stresle Baş Edebilirsiniz.....	59
İYİ HİSSETMEK KENDİMİZE VE SEVDİKLERİMİZE OLAN BORCUMUZDUR.....	62
AZINLIK KURALI	70
<i>Strateji Değerlendirmesi:</i>	73
ALTI-YILDIZ TESTİ	75
<i>Strateji Değerlendirmesi:</i>	77
NEFESİNLE DUYGULARINI YÖNET	79
<i>Kaliteli Alınan Birkaç Nefes Tekniği:</i>	79
BİZ NE YİYORSAK OYUZ.....	82
KORUYUCU KALKAN: KALİTELİ UYKU	86
<i>Uyku Hijyenine Dikkat Edelim:</i>	88
SORUNA DEĞİL ÇÖZÜME ODAKLAN	90
CORONA'DAN KORUNMAK İÇİN NE YAPMALIYIM?	93
<i>Virüsten Korunmak İçin</i> <i>Kullanılabilecek Defanslar:</i>	94

ÇOCUKLARA SALGININ DOĞRU ANLATILMASI.....	97
EVDE KALMA ZORUNLULUĞU OLDUĞU DURUMLARDA ÇOCUKLARA AİLECE YAPILACAK AKTİVİTELER.....	99
CORONA SALGINI VE BÜYÜKLERİMİZİ İKNA ETME	104
<i>Büyüklerimizi İkna Yöntemi:</i>	105
CORONA'YA BAĞLI GELİŞEN PANİK VE KAYGI DURUMUYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI.....	107
CORONA'NIN BİZE ÖĞRETTİKLERİ.....	115

TEŐEKKÖR

Bugüne kadar beklentisiz hep yanımda olan kendime
Hayatın zorlu süreçlerinde yardımcı olan kendime
Beni her konuda destekleyen ve beni yalnız bırakmayan
kendime
İyi günde ve kötü günde koşulsuz yanımda olan kendime
Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum...
İyi ki varım!

ÖNSÖZ

Bu kitabı, Covid-19 virüsünün Türkiye’de görülmeye başlandığı günden itibaren kitle davranışlarını gözlemleyerek, toplum psikolojisinin salgına verdiği tepkileri analiz ederek, evde kal kampanyasına destek verdiğimiz günlerde evimizde hazırladığımız atölyemizde:

- 12 demlik çay
- 10 kilogram civarında portakal
- 10 kilogram civarında muz
- 4 tencere patlamış mısır
- 1 kilogram civarında kuruyemiş
- 30 litre civarında su tüketerek kaleme aldık...

Deđiřtirmeyeceđimiz
bir geđmiř
geride dururken;
biđimlendirip
sahip olabileceđimiz
bir gelecek
bizleri bekliyor.

O, DAVETSİZ BİR MİSAFİR!

Adı: *Corona*

Kodu: *Covid-19*

Doğum yeri: *Çin'in Wuhan kenti*

Doğum tarihi: *2020*

Bıraktığı etki: *Kaygı, korku ve panik*

Bulaşma şekli: *Yakın temas, tokalaşma*

Tedbir: *Kalabalık kitlelerden uzak durmak ve hijyen!*

Kimliği ve bizde bıraktığı etkinin belli olduğu virüs, bizi hem biyolojik olarak hem de psikolojik olarak etkilemeye başladı...

Yani Corona belirsizliktir; belirsizlik de korkuyu, kaygıyı, paniği tetikler. Millet olarak birçok sorunu, problemi, afeti, hastalığı göğüsleyebilme cesareti ve becerisine sahip olduğumuzun farkında olsak da herkesin Corona'ya yüklediği anlam, farklı düzeylerde duygusal kaosa yol açabilir.

Tarifsiz duygu olan ve kaosa dönüşen Corona, belki de bizlere yeni bir şeyler öğretmek için dünyamıza gelen bir misafir...

O kadar çok yazdık ki Corona'yı, resmen meşhur yaptık. Her yer Corona...

Kolektif şuurumuza yerleşti.

Çocuk, genç, yaşlı her yaş grubunun diline pelesenk oldu.

Alay ve mizah konusu oldu...

İnsanların zihnine şüphe, endişe, hastalanma ve ölüm korkusu bıraktı.

Kültürümüzde misafire hazırlıksız yakalanmamak için kendilerini ağırlayacağımız gün ve saat belirlenir... Tüm hazırlıklar yapılır, gayet makul bir şekilde misafir karşılanır, ağırlanır ve uğurlanır. Bu sayede ne yapacağımızı çok iyi biliriz...

Evimize gelecek misafiri az çok tanır, biliriz. En azından nasıl davranacağımızı da ona göre şekillendiririz. Ancak bu kez hesapta olmayan bir misafirimiz var. Hem de yeterince tanımıyoruz!

Konu zamansız gelen bir salgın, afet, kaza vs. olunca organizmamız afallayıp ne yapacağını bilemeyecek duruma geliyor. Keza zihnimiz telaşa kapıldı, panikledi, bir o yana bir bu yana gidip gelerek süreci yönetmeye kenetlendi.

Sorun küresel; ancak mücadelenin ulusal olması gerektiği bilinciyle hareket ediyoruz.

Biz öyle bir milletiz ki tanıdık veya tanımadık, iyi veya kötü her canlıyı içtenliğimiz ile misafir eder, ilgimiz ile karşılar, sevgimiz ile uğurlarız...

Böyle bir millet, bu tanıma göre Corona'dan korkmamalıdır. Tam aksine Corona, böyle bir millettten korkmalıdır! Zor da olsa bu süreci en iyi şekilde yönetiriz. Burun bükmez, mırın kırın yapmayız. Çünkü biz her koşula adaptasyonu sağlayabilecek bir milletiz...

Ne belalar geldi, ne savaşlardan geçtik, ne virüsler geldi hepsini def ettik ve üstesinden geldik. Tıpkı evimize gelen misafirin iyisini kötüsünü insani değerler ölçüsünde ağırlayıp uğurladığımız gibi...

Temas,
sadece fiziksel bir
eylem deęildir.

Temas,
zihinsel ve ruhsal
olduğu zaman
gerçek amacına ulaşır.
Ve tam olarak kişi
veya kişilere temas
etmiş oluruz.

TEMAS

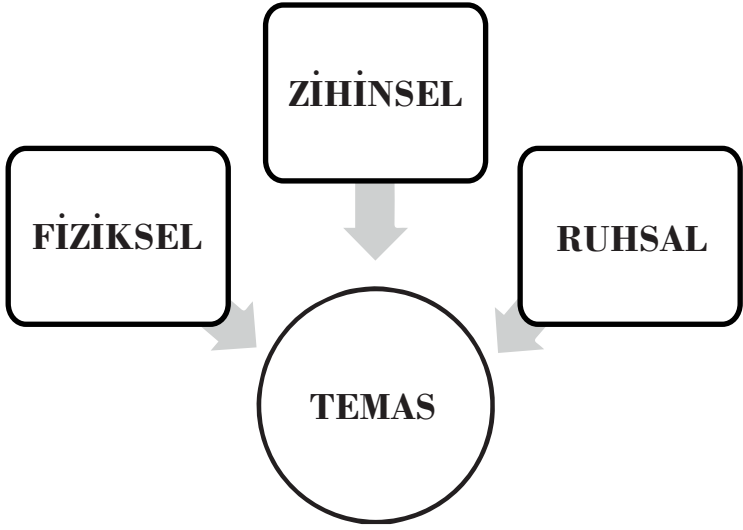
Corona ile mücadelede en önemli konulardan biri, sevgimizi paylaşma şekli olan temas konusu...

Bilincimiz virüsün ortaya çıktığı günden bu yana hızla yayılım özelliği göstererek küresel çaplı bir soruna dönüştüğünü bilincimiz bildiği halde duygu sistemimiz mantık sistemimizi esir almaya başlıyor ve olaya farklı bir pencereden bakmaya başlıyoruz.

Süreç devam ederken iletişim halinde olduğumuz kişilere fiziksel temastan olabildiğince uzak durun dememize rağmen bunu çok da başaramayacağımı düşünen bir kitle ile karşı karşıya olduğumuzun farkındayız.

En son iletişim kurduğumuz kişinin zihin şeması bize esasında Corona ile mücadelede gerçek tabloyu vermişti: *“Ben onu çok seviyor ve fazlasıyla değerli görüyorum. Bana uzattığı eli karşılıksız bırakamam. Çünkü beni yanlış anlar. Zor durumda kalırım!”* şeklinde saygı ve sevgi paylaşımında fiziksel teması ölçüt olarak gören bir zihin şeması karşımızda.

Oysaki sevgiyi, saygıyı ve diğer değerleri paylaşmanın ölçütü bence sadece fiziksel temas olmalı. Elbette fiziksel temas önemlidir; ancak böylesi risk taşıyan durumlarda bunun yerini zihinsel, ruhsal, duygusal temaslar da alabilir.



Şekil 1: Temas Türleri

- Bazen temas güzel bir sözdür
- Bazen temas güzel bakıştır
- Bazen temas kişiyi en iyi şekilde anlamak ve desteklemektir.
- Sarılmadan da, öpmeden de sevgimizi gösterebiliriz.

Temasın doğru sunulması, iletişim ve etkileşimde de kaliteyi artırır. Bir insana yapılacak en büyük iyilik onu anlamaktan geçer. Virüsün tenden tene, ağızdan solunum yolu ile rahatlıkla bulaştığı gerçeği üzerine hareket etmek temas yöntemimizi değişik boyutları ile sunmamızı zorunlu kılar.

Ülkemizde hastalarımıza yaklaşım tarzımız tamamen duygusallık üzerinedir. Ameliyat sonrası hastayı öpmek, sarılmak, hasta güçlensin diye mumbar dolması, kebab, dolma gibi ağır

yiyeceklerin onları iyileştireceğini zannedip hastaya en büyük kötülüğü yapan bizler yanlış teması her alanda ve her yerde kullanmaya maalesef devam ediyoruz:

“Ama ben dokunmazsam o iyileşemez!”

“Ona yedirmezsem aç kalır, güçlenemez!”

“O benim sevgime muhtaç!”

Bu cümleler bizlere ait kaygıları, korkuları, endişeleri ve tanımsız duyguları içerir. Aşırı dozda kullanmak hem bize hem de sevdiğimizimize yan etki bırakır.

Atalarımız boşuna *“Kaş yapayım derken göz çıkarmak!”* deyimini kullanmamıştır. Bu söz esasında, duygu ve davranışlarımızı nasıl yönetmemiz gerektiğinin en büyük göstergesi.

Sağlık konusunda daha bilinçli hareket etmek hem önleyici bir tedbirdir hem de var olan Corona salgınını doğru yönetme becerilerimizi geliştirir. O nedenle esasında bireysel bilincin toplumsal yani kitlesel bilince dönüştürülmesinde önemli rol oynamalıyız. Bunun yolu da uzmanlarca verilen talimatlara harfi harfine riayet etmekte ve sürece kararlılık ile yanaşmaktan geçer.

Bunun adı, *bireysel temasın toplumsal temasa dönüşmesidir.*

Hepimizin ortak paydası, süreci yönetmek ve bir an önce mevcut virüsün bedenimizdeki, zihnimizdeki, ruhumuzdaki temasını alt etmek ve duygularımızı yöneterek normal yaşamımıza dönmektir.

Tüm dünyayı korku ve panikle saran virüs, psikolojik ve sosyolojik etkisini biyolojik etkisinden önce bizlere sunmuştur.

14 gün boyunca hiçbir yere çıkmadığınızda canlı organizma özelliğini yitiren Corona, kararlarınızdan, tedbirlerinizden ve