



ÖĞRENCİ GELİŞİMİ VE DENEYİMİ
PSİKOLOJİK GELİŞİM BİRİMİ
**COVID-19'DA PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK**

— ÖZYEGİN —
— ÜNİVERSİTESİ —



Bu broşür COVID-19 sürecinde kişilerin deneyimlediği zorlayıcı duygu ve düşüncelerle baş etmeye yönelik tavsiye ve öneriler içermektedir. Eğer broşürde verilen tavsiyelerin eksik geldiğini düşünüyor ve daha detaylı bir destek ihtiyacı hissediyorsanız ÖZÜ Psikolojik Gelişim Birimi ile temasa geçebilirsiniz.

BU SÜREÇTE NELER YAŞAYABİLİRSİNİZ?

Hayatlarımız COVID-19 başladığından beri oldukça değişti. Pandemi süreci uzadıkça psikolojik sorunları sürekli veya belli aralıklarla deneyimliyor olabilirsiniz:

- Uzun süredir evinizde kalmak zorunda olup, kampüsten ve görmeye alışık olduğunuz kişilerden uzaksınız. Eski düzeninize, sosyal hayatınıza, arkadaşlarınıza, hareketli kampüs hayatına özlem hissediyor olabilirsiniz. Süreç uzadıkça bu özlem yerini umutsuzluğa, çaresizliğe bırakabilir.
- Üniversite, öğrenciler için akademik hayatın ötesinde derin anlamlar taşır. Kampüs yaşamının getirdiği bağımsızlık, sosyal ilişkilerin yarattığı tatmin ve yeni dostlukların hissettirdiği heyecan olmadan üniversite hayatının anlamı sizler için değişmiş olabilir. Bu değişim sonrası öğrenciliğin getirdiği sorumluluklar sizlere daha yorucu gelebilir.
- Günlük rutininiz, öz bakım alışkanlıklarınız, uyku ve yeme düzeniniz değişim gösterebilir.
- Sosyal hayatınızın sınırlanmasına bağlı olarak, daha önceden yapmaktan zevk aldığınız aktiviteler ve hobileriniz artık size zevk vermiyor olabilir veya onları yapmaya motivasyon hissetmeyebilirsiniz.
- Daha önceden ilgi duyduğunuz bölümünüze ve akademik ilgi alanlarınıza şu an ilgi duymuyor olabilir ve meslek seçiminizi sorgulayabilirsiniz.

- Pandeminin başında belirsizliğe ve sağlığını kaybetmeye dair yoğun olarak deneyimlediğiniz kaygı; pandemi uzadıkça yerini hüzne, çaresizliğe ve bıkkınlığa bırakmış olabilir.
- Eski yaşantınız ve şu an yaşadıklarınız arasında kıyaslama yapıp kaybettikleriniz ve mahrum kaldığınız şeyler için öfke ve yas hissedebilirsiniz.
- Ortak olan deneyimlerimiz olsa da her birinizin içinde bulunduğu şartlar ve şu süreçte deneyimledikleriniz farklı olduğu için daha büyük bedeller ödediğinizi hissediyor olabilirsiniz.
- COVID-19'a yakalanmış olabilirsiniz. Hastalığı atlattıktan sonra depresif duygular yaşamanız çok doğaldır. Hasta bir aile ferdine bakım vermiş veya veriyor olabilirsiniz. Bu süreçte bir yakınınızı kaybetmiş olabilirsiniz. Bunlara bağlı olarak kayıp ve yas süreci içinde olabilirsiniz.
- Çevrim içi derslere ve akademik başarıya dair aklınızda bazı soru işaretleri olabilir. Performans kaygısı, odaklanmakta zorlanma gibi durumları da deneyimleyebilirsiniz.
- Pandeminin ekonomik etkilerini gözlemledikçe, gelecek kaygısını her zamankinden daha çok hissediyor olabilirsiniz.
- Unutmayın ki **BU ZORLU DURUMLARI YAŞARKEN YALNIZ DEĞİLSİNİZ!**



İçinde Bulunduğumuz Süreci Kabul Etmenin Önemi

Öncelikle pandemi gibi beklenmedik, ani ve uzun süreli hayat deneyimlerinde bu durumları yaşamak doğaldır. Yaşam alanımızın sınırlandığı, koşullarımızın ve seçimlerimizin değiştiği bir süreçten geçmekteyiz.

- Değişime nasıl bir tepki verdiğinizi, hangi duygularla bir arada olduğunuzu anlamak öncelikle içinde bulunduğumuz durumu kabul etmekten geçmektedir. Ancak kabul ederek ihtiyaçlarınızı fark edebilirsiniz ve kontrol edebileceklerinize odaklanabilirsiniz.
- Pandemi sürecinin etkilerini kabul ettiğinizde; belirsizliğe dair kaygıdan çıkıp içinde bulunduğunuz durumu en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz. Bu sayede size iyi gelen aktivitelere hayatınızda yer açabilirsiniz.

Çevrim İçi Eğitim'e Dair

COVID-19'un hayatımıza girmesiyle tüm dünyada ve ülkemizde uzaktan eğitim süreci başladı. Başlarda uzaktan eğitimin ne kadar faydalı olacağı konusunda endişe yaşamamız son derece doğaldı. Yapılan araştırmaların, teorik eğitimin uzaktan sürdürülmesinin herhangi bir dezavantajı olmadığını göstermesi rahatlatıcıydı. Ayrıca süre uzadıkça çevrim içi öğrencilik konusunda tecrübeleriniz arttı ve bu endişeler yerini başka duygulara bıraktı.



Uzaktan eğitim sürecinde yaşanabilen sorunların başında; teknolojik aksaklıklar, evde çevrimiçi dersler ve çalışma için uygun ortamın sağlanamaması, derslerin yüz yüze eğitimden farklı yeni yükümlülükleri olması, ölçme değerlendirme sistemindeki değişiklikler, yeterli sosyal etkileşimin çevrim içi olarak sağlanamaması gelmektedir. Bu durumlar sizlerde stres, öfke, çaresizlik ve korku gibi duyguları açığa çıkarabilir.

Bunların yanında odaklanma ve motivasyon sıkıntıları yaşıyor olabilirsiniz. Zaman zaman çevrim içi derslere ve alanınıza olan ilginizin azalması da doğaldır.

Çevrim içi eğitime dair geçtiğimiz dönemlerden nelerin işe yaradığı, nelerin yaramadığı gibi verilere sahibiz. Uzaktan eğitim sürecinde öğrencilerin deneyimlediği ortak noktalar olsa da; herkesin odaklanma yeteneği, zaman yönetimi algısı ve evden çalışma deneyimleri farklıdır. Bu noktada sizin hangi alanda beceri geliştirmeye ihtiyacınız olduğunu fark etmek, o alana odaklanmanız için önemlidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Psikolojik sağlık; zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneğidir. Diğer bir adı “yılmazlık” olan bu kavram karşılaştığımız zorlu olaylara karşı ne kadar dayanıklı ve esnek olduğumuzla ilgilidir.

Öz bakımınıza önem vermek, uzun süredir devam eden belirsizlik içerisinde kendi netliğinizi yaratmak adına elinizdeki verilerle bir düzen oluşturmak; psikolojik sağlık için oldukça önemlidir.

Aşağıdaki öneriler psikolojik sağlamlığınız için günlük hayatınızda uygulayabileceğiniz önerilerdir. Hayatınızda olumlu bir değişim yaratmak ya da bu süreci daha rahat sürdürebilmek adına bunlardan size uygun olanları düzenli olarak uygulamayı deneyebilirsiniz:



- Mmkn olduğunca içinde bulunduğunuz ana ve güne odaklanmaya çalışın. Zihninizin sürekli geçmiş ve gelecek arasında savrulması zorlayıcıdır. Bugün, şimdi ve burada size neyin en iyi geleceğine ve şimdiki zaman neye ihtiyaınız olduğuna odaklanın.
- Ders programınız ve sınav takviminize göre günlük ve haftalık rutinler oluşturabilirsiniz. Bu, belirsizliğin yarattığı kaygıyı tahmin edemeyeceğiniz kadar azaltacaktır.
- Her gün uyandığınızda sanki kampüse gidecekmiş gibi öz bakımınıza zen gösterebilirsiniz.

- Derslerde ve katıldığınız webinarlarda kameranızı açmak, katılım ve katkı sağlamak için çaba sarf etmek kısa sürede düşen motivasyonunuzu artırabilir.
- Gün içinde ve dersler arasında ufak molalar verin. Bu molalarda kendiniz için fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri, yoga, meditasyon, yüz yogası gibi rahatlatıcı aktiviteler yapmak iyi hissetmenizi sağlayacaktır.
- Ailenizle birlikte yaşıyorsanız, aile bireylerinizle evdeki alanınızla ve sınırlarınızla ilgili konuşabilirsiniz. İhtiyaçlarınızı yargısız bir şekilde dile getirmeye çalışabilirsiniz. Örneğin ders programınızı veya haftalık planınızı ailenizle paylaşabilirsiniz ve kendi alanınızı oluşturabilirsiniz.
- Kendinize iyi gelecek sevdiğiniz aktiviteleri, hobileri günlük veya haftalık oluşturduğunuz yapınıza dahil edebilirsiniz. Bulunduğunuz şartlarda kendinize uygun ve sizi bir nebze de olsa heyecanlandıracak bir aktive bulabilirsiniz.
- Gün içinde sıkıştığınızı, bunaldığınızı hissettiğinizde “Bana ne iyi gelir?” , “Şu an neye ihtiyacım var?” gibi sorular sorarak içsel olarak kendinizle temasa geçebilirsiniz. Bu sorular öz-şefkati devreye sokarak ihtiyaçlarınız doğrultusunda hareket edebilmenize olanak sağlar. Bu sayede size iyi gelen bir alan yaratabilirsiniz.
- İlişki kurmak bu süreçte her zamankinden daha kıymetli hale geldi. Güvendiğiniz arkadaşlarınızla, sevdiklerinizle bir araya gelerek sosyalleşmeye, nasıl hissettiğinizi konuşmaya, anlamlı buluşmalara zaman ayırın.

BU EGZERSİZLERİ DENEYEBİLİRSİNİZ!

Nefes Egzersizi

Her duygunun bir ritmi vardır. Korktuğumuzda, kaygılandığımızda duygumuza göre nefesimizin ritmi de değişir; daha yüzeysel kesik kesik nefes alırız. Bu şekilde nefes almak ise bizleri tekrardan kaygılandırır. Siz de böyle hissettiğinizde kendinize rahat edebileceğiniz bir yer bulun, sırtınızı yaslayın. Yere basan ayaklarınızı ve tüm bedeninizi hissedin. Burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin. Her nefes alış ve verişinizde bedeninizi fark etmeye odaklanın.

Bu süreçte kaygınızın fazlaca arttığını hissettiğinizde ve ihtiyacınız olduğunda bedeninizi bu pozisyona getirebilir ve nefes egzersizini deneyebilirsiniz. Tekrarladıkça beceri geliştireceğinizi ve daha çok etki göreceğinizi unutmayın.



Fırtınada Çapa Atın

Pandemi gibi bir süreçten geçerken; sıklıkla bizi zorlayan duygu ve düşüncelerin fırtınasına yakalanabiliriz. Etrafımızda olup bitenlerden çok bu olumsuz düşünceleri tekrar tekrar düşünürüz ve kaygı, korku, umutsuzluk gibi duyguların yarattığı fırtınada savruluruz.

Böyle zamanlarda iç dünyamızla temas etmek ve etrafımızda olup bitenleri fark etmek için çapa atmamız gerekir. Bunun için:

1. İlk olarak derin bir nefes alın ve içinize çektiğiniz bu nefesi dışarı verirken bir miktar yavaşlayın.
2. Ayaklarınızı yere basın ve yere uyguladığınız basıncı fark edin.
3. Ayaklarınız altınızdaki zemini fark edin.
4. Avuçlarınızı yavaşça birbirine bastırın ve ortaya çıkan basıncı fark edin.
5. Şimdi kollarınızı, bacaklarınızı hareket ettirin. Bu esnada eklemlerinizin hareketini fark edin. Hareket ettiren kim olduğunu fark edin.
6. Şimdi etrafınıza bakın, çevrenizde görebildiğiniz beş nesneyi fark edin.
7. Duyabildiğiniz 3 sesi fark edin.
8. Havanın sıcaklığını teninizde fark edin.
9. Bulunduğunuz ortamdaki kokuyu fark edin.

10. Bunları yaparken dikkatiniz sizi zorlayan düşüncelere gidecektir. Bunu fark edin ve dikkatinizi nazikçe duyu organlarınıza yönlendirin.
11. Bulunduğunuz yerin ve yaptığınız işin farkına varın.

Fırtına çok yoğun olduğunda bunları birkaç kez tekrarlamanız gerekebilir. Duygusal fırtınalar hepimizin hayatında vardır, fırtınada bu egzersizi yaptıkça çapa atma becerisini geliştireceksiniz.

Hareketsizlikten Bunaldıysanız: Sağlamlık ve Topraklanma Egzersizi

Fiziksel açıdan dış dünyadan yalıtılmış olmak olumsuz duygulara yol açar, sinir sistemini düzensizleştirir. Kendinizi bağlantıda ve güvende hissedebilmek, sinir sisteminizi düzenlemek için bu egzersizi deneyebilirsiniz.

- Bir havluyu rulo haline getirip sandalyenin arkasına koyun veya daha sert bir şey alıp bunu dikey olarak sandalyenin arkasına, omurgayla temas edecek şekilde yerleştirin. Bir yandan ayaklarınızın zeminle temasını, bir yandan da sırtınızdaki kasların temasını hissedin. Ellerinizi vücudunuzun ön kısmında (belki karnınızda, göğsünüzde, nasıl rahat ederseniz) konumlandırın.
- Bir sopa tutarak her iki kolunuzu yavaşça kaldırın, sonra da gövdenizi üst bacaklarınıza doğru esnetip sopayı yere bırakın. Rahatlayın, biraz nefes alın.
- Ellerinizi (mümkünse) dizlerinizi yere doğru bastırın ve ayağınızın tabanının tamamını hissedin. Hissetmeyi artırmak için ayak tabanı ve parmaklarıyla küçük hareketler yapabilirsiniz.

- Bilinçli nefes almayı hatırlayın. Nefes alıp 10'a kadar sayın ve nefesinizi verin. Nefesi verme kısmını daha uzun tutun. Nefes verirken bir ses çıkarmayı deneyebilirsiniz.

Deneyimlediğiniz öfke, korku, üzüntü gibi zorlayıcı duyguyu veya rahatsız edici görüntüyü nefesle birlikte dışarı bırakın. Bunun ardından zihninizde yüzünüzü güldürecek bir görüntü canlandırın.

Bu egzersiz, “şimdiki andan kopmuş” veya “bedenin dışında” hissettiğinizde ayaklarınızın yerde köklenmesini hissetmenizi sağlarken akciğerlerinize giren oksijen miktarını artırarak nefes alma alanınızı genişletir. Böylelikle “şimdi ve burada” kalmanıza yardımcı olur.



ÖZYEĞİN ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK GELİŞİM BİRİMİ

NE ZAMAN BİZE BAŞVURABİLİRSİNİZ?

Pandemi uzunca bir süredir devam ediyor ve bizler bir şekilde bu sürece adapte olur hale geldik. Zaman zaman hâlâ duygusal olarak iniş çıkışlar yaşamak, akademik sorumluluklarınızın arttığı zamanlarda kaygılanmak, kendi içimizde farklı duygularla bir arada kalmak oldukça doğaldır.

Kendinizi zaman ilerledikçe mutsuz, yalnız, endişeli hissetmeye devam ediyorsanız, durum bunaltıcı ve içinden çıkılmaz bir hal aldıysa, işlevselliğinizi yitirdiyseniz tüm bunlarla kendi başınıza başa çıkmak zorunda değilsiniz.

Yaşadığınız zorlukların farkına varmak, hayat işlevlerinizi nasıl etkilediğinizi anlamak ve süreçle daha iyi başa çıkmak için **Psikolojik Gelişim Birimimizden** destek almayı düşünebilirsiniz. Biz öğrencilerimize çevrim içi olarak hizmet vermeye devam etmekteyiz. Birimimizden, bireysel görüşme için **MyOzU** üzerinden (desktoptan açarak <https://my.ozyegin.edu.tr/tr/page/2441> linkinden) randevu alabilirsiniz.

Ayrıca **MyOzU** ve **OzU Daily News**'dan gerçekleştirdiğimiz grup çalışmalarını takip edip onlara da katılabilirsiniz. Ortak bir dille ortak olarak yaşadığımız bu sorunları ele almak birbirimizden uzakta olduğumuz bu günleri kolaylaştıracaktır.

