

AKIL SAĞLIĞI VE COVID-19

Coronavirus: Akıl sağlığına nasıl dikkat edilmeli?

Koronavirüs (COVID-19) hakkındaki haberler manşetlere çıktıkça ve endişe arttıkça, fiziksel sağlığınıza olduğu gibi zihinsel sağlığınıza da dikkat etmenin ne kadar önemli olduğunu hatırlayalım.

Santépsy, sağlık krizine ve tecrit / karantinaya rağmen zihinsel sağlığınıza dikkat etmeniz için önerilerde bulunuyor. Bunlar, temel olarak farklı akıl sağlığı uzmanları tarafından hazırlanmış belgelere dayanmaktadır.

1) « AKLINA DIKKAT ETMEK »

- Düşüncelerinizin korku ve hastalığa yönelmesine izin vermeyin
- Stres yönetimi (gevşeme, meditasyon, nefes alma)
- Sabırlı olun, alınan önlemleri anlayın, saygı gösterin ve kabul edin
- Değişen koşullar karşısında belirsizliği tolere edin, esnek olun

Bu olağandışı duruma rağmen, belirli bir refahı geliştirmek ve kendinize özen göstermek mümkündür. Umut duygusunu korumak önemlidir. Virüs ve kontrol edemediğimiz sonuçları yerine, kontrol edebileceğiniz şeylere (örneğin, sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, sevdiklerinizle iletişimde kalmak gibi) odaklanın.

Aklınıza dikkat etmek aynı zamanda duygularınızı tanımak anlamına da gelir. Kendinizi stresli, endişeli veya üzgün hissetmeniz normaldir. Nasıl hissettiğinizi ifade etmek için zaman ayırın. Bu, bir günlüğe yazarak, diğer insanlarla konuşarak, yaratıcı bir şey yaparak veya meditasyonla yapılabilir.

2) « ENDİŞELERİ DIZGINLEMEK »

- Korku normaldir ve gereklidir, çünkü resmi uyarılara uymamızı sağlar, ancak
 - Yersiz paniğe
 - Gerçekliği reddetme ya da küçümsemeye neden olabilir.
- Halbuki bu iki reaksiyon problemleri artırır!

Belli bir korkuya sahip olmak tamamen normal ve gereklidir, çünkü bizi koruyucu davranışa ve resmi uyarılara saygı göstermeye iter. Bununla birlikte, korkunun paniğe dönüşmesini engellemek önemlidir. Bu amaçla, duygularınızın sizi bunalttığını hissettiğinizde bir mola vermek faydalı olabilir. Belirli davranışları benimsemek yardımcı olabilir: nesnel gerçeklere odaklanmak, güvenilir kişilere güvenmek ve sansasyonel öykülerden kaçınmak. Yaşadıklarınızı güvenilir bir kişiyle paylaşmak ve gerekirse bir profesyonelden yardım isteme cesaretini göstermek de önemlidir.

3) « HABERDAR OLMAK »

- Olanları anlayın:
- Resmi bilgilere bağlı kalın (FOPH (Halk Sağlığı Federal Ofisi), kantonlar)
- Bilgilenmek için doğru ritmi bulun, bunu hiç durmadan yapmaktan kaçının
- Yanlış bilgi / söylentileri aktarmayın, ya da bunların sizi bunalmasına izin vermeyin



Kendinizi Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Federal Halk Sağlığı Ofisi (OSFP) ve kantonlar gibi resmi ve meşru kaynaklardan bilgi araştırmak ve okumakla sınırlandırmanız önemlidir. Ayrıca, virüsle ilgili haberlerin “tüketimi” için sınırlar koymak önemlidir. Otomatik bildirimleri kapatmak ve haberleri duraklatmak iyi bir fikir olabilir.

4) « İLGİLENMEK »

Sosyal ritim yavaşladı, bu daha fazla zaman demektir. Belirli bir yaşam ritmini korumak önemlidir:

- Çocuklarınızla / hayvanlarınızla vakit geçirmek
- El işleri ve yaratıcı aktiviteler (örgü, boyama...)
- Bahçe, tamir işleri...
- Mümkün ise, açık havada yürüyüş
- Okuma, film izleme, vb.
- Düzenlemeler,...
- Bütün bunlar sosyal mesafeye uyarak yapılmalıdır.

Faaliyet ve sorumluluklarımızı en iyi şekilde yönetebilmek için, sağlıklı beslenmeye, hareket etmeye, yeterince uyumaya, sevdiğimiz şeyleri yapmaya devam ederek sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek önemlidir. Çalışma zamanınızı ve boş zamanlarınızı, ortak geçirdiğiniz zamanları ve kendinize ayırdığınız zamanı, profesyonel ve şahsi (ailevi ve bireysel) aktivitelerinizi birleştirerek, günlerinizi iyi düzenlemeniz, bu tecrit dönemini daha sakin geçirmenize yardımcı olacaktır.

5) « BİR ARADA OLMAK »

- Resmi olarak belirlenen davranış kurallarına uymak şartıyla, bir arada olmaya özen gösterin
- Etrafınızda ihtiyacı olanlara yardım edin (onlar için alışveriş yapın ve kapılarına bırakın, vb.)
- Sevdiklerinizin haberlerini alın (telefon, sosyal ağlar)
- Haberleri paylaşın, izole edilmiş kişilere destek olun (posta, fotoğraflar, düzenli iletişim)

Bu krizin üstesinden gelmek için başkalarıyla iletişim halinde olmak önemlidir. Yakınlarınızla, ama aynı zamanda yaşlı, izole edilmiş veya savunmasız insanlarla da iletişim kurmak çok önemlidir. Bu stresli dönemde hiç kimse sosyal bağlarından uzak kalmamalıdır.

Mümkün olduğunda, ihtiyaç duyanlara yardımcı olmayı unutmayın, ancak gerektiğinde, kendinizi yorgun, bunalmış, savunmasız hissettiğinizde, destek istemeyi de ihmal etmeyin. Endişeleriniz ve duygularınız hakkında konuşmaktan çekinmeyin; geri çekilmek, yaşadıklarınızı anlamak, karşılaştığınız zorluklarla yüzleşmek için iyi bir yoldur.

6) « ÇALIŞMAK »

- İşvereninizin direktiflerine saygı gösterin. Bir bölümün sahada veya uzaktan çalışması gerekirken diğerleri evde durmak zorunda kalabilirler. Buna saygı duyun.
- Evde kalırken de salgınla doğrudan savaşanlar kadar birlik halindesiniz, çünkü yayılma risklerini sınırlamaya yardımcı oluyorsunuz. Ön planda çalışmak zorunda olanlara yönelik küçük jestlerle ortak çabayı da destekleyebilirsiniz.



Kriz hepimizi evimizde hapsederek, birçoğumuzu “evden çalışmaya” zorluyor. Bir çoğumuz için bu evden çalışma, aile hayatının organizasyonu, evde okul çalışması ve / veya çocukların meşguliyetleri ile uyumlu hale getirilmelidir.

Bu bağlamda, gününüzü çalışma zamanı, aile veya ev halkına karşı yükümlülükleriniz için ayrılan zaman ve boş zaman arasında iyi ayarlamanız önemlidir. Gün boyu ev kıyafetlerinizde kalmayıp, büroya gidecek gibi hazırlanmanız iyi olacaktır. Hazır olduğunuzda, mümkün olduğunca çalışma alışkanlıklarınızı sürdürmeye, meslektaşlarınızla sohbet etmeye ve molalar vermeye gayret edin.

7) « VÜCUDUNA ÖZEN GÖSTERMEK »

- Çeşitli / düzenli yemek, düzenli sürelerle yeterli uyku,
- Vücudunuza iyi bakın (hareketler, hava ve güneşi alın, rutin tedavilerinize reçete edildiği gibi devam edin, ...)
- Kendinizi izleyin: belirtileri tanımlayın ve kendinizi evde tedavi edin; gelişimi gözlemleyin, iyileşme için gereken süreye ve kendi kendinizi izole etme gerekliliğine uyun.

Mümkün olduğu ölçüde, refahınızı ön planda tutan günlük bir rutini koruyun. Sağlıklı yemekler yiyin, yeterli uyku alın ve zevk aldığınız şeyleri yapın. Fiziksel aktivite için zaman ayırmaya çalışın. Mümkünse yürüyüşe çıkın, ya da bir meditasyon, yoga veya egzersiz seansı gevşemenize yardım edecek ve düşünceleriniz ve duygularınız üzerinde olumlu bir etkisi olacaktır.

8) « STRES ALTINDAKİ ÇİFTLER VE AİLELER »

Kısmi karantina ile, evlerde aşırı kalabalıklaşma artar. Bu durum, stres, kaygı, izolasyon ve gerginliği artırabilir. Şunların bilinmesi önemlidir:

- Bir süreliğine kendinizi izole etmek, kendinize biraz zaman ayırmak veya talimatlara uygun olmak şartıyla biraz temiz hava almak, ailelerdeki baskıyı azaltmak için yardımcı olabilir.
- Özellikle baskı altında erkekler için tavsiye ve yardım numaraları mevcuttur
- Yeni koronavirüs salgınının sonuçları hiçbir şekilde şiddeti haklı çıkarmaz
- Polis, ve ayrıca evlilik içi veya aile içi şiddet mağdurları için yardım ve destek hizmetleri, her zamanki tavsiye ve yardım numaraları aracılığıyla erişilebilir durumdadır
- Aile içi şiddet mağdurları dışarıdan yardım istemek için evden ayrılabilir
- Şiddet varlığından şüphe durumunda, komşuların polisi araması gerekir

Günün 24 saati aranabilecek telefon numaraları:

Polis 117

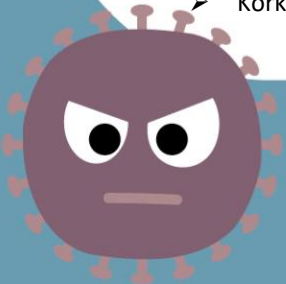
Tıbbi acil durum 144

[İsviçre’de mağdurlar için yardım sitesi](#)

9) « EKONOMİK SONUÇLAR »

Şimdinin ve geleceğin belirsizliği karşısında endişe, hatta üzüntü hissetmeniz normaldir. Bu bağlamda, birkaç yol yardımcı olabilir.

- Korkularınızı ve endişelerinizi paylaşmak, onlarla yalnız kalmamak önemlidir.



- Her ekonomi aktörü farklı bir konumdadır. Eğer herhangi bir durum henüz tatmin edici şekilde dikkate alınmamışsa, federal ve kantonal çözümler geliştirilmektedir. Kantonunuzun, meslek federasyonunuzun ya da sendikanızın adresine başvurarak bilgi alabilirsiniz.
- Unutmayın ki yalnız değilsiniz; tüm toplum etkilenmiş durumda. Siyasi otoriteler, ekonomik ve sosyal aktörler harekete geçtiler ve ekonominin canlanmasını desteklemek için, salgının sona ermesinden çok sonra da bunu yapmak zorunda olacaklar.

Maaşlı ya da serbest meslek sahibi olan birçok ekonomik ve sosyal aktör, durumdan dolayı büyük ölçüde zayıflamış ve gelecek hakkında endişeli durumda. Siz de bunun bir parçası olabilirsiniz ve endişeli hatta belki üzgünsünüz; bu normal. Destek fırsatları hakkında bilgi edinmeniz önemlidir. [Konfederasyon](#) ve kantonlar düzenli olarak gelişen önlemler ortaya koydular. Meslek federasyonunuz veya sendikanız da muhakkak sizi bilgilendirebilir.

Psikolojik olarak, kendinize dikkat etmeniz önemlidir. Bu durumdan geçerken yalnız olmadığınızı hatırlayarak ve umudunuzu muhafaza ederek. Bu konuda yakınlarınızla konuşmak istemezseniz, aile doktorunuzla konuşabilirsiniz, veya istediğiniz zaman 24 saat dinleme hizmeti sunan [143](#) numaralı Dargebotene Hand (Uzanmış El) hattını arayabilirsiniz. Bazı kantonlar da psikolojik yardım hatları oluşturmuştur (numaralar için [buraya](#) bakınız).

Önemli bilgiler

Psikiyatrik acil durumlar halen erişilebilir durumdadır; kantonunuz için psikiyatrik acil durum numaralarını [burada](#) bulabilirsiniz.

- *Die Dargebotene Hand* [143](#) ve çocuklar ve gençler için [147](#) numaralara günde 24 saat, haftada 7 gün ulaşılabilir.
- **Caritas** veya **Protestan Sosyal Merkezi**'nden telefonla alacağınız sosyal danışmanlık hizmeti size yardımcı olacak ve rehberlik edecektir.



Kaynaklar

Psy.ch tarafından hazırlanan « Nasıl sağlıklı kalınır ? » broşürü, 11 dilde mevcuttur :

<https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

Kızılhaç tarafından koronavirüs önleme amacıyla hazırlanan film (Almanca, 12 dilde altyazılı):

<https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

Bedeninize özen gösterme konusunda, Migesplus tarafından sunulan video:

<https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

Mağdurlara yardım hakkında kısa bilgiler İsviçre'de konuşulan 9 yabancı dilde:

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

