



KORONA GÜNLERİNDE ÜRETKEN OLMAK/OLMAMAK VE ÖNERİLER



Birçoğumuz yaklaşık bir buçuk aydan beri evine kapandı ve bu süreçte evde vakit geçirirken her insanın bu sürece adaptasyonu da birbirinden farklı şekilde gelişti. Bunun aslında pek çok nedeni var: kişilik özellikleri, geçmiş yaşam deneyimleri, kültürel/ekonomik koşullar vb.

Evde çokça vakit geçirdiğimiz bu dönemde artık hayatımızın da bir parçası olan ve her anımızda nerdeyse içinde olduğumuz sosyal medyada çok fazla insanın ‘üretken olma’ baskısı bazı insanlara iyi gelirken bazılarında olumsuz bir motivasyon kaynağı olabiliyor.

İnsanların kriz anındaki davranışları birbirinden farklı olabilir. Bazı insanlar daha içe dönerek, pasif kalarak, sürece daha güç adapte olarak ve üretmeyerek/üretmeyerek bu süreci geçirebilir; bazı insanlar da aktif kalarak, üretmeyi ve dışa dönmeği tercih edebilir.



Sürekli üretken olmak, bir şeyler yapmak zorunda değiliz. Her günümüz motivasyonla, sporla ve bir şeyler ortaya çıkarmakla dolu olmak zorunda değil. Arada bir hiçbir şey yapmayı istemememiz, buna enerji bulamamamız ve yapmamamız da bir o kadar doğal. Bazen koltuğumuzda uzanıp, tavana boş boş bakabiliriz. Bazen üst üste dizi izleyip sağlıksız şeyler yiyor da olabiliriz.

İyi hissetmek ne kadar doğal karşılanıyorsa aslında kötü olmak da bir o kadar hayatın içinden. Bu duyguların hepsi bizim için var. Asıl problem kendimizi her zaman ‘iyi hissetmemiz’ gerektiğine inandırdığımızda başlıyor. Fakat her zaman bunu hissetmemiz mümkün değil. Dünya genelinde yaşanan can kayıpları, bu süreci ekonomik olarak kaygılarla geçirmek, sürecin ne zaman biteceğinin bilinmemesi ve tüm bunlar olurken evden dışarı çıkmamak durumunda olmak, tüm bu kaygılarla başa çıkmaya çalışmak gerçekten her zaman sahip olabileceğimiz bir güç değil.



Unutmayalım hepimiz birbirimizden farklıyız; bir kişiyi motive eden bir söz veya davranış, diğerine kendisini yetersiz hissettirebilir. Hepimiz bu süreçte kendi kişilik özelliklerimizi belki biraz daha fark edip anlamaya çalışarak kendimize iyi gelecek olanı bulabiliriz.

Zaman zaman dijital detoks yapabilirsiniz; gün içinde akıllı cihazlara, haber takibine, internete ve sosyal medya kullanımına ara verdiğimiz zamanlara da ihtiyacımız var. Böyle dönemlerde bilgi kirliliği çok olur. Bu dezenformasyon da korkuları, kaygıyı ve paniği daha da körükler. Kendinizi asılsız haberlere, komplo teorilerine fazlasıyla maruz bırakırsanız, bu stres tepkilerinizi daha da arttırır ve sizi tükenmişliğe sürükleyebilir.

Bunların dışında fiziksel sağlık, uyku düzeni ve beslenmenin doğrudan veya dolaylı şekilde psikolojik sağlığımızı etkilediğinin ve öneminin farkında olalım. Sosyal etkileşim, yakın ilişkiler bazılarında kendini çok iyi hissettirebilir fakat daha içe dönük yapıda bir kişi buna enerji bulamıyorsa eğer belki kendi hobilerine yönelerek, yapmaktan keyif aldığı uğraşlarla doyum sağlayabilir. Aynı şekilde mizah da önemli şifa kaynaklarından biridir. Gülmek, kahkaha atmak gevşetir, rahatlatır, bir süreliğine de olsa kaygı ve gerilimi azaltır. Böyle dönemlerde konuya ilişkin karikatürlerin, şakalaşmaların, esprili paylaşımların artması hem bir ihtiyaç hem de bizi tükenmişliğe ve umutsuzluğa karşı koruyan ve güçlendiren bir enerji kaynağıdır.



Meriç SÖZKESEN
Rehberlik Öğrt.