



2. Hislerinize Kulak Vermek

Bu belirtileri farkettikten sonra ne hissettiğimizi anlamaya yönelebiliriz. Kaygı, endişe, korku, üzüntü ya da öfke hissetmemiz son derece normaldir. Bu duygulardan kaçmak ya da hemen kurtulmaya çalışmak yerine öncelikle duygularımızı kabul etmek ve onları hissetmemiz için kendimize izin vermek; sonrasında bunları paylaşmak, anlatmak ya da yazarak ifade etmek çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

3. Farklı Başa Çıkma Yöntemleri Kullanmak

Herkes stresle başa çıkmak için farklı yöntemler kullanır; birinde işe yarayan yöntem diğerinde işe yaramayabilir. Bu noktada farklı yöntemlerin bilincinde olmak ve bunları denemek anlamlı olabilir;

- Normalde izlediğiniz rutininize sadık kalın; erken uyanın, dışarı çıkacakmış gibi özenle giyinin, yatağınıza sadece uyumak için gidin.
- Güne bir plan yaparak başlayın; hangi aralıkta ders çalışacaksın, hangi filmi ne zaman izleyeceksin, o gün evde spor yapacak mısın?
- Beynimiz ne yapacağını önden bilmeyi sever, bu sizde "kontrol bende" duygusu yaratır

- İyi hissettiren aktivitelerle uğraşın; müzik dinlemek, egzersiz yapmak, yoga ve meditasyon denemek/yapmak, yeni bir podcast'e başlamak, bir online kursa katılmak, online müze gezmek, ilham verici kitaplar okumak & filmler izlemek gibi.
- Vücudunuza gereken özeni gösterin; sağlıklı beslenin, iyi uyuyun, hareket edin, sigara ve alkolden kaçınin.
- Arkadaşlarınızla mesajlaşmak dışında görüntülü aramalar da yaparak birliktelik hissinizi devam ettirin.
- Güvenilir kaynaklardan haber almayı tercih edin; okuduklarınızı, duyduklarınızı, elinizdeki her tür veriyi analitik bir yaklaşımla değerlendirmeye çalışın.
- İnsan dayanıklılığını hafife almayın; insanlar hayatta kalma üzerine programlanmıştır, Ne kadar güçlü olduğumuzu ve zorluklarla başetme kapasitemizin tahmin ettiğimizden çok daha yüksek olduğunu hatırlayın.



KONUyla İLGİLİ YARARLANILABİLECEK KAYNAKLAR

- 1.ÇOK KAYGILANINCA
YAZAR:DAWN HUEBNER
- 2.BELİRSİZLİKLE BARIŞMAK KAYGI VE ENDİŞEYİ YÖNETMEK-KORONA GÜNLÜKLERİ
YAZAR:MEHMET Z. SUNGUR