SPOR BİLİMLERİNDE

GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR-2

"Covid-19 Pandemisi 2020"



EDİTÖRLER

Doç. Dr. Elif KARAGÜN - Uzm. Ozan YILMAZ

ÇİZGİ e-Kitap

Çizgi Kitabevi Yayınları
Eğitim Bilim

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Haziran 2020

ISBN: 978-605-196-356-3
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
EDİTÖRLER
KARAGÜN, Elif | YILMAZ, Ozan
SPOR BİLİMLERİNDE
GÜNCEL KONULAR VE ARAŞTIRMALAR-2

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. M. Muzaffer Cad. No:41/1 Meram/**Konya**
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sk. No:42/2 Cağaloğlu/**İstanbul**
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi No:6/31 Yeni Mahalle/**Ankara**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

İÇİNDEKİLER

	ÖNSÖZ	v
Bölüm 1:	**Travmatik Yaşantı Covid-19 Sürecinde Ruh Sağlığın Korunması ve Egzersiz Desteği** *Doç. Dr. Elif KARAGÜN*	6-34
Bölüm 2:	**Sporcuların Pandemi Sürecinde Stres ve Stresle Başaçıkmada Kullanılabilecek Teknikler** *Dr. Öğretim Üyesi Arda ÖZTÜRK*	35-50
Bölüm 3:	**Alternatif Tedavi Seçeneği Olarak Pilatesin Çeşitli Hastalıklarda Rehabilite Edici Etkisi Ve Pandemi Döneminde Evde Pilates** *Arş. Gör. Dr. Sabriye KARADENİZLİ, Arş. Gör. Müge SARPER KAHVECİ*	51-67
Bölüm 4:	**Siber Zorbalık ve Spor** *Arş. Gör. Ayşegül Funda ALP*	68-88
Bölüm 5:	**Türkiye Futbol Süper Ligi Ekonomisi Üzerine Bir Değerlendirme** *Arş. Gör. Gökhan ÇAKMAK*	89-108
Bölüm 6:	**Taraftarlık Davranışlarının Merkezi Yapıları** *Dr. Öğretim Üyesi Servet REYHAN,* Arş. Gör. Dr. Caner ÖZGEN	109-120
Bölüm 7:	**Sporda Motivasyon Teorileri** *Hakan BEBEK*	121-140
Bölüm 8:	**Su Egzersizlerinde Uygulanan Yürüyüş Türleri** *Gökçe AKGÜN*	141-160

BÖLÜM 1

TRAVMATİK YAŞANTI COVİD-19 SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIN KORUNMASI VE EGZERSİZ DESTEĞİ

BÖLÜM YAZARI

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
elif.karagun@gmail.com

ATIF:
Karagün, E. (2020). Travmatik Yaşantı Covid-19 Sürecinde Ruh Sağlığın Korunması ve Egzersiz Desteği. Elif Karagün, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Araştırmalar-2 içinde (ss. 6-34). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.

1.COVİD-19 PANDEMİ SÜRECİNDEN TRAVMAYA

Gölcük depremiyle 1999 yılında Ülkemiz gündeminde çok konuşulan ve son günlerde de pandemiyle yine konuşulmaya başlanan travma, üzerinde çalışılması gereken bir konu olarak dile getirilmektedir. Aslında Dünya Sağlık Örgütü pandemi kararı vermeden önce de Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) sürekli basında haberlerde gündeme yansımaktaydı. Özellikle Çin'den yapılan haberlerde; sokakta maskeli dolaşan veya hastanede yatan insanların sıkıntılarını yansıtan görüntüler yer almaktaydı. Bu görüntülerle birlikte hastalığın ilk kez Çin'in Vuhan Eyaleti'nde 2019 yılı Aralık ayı içerisinde bir grup insanın; ateş, öksürük, nefes darlığı gibi solunum yolu belirtileriyle hastaneye başvurduğu ve bu belirtilerin gripten farklı olduğu da belirtiliyordu. Aralık 2019'da görülmesine rağmen belirtilerin araştırılarak tanı konması 13 Ocak 2020 olmuştur. Hastalığın gripten farklı, korona virüsünün değişik bir türü olduğu tanısıyla birlikte yayılım şekli de belirlenmiştir. 13 Ocak 2020'de tanımlanmasına rağmen, 2019 yılında ortaya çıktığı için COVID-19 olarak isimlendirilmiştir. Bu isimlendirmeyi takip eden süreçte; yayılımı, hastalık belirtileri ve zorluklarına ilişkin bilgiler uzmanlar tarafından dile getirilmekteydi. Covid-19 olarak isimlendirildiği dönemde insanlar arası mesafe bilinci oluşmadığı ve konuyla ilgili gerekli önlemler alınmadığı için; ülkeler arası seyahatlerle çok geçmeden tüm dünyaya yayıldığı belirtildi. Başlangıçta, hasta ve maskeli insanların görüntüleri ile yayılım ve ölüm sayıları hakkında Çin'den verilen haberler, uluslararası yayılım sonrasında Çin'in yanı sıra; İtalya ve İspanyaya ve sonrasında da pek çok ülkeden iç karartıcı haberler basına yansıdı. Böylece tüm dünyaya yayılımla birlikte Türkiye'de de 2020 yılı Mart ayı içerisinde sosyal ve psikolojik yönleriyle ciddi bir durum olduğu konusunda etkisini ve dolayısıyla duygulara yansıyan şekli olan kaygı ile kendini gösterdi. Başlangıçta Çin'de olanlar gösterilirken; adeta bir film izlercesine, yaşananlar uzak gelirken, sonraki süreçte bunun bir film olmadığı, tüm insanların bir tehdit içinde ve her insanın birbiri için ciddi bir tehdit oluşturabileceği gerçekçi söylemleri ortaya çıktı ve tehdit algısı ile ortaya çıkan kaygı da insanların duyguları içerisinde yerini aldı.

Asıl kaygıyı harekete geçiren ise; 11 Mart 2020 tarihinde Corona virüs temelli ortaya çıkan Covid-19 salgını nedeniyle 114 ülkede 118 bin vakaya

rastlandığı, 4 bin 291 kişi öldüğü için Dünya Sağlık Örgütü tarafından Covid-19'un ciddi bir salgın hastalık olduğu belirtilerek "pandemi" ilan edilmesiydi.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) açıklamasına göre, bir hastalığın pandemi olarak kabul edilebilmesi için aşağıda belirtilen üç temel kritere bakılması gerektiği belirtilmiştir. Pandemi için gerekli olan üç temel kriter olarak;

1. Pandemi ilan edilebilmesi için ortaya konulan virüsün yeni bir virüs olması,
2. Ortaya konan virüsün İnsanlara kolayca geçebilmesi, kolayca yayılabilmesi,
3. Tanımlanan virüsün ayrıca insandan insana da çok kolay ve sürekli bir şekilde bulaşması gerektiği belirtilmiştir.

   Ocak 2020'de tanımlanan virüsün yayılımının kolay ve hızlı olduğu gerçeği de zaten basından sürekli izlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından covid 19 virüsünün yayılımı Pandemi olarak ilan edildiği dönemde, Türkiye'de de ilk vakanın 11 Mart 2020 tarihinde görüldüğü Sağlık Bakanı tarafından resmen açıklanmıştır. Yapılan bu açıklamanın ardından 16 Mart 2020 tarihi itibariyle de, ilk, orta, liselerde 1 hafta, yükseköğretimde de 3 hafta süre ile eğitime ara verilmiştir. Eğitime ara verilmesi, pandemi açıklaması, basından halka yönelik yapılan duyurular, dünyadan yansıyan hasta ve ölümlere ilişkin vaka sayıları, bu sayıların hızla artması da çoğu insanda haklı olarak bir korku yaratmıştır. Okulların ardından iş yerlerinin yarı zamanlı ve uzaktan esnek çalışma sistemine geçilmesi, büyükşehirlere giriş çıkışların yasaklanması, sokağa çıkmada yaş sınırlamasının getirilmesi, tatil dönemlerinde koruyucu amaçlı sokağa çıkma yasağı gibi haklı kararlarla oluşan sosyal yaşam alışkanlıklarındaki değişimler ve bu süreçteki belirsizlikler de korku ile birlikte endişeyi de arttırmıştır. Ayrıca salgınla mücadele çalışmaları içerisinde alınan bu önlemlerle birlikte Mart ayından itibaren tüm dünyada sosyal yaşamda olan değişimler, bu sürecin ne kadar devam edeceği ve geleceğe ilişkin belirsizlik söylemleri de sosyal medyada kaygıyı tetikleyici şekilde sürdü. Bütün gerçekler ve gerçeklerin yanında da yalan yanlış, yorumların sosyal medyada yer alması ve bu yorumları okuyan bireylerde de duygusal açıdan etkileri olması beklenen bir durumdur. Ayrıca pandemi ile mücadele gereği sosyal yaşamdaki kısıtlılıklarla; izole olunması, sosyal mesafe kuralı nedeniyle iyileştirici gücü olduğu belirtilen dokunma ve temasın da olmayışı, yalnızlaşma, virüsün bulaşma riski gerçeği ve belirsizlikle ortaya çıkan kaygı ve yaşanan

sürecin anlaşılır hale getirilmesine ihtiyaç olduğunu göstermiştir. Nitekim bu süreçte çıkan haberler, öğrencilerin artık evde kalmaları ve tamamen uzaktan eğitime geçilmesi, belli yaş gruplarına gelen sokağa çıkma kısıtlılıkları, olayın ciddiyetinin anlaşılması ve bulaşma kaygısını destekleyen rasyonel konular olmaktadır. Bu gerçeklerle bakıldığında yaşananlar, ortaya çıkan duygu durumunun ne olduğu ve neler yapılması gerektiğine ilişkin değerlendirmelere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Tüm bu yaşananlar bir travma mı? Eğer travma ise nasıl baş edilebilir? Travmayı tüm toplum yaşadığına göre herkes travmanın olumsuz etkilerini yaşayacak mı? Sorusuna yanıt verebilmek için travma ile ilgili geniş bir bilgi paylaşıma ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Nitekim bu bölümde travmanın; tanımı, belirtileri, travma sonucu bireylerde görülen stres durumu ve sonraki süreçte postravmatik stresin kuramsal çerçevesi kısaca gözden geçirildikten sonra; baş etmede nasıl bir yol izlenmesi gerektiği, egzersizin bu sürecin sonuçlarını iyileştirilmesinde nasıl katkı sağlayacağı değerlendirilecektir. Özellikle bilgisayar ortamında oynanan spor oyunlarını çocuklara egzersiz yaptırma aracı olarak ve stresle baş etmelerinde nasıl kullanılabileceğine ilişkin açıklamalar yapılacaktır. Travma ile baş etme veya önleyici olmak açısından evde kalmakla ortaya çıkan serbest zaman kavramındaki farklı yaklaşım çerçevesinde neler yapılmalı? Sorularına yanıt olacak şekilde alt başlıklar oluşturularak temel bilgiler paylaşılacak ve bazı öneriler sunulacaktır.

2.TRAVMA KAVRAMI

Yunanca bir kelime olduğu belirtilen travma, "yara" anlamına gelmektedir. Başlangıçta fiziksel yaralanmalar için kullanılan bir terim iken, fiziksel yaraların da psikolojik etkileri olduğu görülerek zamanla psikoloji ve psikiyatri biliminde de kullanılmaya başlanmıştır. Türk Dil Kurumu sözlüğüne bakıldığında ise, Fransızcası "trauma" olan kelimenin Türkçe karşılığının "sarsıntı" olduğu belirtilmektedir (TDK, 2020).

Ruh sağlığı alanında çalışan bilim adamları tarafından travma ile ilgili yapılan açıklamalarda ise; fiziksel açıdan olduğu gibi, organizmanın bütününü tehdit edici olması nedeniyle insanlara yoğun çaresizlik duygusu yaşattığı belirtilmiştir. Ayrıca maruz kalan kişilerin de; oluşan bu olumsuz durumları kontrol edemeyecekleri yönünde bir algı geliştirdikleri, olanlara anlam veremedikleri, daha önce sağlıklı bir şekilde işleyen; duygu, düşünce, hafıza ve davranışlarında

işlevsel bozulmalara neden olan durumlar olarak belirtilmiştir (Herman, 2016). Travma, insanın günlük yaşamındaki rutini bozan, beklenmedik bir şekilde ve aniden gelişen, duygusal açıdan; kaygı, hatta panik yaratan, anlam verilemeyen yaşantılar olarak değerlendirilebilir.

2.1.DSM ve Travma

Ruh sağlığı alanında tanı ve teşhis konulurken; Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı, yani İngilizce "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" kelimelerin ilk harflerinden kısaltılarak kısaca DSM olarak ifade edilen kitapçık, başvuru kaynağı olarak kullanılmaktadır. DSM, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından hazırlanarak ilki 1952 yılında yayımlanmış ve kitabın ilk sayısı olduğu için kısaca DSM-I olarak isimlendirilmiştir. Bu kitapçık, çağın gerekliliklerine, toplumdaki hastalıkların değişimine ve yeni bilimsel bilgilere göre güncellenerek sürekli yenilenmektedir. Her yenilenme ve yeniden yapılanarak basılması nedeniyle; DSM-I, DSM-II, DSM-III, DSM-IV şeklinde isimlendirilerek yayımlanmıştır. Günümüzde en son gözden geçirilerek 2013'te basılan DSM-V'tir. DSM kitapçığı ruh sağlığı alanında temel bir başvuru kitapçığı olması sebebiyle travma ile ilgili tanım ve tanı kriterleri hakkında içerdiği açıklamalara bakıldığında; DSM-IV'te travma**; "**ölüm, ciddi yaralanma, cinsel şiddete veya tehdidine maruz kalma" şeklinde açıklandığı görülmüştür. (APA, 1994) Kitapçığın son baskısı olan DSM-V'e bakıldığında ise; "sivil ya da asker olarak savaşa maruz kalma, gerçek bir fiziksel saldırı ya da tehdidi, gerçek cinsel saldırı ya da tehdidi, kaçırılma, rehin alınma terör saldırıları, işkence, savaş esiri olarak hapsedilme, doğal ya da insan kaynaklı oluşan felaketler, ciddi motorlu araç kazaları, çocuk istismarı, aniden gelişen tıbbi durumlar gibi pek çok olay" olarak genişletilmiştir (APA, 2013). Tarvmanın tanımı DSM-IV ve DSM-V'e bakıldığında günümüzde ortaya çıkan pandeminin de bir travma durumu olduğu görülebilir. DSM IV'te "ölüm" tehditine maruz kalınma durumu olarak belirtilmiştir. Nitekim pandemide de ölüm riski olması ve bu durumun da insanlara; tehdit altında olduklarını hissetirmesi nedeniyle uyduğu görülmektedir. DSM V'te ise travmanın tanımı içerisine eklenen aniden gelişen tıbbi durumlar açıklamasının yer almasıyla birlikte pandeminin de bir travma nedeni olduğu görülebilir.

Bir olayın travma sayılabilmesi için aşağıda belirtilen üç koşulu taşıyor olması gerekir.

1-Etkisi görülen olay veya durumun aniden ortaya çıkması

2-Olan durum ve ya olayın kontrol edilemezliğine ilişkin bir algı oluşması veya bu durumun gerçek olması,

3-Maruz kalan kişinin büyük ölçüde maruz kaldığı olayı veya durumu olumsuz olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Briere ve Scott, 2016; Carlson ve Dalenberg, 2000).

Travmalarda doğrudan olaya maruz kalmanın dışında; bir yakınına yönelik bir tehdit algısının varlığı da önemli değerlendirilmiştir. Özellikle çocukların kendisine veya yakını veya tanık olduğu bir başkasına yönelik bir tehdittin olması veya algılanması yeterli görülmüştür. Ancak birey tehdit yaratan bir olayı ne kadar doğrudan yaşar veya maruz kalırsa etkisinin o denli büyük olacağı belirtilmiştir. Dolayısıyla bizzat bir travmatik yaşantı ile karşılaşılması ya da bir yakınının maruz kalması durumunda travmanın etkisi açısından bireylerin duygu, düşünce ve davranışları faklılık gösterecektir.

Travmaların, beklenmedik anda oluşması, baş edilemez olması, korku, çaresizlik ve dehşet hissi vermesi, belirsizlikle devam etmesi gerektiği bildirilmiştir. Ortaya çıkış kaynaklarıyla birlikte travma türlerine bakıldığında;

-Doğa kaynaklı olaylar; deprem, sel, sağlık sorunu gibi doğal afetler

-İnsan kaynaklı durumlar olarak; savaş, işkence, kaza, hırsızlık, taciz, tecavüz gibi bir kısmı da insan eliyle ortaya çıkmaktadır. İnsan kaynaklı ortaya çıkan travma durumları da kendi içerisinde kasıtlı ve kazara olanlar şeklinde iki alt başlıkta değerlendirilmektedir (Dürü, 2006).

2.2.Travmada Durumlarında Tepkiler

Yoğun karşılaşılan travmatik yaşantılara maruz kalan her insan farklı tepkiler gösterebilmektedir. Travmatik yaşantı, kimi insanlar için ruhsal sorunlara yol açan bir kaynak oluştururken, kimi insanlar için de; yaşanan olumsuzlukları yeniden yapılandırmada bir ortam oluşturabilmektedir. Travmaya maruz kalan bireyler bilişsel yeniden yapılandırma sayesinde yaşadıkları olumsuzluklarla baş etmede bir tür deneyim elde etmektedirler (Folkman ve Moskowitz, 2000). Hatta yaşama bakış açılarında, hedeflerini ve beklentilerini yapılandırmada farklı yaklaşım içerisine girebildikleri görülebilmektedir. Travma yaşantıları durumunda yaşanan bu farklı tepkilerin oluşması araştırmacıların da dikkatini çekmiş ve detaylı incelenmeye başlanmıştır. Yapılan incelemelerde travmanın olumsuz

etkilerinin yanı sıra kişinin; duygusal, düşünsel gelişimini destekleyici yönde tecrübelenmesine destek verdiği ve bir tür travma sonrası gelişim görüldüğü de belirtilmektedir. Travmatik yaşantılar sonucunda gelişim görülmekle birlikte, travma ortadan kalkmasına rağmen sonrasında ortaya çıkan ve post travmatik stres bozukluğu olarak adlandırılan olumsuz sonuçlar da görülebilmektedir. Nitekim 1999 depremi sonrasında yıllar geçtikten sonra bile post travmatik stres bozukluğu belirtileriyle ile karşılaşıldığını bir ruh sağlığı çalışanı olarak tecrübe etmiş bulunmaktayız. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinin etkilerinin ileriki dönemde posttravmatik belirti olarak ortaya çıkmaması için stres ve post travmatik stres mekanizmalarını tanıyarak, koruyucu olmak açısından şimdiden neler yapılması gerektiğinin paylaşılması önemli görülmüştür.

3.TRAVMA SONRASI ORTAYA ÇIKAN STRES VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Travmaya maruz kalma durumunda ortaya çıkan stresin anlaşılması halinde baş etme mekanizmalarını da harekete geçirmek kolay olacaktır. Bu açıdan stres, ortaya çıkma mekanizması ve etkileri hakkında bilgi sahibi olunması, olayları anlamlandırma ve sonrasında çözüm üretiminde destekleyici olacaktır.

3.1. Stres Kavramı, Savaş -Kaç tepkisi

Stres, yaşamı tehdit eden, bir tehlike veya zorlanma durumunda canlının hayatını kurtarmasına yönelik bedeninde açığa çıkan ve iç dengesini yani homeostasisini korumak amacıyla oluşan bir tür enerji olarak ifade edilmiştir (Akman, 2004).

Literatüre bakıldığında stres kavramının ilk kez 17. yüzyılda fizikçiler tarafından tanımlandığı görülmektedir. Bir fizikçi olan Robert Hook, elastiki nesneler ile dışsal uygulanan güç arasındaki ilişki şeklinde psikolojik açıdan olmasa da stresle ilgili bir tanım yapmıştır. 18. yüzyılda ise Thomas Young, stresi; maddenin üzerine uygulanan dış güce gösterilen direnç olarak tanımlamıştır. Young'a göre; eğer güç uygulanan kütle elastik ise, eğilip bükülerek gücü dengelemeye, yani bir tür uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu açıklamalardan sonra farklı alanlardan bilim insanları tarafından stresle ilgili birçok tanımlar yapılmıştır. Ancak günümüzde kullanılan anlamıyla stresi araştırıp tanımlayan kişi ise bir biyolog olan Walter Canon olmuştur. Canon stresi; vücudun

homeostasisini korumak için başa çıkamadığında kaçma, başa çıkabileceğine inandığında ise karşı koyarak savaşmasını anlatan bir tür "savaş kaç tepkisi" şeklinde açıklamıştır (Akman, 2004). Stresin günümüzdeki anlaşılırlığının temeli olan Canon'dan sonraki süreçte, ruh sağlığı alanındaki çalışmalarda artık kuramsal çerçevelerle stresin anlatıldığı görülmüştür. Stresle ilgili pek çok kuram olmasına rağmen bu bölümde özellikle stresin mekanizmasıyla ilgili yaptıkları açıklamalarıyla günümüzde geçerliliğini koruyan iki kuramdan söz etmek önemli görülmüştür. Bunlardan biri Selye'nin genel uyum sendromu, diğeri ise stres durumunda bilişsel yapılandırmalarla travma sonrası büyümeyi anlamada temel teşkil ettiği düşünülen Lazarus ve Folkman'ın bilişsel transaksiyonel modelidir.

3.2. Selye'nin Strese Genel Uyum Sendromu

Bir endokrinoloji uzmanı olan Hans Selye (1976), Canon'un biyolojik açıklamalarından yola çıkarak 1925 yılında laboratuar ortamında fareleri aşırı soğuk veya sıcak, hareketli ya da hareketsiz, basınç gibi çeşitli stresörlere maruz bırakarak biyolojik açıdan verdikleri tepkileri gözlemlemiştir. Böylece stres durumunda vücudun aynı tepkileri vererek uyum sağlamaya çalıştığını, aslında stresin bir tür genel uyum sendromu olduğunu açıklamıştır. Selye, laboratuar ortamında yaptığı deneyler sonucunda ortaya koyduğu bilgilere göre; stres verici bir olay, yani bir stresörle karşılaşma durumunda, alışılan çevre koşullarının değişmesiyle birlikte organizma uyum sağlamak için; duyum yoluyla beyne uyaranlar iletmekte, iletilen bu uyaranlara karşılık beyin de, bedeni alarm durumuna getirecek şekilde sinyaller üreterek uyum sağlanması için çeşitli savunma tepkileri ortaya çıkartmaktadır. Selyeye göre strese gösterilen bu tepkiler; kişiye özgü bilişsel değerlendirmelerle değil nonspesifik yani genel fizyolojik bir süreç olarak yürütülmektedir.

Selye'ye göre strese genel uyum sürecinde 4 temel ilke mevcuttur. Bunlar:

1. Bütün organizmalar içsel bir denge olan homeostasisin korunması yönünde biyolojik olarak doğuştan bir güdü ile çevrelenmiştir.
2. Çeşitli kaynaklardan gelen stresörler, içsel denge olan homeostasisi bozduğunda organizmanın biyolojik donanımı harekete geçmekte ve bu sayede stresöre kendini savunma ve korumaya yönelik fizyolojik genel bir tepki vermektedir.

3. Vücut tarafından tehdit algılandığında; alarm, direnç ve tükenme aşamaları şeklinde fizyolojik olarak üç aşamalı genel uyum sağlama süreci gelişir.
4. Uyum sağlamak için gösterilen tepki, direnç uzun süre devam ederse sınırlı olan uyum enerjisi tükenir. Tükenme sonucunda da stresle baş edilemediği için yaşamsal risk, hatta ölüm bile görülebilir (Selye, 1976).

Genel Uyum Sendromuna (General Adaptation Syndrom/GAS) göre, organizma bir stresörle karşılaştığında, strese uyum sağlamak için baş etmeye çalışır. Organizmanın stres ile baş etme sürecinde vücut üç aşamada tepki verir. Bunlar:

3.1.1.Alarm Reaksiyonu: bu aşamada, stresli bir durumla ilk karşılaşıldığında Walter Canon'un açıkladığı savaş-kaç tepkisine benzer bir süreç başlar. Bu süreçte stresörün algılanmasıyla birlikte vücut, beklenmedik bir şekilde olayla karşılaştığı için direnç henüz düşük seviyededir. Organizma ilk stresörle karşılaşmasında bir şok yaşamakta, yani dona kalmaktadır. Ardından vücut tepkileri oluşma aşamasına geçişle de bir tür kontr şok yaşanmaktadır. Alarm aşamasında organizmanın stresörü algılamasıyla birlikte sempatik sistem aktive olur, parasempatik sistem yavaşlar, çünkü savaşmak ya da kaçmak gerektiği için enerji üretimine ihtiyaç vardır. Bunun için; kalp atım sayısı hızlanır, nefes alıp verme artar, nabız artar, kas tonusu yükselir, enerji ve güç üretilir, böylece organizma, kendini savunma süreci içine girer, eğer kendini savunmada istenen başarı sağlanırsa alarm durumu ortadan kalkar ve normal süreç olarak metabolizma işlemeye devam eder.

3.1.2. Direnç Dönemi: Bu dönemde organizma, stresin ortaya çıkardığı soruna karşı koyabilmek ve baş edebilmek için yoğun bir şekilde direnir. Direnç döneminde stresin etkisi devam ettikçe bedensel aktivite düşer ve direnç giderek daha da artar. Stresle savaştıkça fazla enerji harcandığı için, bir süre sonra enerji azalmasıyla birlikte dirençte düşme başlar, savunma gücü azalır. İyice zayıflayan savunma gücü nedeniyle hipertansiyon, ülser, kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları gibi ciddi hastalıklar görülmeye başlanır. Vücutta ciddi hasarlar meydana gelir. Bu tip ciddi hasarlar da direnci daha da azaltmaya neden olur

3.1.3.Tükenme dönemi. Bir önceki dönem olan direnç döneminde stresör, şiddetli ve uzun bir etki gösterirse, organizmanın sistemleri normale dönmediğinden direnme döneminde sürekli enerji harcandığı için bedensel işlevleri normal zamana göre giderek düşer. Homeostasis yani iç denge bozulur, direncin iyice düşmesiyle birlikte ve organizmanın başa çıkma kaynakları tükendiği, stresör de varlığını koruduğu için organizma baş edemeyeceği inancıyla pes etme başlar. Yaşamsal riski olan ciddi hastalıklar, hatta ölüm bile görülebilir (Selye, 1976).

3.3. Bilişsel Transaksiyonel Model

Lazarus ve Folkman tarafından 1984 yılında ortaya konulan modele göre stres, bir tür kişilerle çevre arasındaki etkileşimden (transaction) ortaya çıkmaktadır. Her bireyin etkileşimlerinde çevresinde yaşanan durum veya olaylara uyum sağlamak için kullandıkları başa çıkma stratejileri sonucunda oryaya çıkan bir durum olarak değerlendirilmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Modele göre kişi, bir uyaranla karşılaştığında aşağıdaki maddeler halinde belirtilen aşamalardan geçer:

1.Birincil değerlendirme aşaması: insanlar karşılaştıkları durumu öncelikle anlamaya çalışırlar, karşılaştıkları zarar veren, kayıp yaratan, tehdit eden durumun negatif mi yoksa tersine pozitif mi olduğuna ilişkin değerlendirmesini yaparak anlamaya çalışırlar.

2. Aşama: Birincil değerlendirme sonucuna göre, eğer karşılaşılan durum negatif olarak değerlendirilmiş ise, ikinci aşamada ortaya çıkan olumsuzluklarla baş etmek ve önleyici olmak açısından, yapılması gerekenler yani çözüm yolları değerlendirilir.

3. Aşama: Deneyimlerin devreye girdiği aşama, stres yaratan durum karşısında bulunan çözümler ile deneyimler bir araya getirilir, bulunan çözümlerin işe yarayıp yaramadığı ve kullanılabilir olup olmadığı deneyimlerle birlikte değerlendirilir.

Bu değerlendirme sonucunda; eğer birey karşılaştığı olayı pozitif yorumlarsa, üstesinden gelebileceği bir stresörle başa çıkma deneyimi elde etme fırsatı yakalar. Böylece tecrübesini arttırmak, sonuçta bir tür kazanç elde etmek için çabalar. Bu şekilde stresör kişinin kendisini geliştirmesinde için iyi bir

araç olur. Ancak ister olumlu, ister olumsuz değerlendirmeler olsun Transaksiyonel Stres ve Başaçıkma Modeline göre; birey her durumda başa çıkma stratejilerini kullanır. Bilişsel açıdan kişilerin yaptıkları tüm bu değerlendirmelerde üç tip başa çıkma tarzı kullanılır. Bunlar:

1-Bilişsel değerlendirmelerle yapılandırılan (appraisal-focused coping) başa çıkma: Karşılaşılan stres verici durumlarda bireylerin; konuyla ilgili düşüncelerinin, yorumlarının değiştirilmesi ve farkındalık arttırılmasıyla stresörle baş edilir.

2-Problem odaklı başa çıkma (problem-focused coping): Probleme odaklanarak, stresörü tetikleyen asıl kaynağın bulunması ve kaynağın değiştirilmesiyle stresle başa çıkılır.

3-Duygu odaklı başa çıkma (emotion-focused coping): Stres verici olaya ilişkin duyguları düzenleme yada ortaya çıkan sonuçları tolere edebilme şeklinde gösterilen çabalardan oluşur (Lazarus ve Folkman, 1984)

Selye'nin strese gösterilen tepkilerin genel fizyolojik bir uyum olduğu açıklaması ile Lazarus ve Folkman'ın strese yönelik tepkilerin bireysel değerlendirmeler sonucu olduğuna ilişkin açıklamaları farklı olsa da, aslında her insanın stres veya travma durumlarında kendine has bir deneyim elde ettiği, ancak stresin algılanmasıyla birlikte vücutta oluşan değişimlerin, yani stres tepkisinin ise evrensel olduğu sonucu ortaya atılmıştır (Cozolino, 2016)

Tüm bu kuramsal çerçevelerden görülen, aslında stres, bir tehdit algısı olduğunda ya da organizmanın sınırları zorlandığında ortaya çıkmaktadır. Organizmanın dışından gelen bu baskı ve tehditlere karşılık, bireyin ortaya koyduğu psikolojik belirtiler davranışlarında görülse de, aslında fizyolojik ve zihinsel açıdan da etkilenme olduğunu göstermektedir.

Günlük yaşamda bireyler, karşılaştıkları olaylar karşısında yaptıkları bilişsel değerlendirmeler sonucunda davranış ve duygularında farklılıklar olabilmektedir. Aslında en temele bakıldığında stres mekanizması; tehdit veya zorlanma durumlarında, organizmanın yaşamını korumak üzerine kuruludur. Ancak olayların yoğunluğu, ortaya çıkma sürecindeki durumlar, benzeri koşullarda stresin etkisinin vücuda olumlu ya da olumsuz yansıması sonucunda yararlı veya zararlı bir duruma gelebilmektedir. Stresin bu etkilerinden yararlı olarak değerlendirileni "eustrestir". Eustres olarak isimlendirilen stres tipi; harekete

geçmeyi, bir işi tamamlamak açısından planlama yapmayı ve zamanında bir işi bitirebilmeyi yani sonuçlandırmaya dönük bir tür uyarıcı etki yapmaktadır. Stresin; duygu, düşünce ve davranışlarında istenmeyen yönde olumsuz sonuçlar yaratarak bir işi yapabilme becerilerini, hatta ciddi derecede sağlığı bozan ve zararlı stres olarak değerlendirilebilecek tipi de "distrestir".

Stresi ciddi olaylar tetikleyebildiği gibi, bazen basit günlük yaşamsal konular da stres kaynağı olabilmektedir. Bilişsel davranışçı kuramlara göre; olaylar, stres yaratsın ya da yaratmasın, travmatik olsun ya da olmasın, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu veya olumsuz şekilde yansımalarının temelinde düşünceler yatmaktadır. Bir durumla karşılaşıldığında kişilerin o durumla ilgili yaptığı değerlendirmeler, olaylara yükledikleri anlam veya düşüncelerinde gerçeği çarpıtmalarıyla problemler tetiklenebilmektedir. Olaylar karşısında bireylerin yaptığı bilişsel değerlendirmeler; stresin yönünü ve ortaya koyduğu sonuçları etkilemektedir. Aynı toplumun, hatta ailenin fertleri, yaşanan ortak bir duruma farklı tepki gösterebilmekte ve olaylardan farklı etkilenebilmektedir. Aynı olayla karşılaşan insanların bazısı eustres yaşarken bir başkası da distres yaşayabilmektedir. Ancak güncel stresörlerin yanı sıra daha yoğun ve şiddetli sonuçları olan olağanüstü travma yaratacak düzeyde etkiler yaratabilen; doğal afet, savaş, göç, yaygın hastalık ve şiddet gibi nadir görülen ancak etkisi yüksek stresörler olduğunda eustresten pek söz edilememektedir. Bu yüksek etki durumlarında, herkes etkilenmekle birlikte, her birey farklı tepki verebilmektedir. Karşılaşılan travmatik yaşantılar, sonuçları açısından kişilerde farklı etkiler yaratabilmektedir. Kimi insan travma sonrası büyüme yaşarken, kimi insan ise postravmatik stres bozukluğu gibi bir sonuçla karşılaşmaktadır. Eğer travma sonrası gelişim gösteriliyorsa, birey olaylardan dersler çıkarmakta, bir tür deneyim elde ederek bilişsel açıdan yeniden yapılandırma yaparak yaşama bakış açısını değiştirmekte, yaşanan olumsuz olayı tecrübe ederek yaşamına katkı olarak sunmaktadır.

Travmatik yaşantı anında maruz kalan kişilerin olaydan etkilenmesi normaldir. Ancak etkilerinin olumsuz ve uzun sürmesi, özellikle ortadan kalktığı halde hala olay devam ediyormuşçasına etkilerinin devam etmesi ve bireylerin işlevselliklerini bozması nedeniyle üzerinde durulması gereken bir konu olmaktadır. Baş edilemeyen olaylarda yoğun yaşanan stresin kaynakları "Travmatik stresörler" olarak isimlendirilmiştir. Bu travmatik stresörlerde; genellikle

organizmanın bütünlüğü açısından tehdit oluşturan; sel, deprem gibi doğal veya insan kaynaklı yangın, trafik kazası, ev veya iş kazası gibi; terör, cinayet, soygun, şiddet, ihmal, istismar gibi bir olay veya durum olabilmektedir. Bunlar; bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan ciddi sorunlara yol açmaktadır. Bazı durumlarda; travmatik stresörler ortadan kalktıkları halde hala devam ediyormuş gibi etkileri devam etmekte ve bireylerde ciddi olumsuz sonuçları görülebilmektedir. Bu şekilde travmatik stresör ortadan kalktığı halde ciddi etkilerinin sürdüğü, vücutta işlevselliğin bozulmasına yol açan belirtilerin görülme durumu da travma sonrası stres bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Kısaca TSSB olarak da yazılan travma sonrası stres bozukluğu kişiler açısından yarattığı sonuçlar nedeniyle üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu olmaktadır.

4.TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU (TSSB)

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tarihine bakıldığında; 2. Dünya Savaşı sonrasında askerlerde; saldırganlık, huzursuzluk, öfke, olaylara aşırı tepki verme, uyku bozuklukları, kişiliklerinde değişimler, işlevselliklerinde bozulmalar gibi yakınmalar görülmesiyle birlikte üzerinde çalışılmıştır (Jones ve Wessely, 2007). Özellikle 1955-1975 yılları arasında süren uzun bir savaş olan Vietnam Savaşına 1963 yılında dâhil olan Amerikalı askerlerin Vietnamdan döndükten sonra farklı belirtiler göstermeleriyle birlikte bu belirtilerin ayrıntılı olarak araştırılmasıyla sürecin başladığı görülmektedir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ruh sağlığı alanında başvuru kitapçığı olan ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1980 yılında yayımlanan DSM-III'te anksiyete bozuklukları bölümünde bir tanı olarak yer aldığı görülmüştür (akt. Haspolat, 2019; Acet, 2019). En son gözden geçirilmiş hali 2013 yılında yayımlanan DSM 5 kitapçığına bakıldığında ise; Travma Sonrası Stres Bozukluğu ayrı bir başlık olarak ele alınmıştır. Deprem ve salgın hastalık gibi travmatik yaşantı sürecinin bitmesinin ardından kişilerde devam eden ve giderek belirtilerin daha da kötüleşerek, olayın duygusal etkilerinin yeniden yaşanma süreci olarak açıklanmıştır. Ayrıca travmatik yaşantı ortadan kalktığı halde aşırı bir uyarılmışlık oluştuğu için, bireylerin duygusal durumunun sürekli ve giderek kötüleşmesiyle birlikte işlevselliklerinde bozulmalar görülmesi şeklinde tanımlamıştır (APA, 2013).

Travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının ele alınış şekli yayınlarda farklılık göstermektedir. DSM V kitapçığında da detaylı yer almıştır. Travma

sonrası stres bozukluğu ile ilgili yayınlara bakıldığında belirtileri temelde 3 ortak ana başlık altında toplandığı görülmüştür. Bunlar:

1.Artmış uyarılmışlık hali, travmatik olayın tekrar ediyormuşçasına duygu ve düşüncede devam ederek yaşanması,

2.Heyecanlarda kontrolsüzlük, yani diğer adıyla heyecanlarda sınırlılık belirtileri ve kaçınma davranışının gösterilmesi,

3.Bu sınırlılık ve kaçınmada bireylerin dikkatini kendilerine vermeleri, içe çekilme yaşanması, özellikle ergenlerde; alkol madde kullanımı, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin devam etmesi durumunda bilişsel yetilerde de değişim yaşanabileceği, panik durumlarla birlikte fiziksel semptomların görüldüğü, olay ortadan kalktığı halde, travmatik durum sürüyormuş gibi travmayla karşılaştığı andaki; duygu, düşünce ve stres tepkilerinin devam etmesidir. Yani uyarılmışlık halini gösteren, uykudaki düzensizlikler, impulsiv, aşırı tepkili olma durumudur.

Travmatik yaşantı, herkeste farklı belirtiler gösterse de yapılan çalışmalar TSSB belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili olan faktörler; yaşanan travmatik olayın yaşayanlar için; niteliği, olayın şiddeti ve konuyla ilgili deneyimler, daha önce yaşanan travmalar, kültürel yaşam, biyolojik ve ailesel etkenler, psikolojik ve kişilik özellikleri gibi faktörlerin, travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkmasında belirleyici olduğunu göstermiştir. Özellikle 15 yaş altı bireylerde sosyal desteğin önemli olduğu yine psikiyatrik hastalığa yatkınlık olması gibi bireysel durumların da travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkma olasılığını arttıran etkenler olarak değerlendirilmiştir.

DSM V'e göre travmatik yaşantılar; gerçek ya da göz korkutucu bir şekilde ölüm veya ağır yaralanma ile karşılaşma, cinsel saldırıya uğrama, doğrudan bir tarvmatik olayla karşılaşma veya başkalarının başına gelen olayları görme, yakınlarının başına travmatik bir olay geldiğini öğrenme, aile veya yakın arkadaşının kaba güç veya kaza ile gerçekleşen bir ölüm ya da olasılığı, travmatik olayla görevi gereği ayrıntılı şekilde karşı karşıya kalma, örneğin; emniyet mensupları, sağlık görevlileri ve arama kurtarma ekibi gibi çalışanların sürekli travmatik olayları görme durumu şeklinde açıklanmıştır.

Travmatik yaşantıya maruz kalmak herkeste aynı etki yaratmamaktadır. Kimi insanda belli düzeyde stres yaşanması ve olayın ortadan kalkması ile

etkisinin geçtiği, kimi insanda ise travma sonrası stres bozukluğunun devam ettiği görülebilmektedir.

Travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkmasında stresörle birlikte, stresöre maruz kalan bireylerin kişilik özellikleri, olayları değerlendirme durumları, deneyimleri de etkili olmaktadır, nitekim aynı olaya maruz kalan farklı kişilerde farklı belirtilerin görülmesi de bu durumu doğrulamaktadır.

Travma sonrası stres bozukluğu, travmatik yaşantı ya da olay ortadan kalktıktan sonra, genelde olayı takip eden üç ay içerisinde ortaya çıkmaktadır. Travmatik yaşantıdan sonra post travmatik stres belirtileri 3 gün ile 1 ay arasında ortaya çıkmış ise Akut Stres Bozukluğu (ASB) şeklinde isimlendirilmektedir. Ancak olaydan 6 ay sonra ortaya çıkmış ise "gecikmeli dışa vurum gösteren stres bozukluğu" şeklinde isimlendirilmektedir (APA, 2013).

5.TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞUNUN ETKİLERİNDEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALI?

Öncelikle her olay veya davranış karşısında bir tepki oluşmasının gayet sağlıklı bir durum olduğu gerçeğini bilerek başlamak gerekir. Özellikle karşılaşılan olay ya da durumun travmatik olduğu düşünülürse, travmatik yaşantıdan etkilenmek, yaşantı anında duygusal değişimler yaşamak, organizmamızın verdiği sağlıklı bir tepki olduğunu bilmek gerekir. Tersine önemli bir travmatik durum anında tepki vermemek sağlıksızdır. Bu gerçeği bilerek duygularımızı değerlendirmek gerekir. Ancak travmatik stresör ortadan kalktığı halde olay sanki sürüyormuşçasına etkilerinin sürmesi, ayrıca işlevsellikte bozulmaların görülmesi ise üzerinde durulması ve yardım alınması gereken bir durum olarak görülmelidir.

Son dönemde yaşanan covid 19 pandemisi ile maruz kalınan travmatik yaşantı sürecinde belirsizliklerin olması, bulaşımı önlemek adına uyulması gereken önemli bir kural olarak; sosyal mesafenin olması, iyileştirici gücü olan sosyal desteğin zorunlu olarak sınırlandırılması sonucunda olayın etkilerinin sürmesine neden olmaktadır. Genelde psikolojik sorunlarla baş etmede sosyal destek önemli bir iyileştirici nokta olarak değerlendirilmektedir. Pandemi sürecine bakıldığında; sosyal izolasyon ile sosyal destek ağının zayıf hissedilmesi ve sürece ilişkin devam eden belirsizlik, bu süreç kalktıktan sonra da travmatik

belirtilerin ortaya çıkacağı ihtimaline ilişkin düşünceleri güçlendirmektedir. Pandemiyle birlikte yaşanan travmatik yaşantının etkileri her şey bittikten sonraki zaman diliminde; olumsuz olmaması ve posttravmatik stres bozukluğu oluşmadan önlenmesi açısından şimdiden neler yapılması gerektiğini bilerek hareket etmek önemlidir. Tıpkı pandemi ile savaşmak için koruyucu önlemler alarak hastalığın ortaya çıkma riskini azaltmak gibi, psikolojik açıdan da bilgilenerek ortaya çıkabilecek posttravmatik sorunların önlenmesi açısından bilinçli yaklaşmak önemli görülmektedir.

O halde neler yapmalı ve nasıl değerlendirilmelidir?

Her şeyden önce pandemi gerçeğini görerek hastalıktan korunmak için gerekli önleyici tedbirleri alarak başlanmalıdır. Pandeminin yayılımı, kontrol altına nasıl alınacağına ilişkin açıklamalar pek çok yerde görülebilir düzeydedir. Ancak psikolojik açıdan posttravmatik stresten korunmak için neler yapılması gerektiği henüz yok gibidir. Posttravmatik stres bozukluğunda önleyici olmak açısından neler yapılmalıdır? Sorusuna yanıt olarak; en önemli ve yapılması gereken ilk adım kendimizi yapılandırmaktır. Pandemi sürecinde stresten korunmak için neler yapılması gerektiğine sırasıyla bakılacak olunursa;

5.1.Bilişsel Açıdan Olayları Anlamlandırma

5.1 1.Olaylara Gerçekçi Bakmak

Pandemi durumuna gerçekçi bakmak ve gerçekleri kabul ederek yapılan değerlendirmede; yaşanan sürecin belirsiz olduğu, sağlığın korunması açısından önlem alınması gerektiği, önlem alındığı taktirde hastalıktan korunabildiği gerçeğini bilmek gerekir. Bu kadar yaygın ve tüm dünyada etkisini gösteren ciddi olaylarda yaşanan korku ve endişenin normal bir tepki olduğunu da kabul etmek önemlidir. Çünkü, çoğu zaman insanlar olaylar karşısında gösterdikleri kendi olağan tepkilerinden de endişe ederek, onları yok saymak, bertaraf etmek için olağanüstü çaba harcarlar. Olaylar karşısında yaşanan normal bir tepki olan korku veya endişeyi yok etmek için gösterilen çaba gereksiz enerji harcatır ve mevcut travmatik yaşantı ile ortaya çıkan olağan stres durumuna ikincil bir stresör eklenmiş olunur. Bu durum kaygıdan kaçınmak, üstünü örtmek anlamına gelmemelidir. Eğer kaygılarınızı gerçekçi değerlendiremezseniz baş etme zorlaşır. Bunun için aklınıza gelen ve sizi kaygılandıran durumları not alın. Sonra bir zaman ayırarak kaygılarınızı

sorgulayıp, sorular varsa gerçek bilimsel bilgilerle kendi kendinizi yanıtlayın. Sürekli kaygı yaşamak yerine belirli bir zaman içerisine yerleştirip, süre ayırıp kaygılarınızı değerlendirmek önemlidir.

5.1.2. Düşünceleri Rasyonel Yapılandırmak

Bilişsel açıdan kendini gözlemlemek önemlidir. Olaya, geleceğe ilişkin ne düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi gözden geçirerek bunların rasyonel olup olmadığını değerlendirin. Bilimsel gerçeklerle bakın. Ne kadarı sizin yorumlarınız? Ne kadarı korkularınız ve bu korkular sonrası oluşturduğunuz kaygılarınız neler? Bu soruları kendinize sorarak ve yanıtı da yine siz verin. Unutmayın, bilinmeyen bilinmiyordur. Bilimsel açıdan henüz net olmayan duruma ilişkin düşüncelerinizle ürettiğiniz ve gerçek olmayanlarla kesin yargıda bulunmak ne kadar doğru? Süreç içerisinde konu ile ilgili yeni bilimsel bilgi arttıkça ya da süreç yaşanıp tecrübe edildikçe zaten ne olduğu görülecektir. Bilinmeyene gereksiz duygusal anlam yüklenmesi gerçekçi mi? "Ya her şey kötü giderse", "ya ben de hastalığa yakalanırsam" gibi endişelerinize bir bakın ve kendinize gerçeği olduğu gibi hatırlatın. Ya yakalanırsam diyorsanız, bir de; "ya yakalanmazsam ve boşuna endişe etmiş olursam, evde kendime zaman ayırıp, kaliteli süre geçirmeyip boşuna endişeleniyorsam, uzun süre evde kalma sürecinde bu durumu iyi değerlendirmediğim için sonradan üzülürüm" gerçeğini kendinize hatırlatın. Kendi kendinize "olumsuz ve belirsiz bir süreç yaşıyoruz. Ancak bilimsel açıdan hijyene uyarsam, sosyal mesafemi korursam, maskemi takarsam risk azalır. Ancak her şeye rağmen hastalanabilirim. Önlem alındığı taktirde hastalanma durumum zayıf bir ihtimal. Ancak olursa tıbbi destek alırım". Cümlesini kurun ve "Olmayan durumlar için gereksiz enerji harcamam mantıklı mı?" Sorusunu kendinize sorun.

5.1.3. Bilimsel Bilgiyi Takip Etmek, Sosyal Medya Paylaşımlarını Sınırlandırmak

Pandemi ile ilgili bilimsel bilgiyi doğru ve objektif kanallardan takip etmek, ancak sosyal medyada hiçbir kanıta dayanmayan, sosyal medya kullanıcılarının kendi duygu ve düşüncelerini yansıttığı paylaşımları okumaktan kaçınmak gerekir. Çünkü sosyal medyada açıklama yapan kişilerin kendilerine ait; endişeleri, kaygıları ve öfkeleri yazılmış ise, zaten sahip olduğunuz duygusal yükü arttırmak dışında size bir şey katmayacaktır. Ancak sorun çözümüne bilimsel

açıklamalar yapan, ya da espirili yaklaşan yayınları takip etmek olumlu olacaktır.

5.1.4. İhtiyaçlar Örüntüsünde Güvenlik Algısını Onarıcı Tedbirler Almak

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi göz önüne alındığında; 5 basamaklı bir ihtiyaçlar piramidi görürüz. Bu pandemi süreciyle bakıldığında piramitte en alt basamaktan başlanarak fizyolojik ihtiyaçlar, sonrasında da güvenlik ihtiyacı, ardından da sosyal ihtiyaç geldiğini hatırlayalım. Maslow Hümanist psikolojinin öncülerindendir ve ona göre; her insan iyi ve ihtiyaçlar hiyerarşisi ile donanarak doğar. Her bir ihtiyaç, giderildikçe kişinin kendine olan saygısı artar ve kendini gerçekleştirme aşamasına doğru yol alır. Ayrıca Maslow'a göre ihtiyaçlar karşılanmadığında kişide sorunlar başlar. Pandemi sürecine bakıldığında; pandemi ile birlikte insanlar sürecin başında fizyolojik ihtiyaçların karşılanabilmesi noktasında endişeler yaşadı ve evlerde gıdalar depolandı. Güvenlik ihtiyacında evlerimiz güvenli olarak bilindiğinden evde kalmak bir nevi bu ihtiyacı destekledi. Ancak hastalığın bulaşma hızı ve şekli güvenlik algısını etkiledi. Sosyal ihtiyaç ise açıkta kaldı. Çünkü sosyal yaşam açısından izole olmak zorunlu oldu. O halde bu durumla baş etmek için ne yapmalı? Aile bireyleri veya aynı evde kalanların konuşarak endişelerini paylaşmaları önemlidir. Sadece aynı evi paylaşanlar değil, teknoloji destekli, telefon veya bilgisayar ortamından internet olanaklarını kullanarak, kendiniz veya çocuklarınızın da arkadaşlarıyla görüntülü grup görüşmeleri yapmalarına, birlikte oyun oynamalarına izin vermelisiniz. Sadece internet ortamında oyun oynanacaksa çocukların gelişimlerine uygun olmasına ve çocukların gezindiği sitelere ve okuduğu paylaşımlara dikkat edilmelidir.

5.2. Pandemi Süreciyle Değişen Serbest Zaman Ve Sosyal Ortam Gerçeğinde Ne Yapmalı?

Pandemi süreciyle birlikte uzaktan yapılan dersler veya yürütülen işler devam etse de serbest zamanda bir artış olduğu kesin. Özellikle pandeminin başlangıç sürecinde işe veya okula gidiş gelişlerde yolda harcanan saatleri serbest zaman dilimine eklediğimizde herkesin fazladan yaklaşık 2 saatlik bir serbest zaman artışı olduğu değerlendirilebilir. Evden çalışma kalkmış bile olsa, sosyal mesafe kuralı gereği bir araya gelerek yapılan toplantılarda bile, toplantıların 15-20 dakikası sosyalleşme ihtiyacında sohbetlerle harcanan süre

olarak düşünüldüğünde, bu süre de serbest zaman açısından artan kısım olacaktır. Günlük çalışma içerisinde yüz yüze görüşmelerle harcanan sürelerin de sosyal mesafe kuralı gereği pek olmayacağı da göz önüne alınırsa, herkesin yaşamında serbest zaman sürelerinin artışı ile ilgili farklılık olduğu düşünülebilir.

5.2.1. Çoğalan Ev İçi Serbest Zamanı Kendinizi Geliştirerek Değerlendirmek

Pandemi gerçeğini kabul ederek önlem almak önemlidir. Ancak kişilerin düşüncelerini tamamen bu duruma odaklayarak, adeta bir büyüteç altında yaşamının odağı haline getirmemek gerekir. Çünkü pandemi yaşanıyor olunsa da, yaşamın içerisinde önemli bir süreci kaplasa da, gerçekçi gözle değerlendirerek, çoğalan serbest zamanı da bir fırsat bilerek, yapılabilecek, hoşlanılan güzel şeylerin olduğu gerçeğini de görmek gerekir. Her şeyden önce; artan evde zaman geçirme süresini kendinize zaman ayırmak ve kendinizi geliştirmek için bir fırsatı olarak görüp bu olanağı değerlendirmeniz önemlidir. Bunun için uzaktan verilen farklı kurslar araştırıp size uygun olanlara katılarak, kendinizi geliştirerek bu şekilde dikkatinizi gelişiminize yönlendirerek düşünsel açıdan stresten uzaklaşabilirsiniz.

Günlük yaşamda pandemi riski yaratmayan sevdiğiniz, keyif aldığınız etkinlikleri keşfedin ve uzaktan evde yürütmeye çalışın. Serbest zaman etkinliği olarak; yabancı dil kursu, diksiyon kursu, sanatsal. çalışmalar, el becerileri, ev işleriyle ilgilenmek, film izlemek, yemek ve en önemlisi egzersiz yapmak. Eğer kendinizle ilgili yapmaktan hoşlandığınız bir şey yoksa o zaman hayatı değerlendirme noktasında keyif alabileceğiniz etkinlikleri keşfetmeye çalışarak başlayabilirsiniz. Gelecekte henüz bilmediğimiz durumlar hakkında gerçekçi olmayan düşünceler yerine, şu ana odaklanarak zamanı en güzel şekilde değerlendirmek yaşam kaliteniz açısından son derece önemlidir.

5.2.2.Teknolojiyle Barışmak-Sosyalleşmek-Yalnız Olmadığınızı Hatırlamak

Sosyal mesafe kuralı ve görüşmeler kısıtlı olsa da teknolojiden yararlanarak; telefon, internet üzerinden canlı görüşmelerle sevdiklerinizle konuşmak, duygularınızı ifade etmek ve duygu paylaşımları yapmak stresle baş etmek için önemlidir. Sosyal bağlarınızın geçici süreliğine sağlığı korumak adına mesafelendirildiğini bilin ve bu durumu zihninizde kabullenin. Bu durumu olumsuz yorumlamayın, yaşamınızı kurtaracak önemli bir kural olduğunu hep hatırlayın.

Bu durumu zihninize tahammül edilemez, zorlayıcı bir durum olarak yerleştirirseniz kendinizi iyi hissetmezsiniz. Ancak yaşam kurtaran bir önlem ve geçici bir süreç olduğunu bilerek, her şeye rağmen evde güvende olduğunuzu düşünerek, kendi başınıza iyi vakit geçirmenin yollarını ararsanız kaliteli bir zaman geçirmeye hizmet etmiş olursunuz. Durumu gerçekçi değerlendirerek boşuna zihinsel mücadele etmediğinizde, zihinsel açıdan ve dolayısıyla duygusal açıdan da bunu bir sıkıntı kaynağı yapmamış olursunuz. Telefon veya internet üzerinden yaptığınız bireysel görüşmelerinizin yanında, sevdiğiniz arkadaşlarınızla internet kanalıyla grup halinde görüşmeler yapabilirsiniz. Bunun için önden randevulaşarak belirli bir saat belirleyerek çayınızı veya kahvenizi alarak bir aradaymış gibi sohbet edebilir, pandemi süreciyle ilgili endişelerinizi paylaşabilirsiniz. Böylece yalnız olmadığınızı görmüş olur ve iyi hissetmiş olursunuz.

5.2.3. İyi Beslenmek, İyi Dinlenmek ve Spor Yapmak

Pandemi sürecinde hekimlerin sık tekrarladığı söylemlerden birisi de korona virüsünden korunmak için; iyi beslenmek, iyi uyumak ve stresle baş etmektir. Virüsle mücadelede psikolojik dayanıklılık önemlidir. Özellikle psikolojik dayanıklılığın vücut direncinin güçlenmesine destek verdiği bilgileriyle bakıldığında stresle baş edilmesinin önemli olduğu görülecektir. Duygusal açıdan iyi hissetmek için dengeli beslenmeye, iyi bir uykuya ve egzersiz yapmaya ihtiyaç bulunmaktadır. Pandemiyle değişen yaşam düzeni, bu değişim içerisinde kendinizi en iyi hissedebileceğiniz şekilde yapılandırmanız gerekir. Bunun için gerekirse öncelikler sıralamasını değiştirerek, mevcut kalınan ortamlarda yapılabileceklere öncelik vererek planlamanız önemlidir. Çünkü normal pandemi öncesi önceliklerinizle yaşamınızı planladığınızda mevcut duruma uyarlamadığınızda sizde sıkıntı yaratacak şekilde bilişsel dayatmalar başlayacaktır. "Bu olmamalıydı", "mahvoldum" gibi ifadeler; sizi zorlayarak çaresizliğe, olayla baş edilemeyeceğinize olan inancınızı ortaya çıkartacak, böylece pandemi sona erdikten sonra posttravmatik stres bozukluğunun ortaya çıkma olasılığını arttıracaktır. Bunların olmaması açısından, kendinize; şimdilik pandemik bir sorun yaşandığı gerçeğini göz önüne alarak, hastalıktan korunmak için bu kısıtlamaları yaşadığınızı hatırlayarak; yaşamınız, işiniz, aileniz, çocuklarınız için evde yapabileceklerinizi belirleyin ve onlar içerisinde sıralama yaparak gerçekleştirmeye çalışın. Sevdiğiniz ve size iyi gelen akraba, aile ve

dostlarınızla telefon veya internet üzerinden görüşmeler yaparak anı yaşamaya odaklanın.

6.TRAVMA İLE BAŞETMEDE EGZERSİZİN KATKISI

Travmanın tanımı, ortaya çıkışı, mekanizması, aşamaları ile stres faktörü; stresin insan organizması üzerinde ölüme yol açacak kadar ileri düzeyde olumsuz etkileri göz önüne alındığında ve travmatik yaşantı tanımlarına da bakıldığında; Covid-19 pandemi sürecinin de aslında travmatik bir yaşantı olduğu anlaşılmaktadır. Travmatik yaşantı sürecinde pek çok duygu değişimleri ve bilişsel açıdan yaşamı değerlendirme ve yeniden yapılanma bireyden bireye farklılık göstererek yaşanacaktır. Bu süreçte pandeminin ortaya çıkışı ve yaşamsal bir risk oluşu gibi durumlar kontrolümüzde değildir. Ancak bu ve bundan sonraki süreçte çocuklara, gençlere ve kendimize nasıl destek verebiliriz? Sorusunu sorarak iyi cevaplamak ve gerekeni mantıksal çerçevede yapmak gerekir. "Pandemi süreci bittikten sonra post travmatik stres bozukluğu yaşayacak mıyız?" "Travmatize olduk", "çocuklarımız kimbilir nasıl etkilendi" diye şimdiden kendimize ikinci bir stres kaynağı yaratmak yerine, gerçekçi değerlendirmelerle, psikolojide kullanılan "şimdi burada" gerçeğine odaklanarak, rasyonel çözümler üretmek en uygunu olacaktır. Post travmatik stres bozukluğu olacak mı? Soruları sormak yerine önleyici olmak, kendimizi, çocuklarımızı, öğrencilerimizi ve sporcularımızı kısaca sorumlu olduğumuz bireyleri korumanın yollarını gözden geçirmek en doğrusu olacaktır. Yapılan çalışmalarda sağlık alanında artık tıbbi müdahalenin yanında fiziksel aktivite önemli bir destekleyici olarak görülmektedir. Geçmişte cerahi müdahale geçirmiş bir hasta haftalarca yatırılırken, günümüzde hekimler operasyon sonrası hastanın kalkıp hafif hafif gezinerek toparlanma sürecini hızlandırması için egzersize yönlendirmektedir. Böylece mümkün olduğunca risk oluşturmadan hafif düzeyde de olsa aktivite yapılarak metabolizmanın düzenlenmesi desteklenmektedir. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde ise artık ruhsal ve fiziksel sağlıkla ilgili tüm tedavilere ek, destekleyici olarak uğraş terapileri, egzersiz ve spor kullanılabilmektedir.

6.1.Ezersizin Fizyolojik ve Psikolojik Açıdan Olumlu Etkileri Olduğunu Hatırlamak

Yapılan araştırmalara bakıldığında travmatik yaşantılardan sonra, travmanın ortaya çıkardığı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için özellikle grup halinde yürütülen spor gibi soysal etkinliklerin önemli olduğu belirtilmiştir (Koç, 2007). Pandemi sürecinde sosyal mesafe kuralları gereği egzersizi grup halinde bir arada yapmak sakıncalı, ancak artık gelişen teknoloji ile birlikte, sevdikleriniz, arkadaşlarınızla aynı anda uzaktan spor yapabilirsiniz. Bu konuda özel dersler veren eğitmenlerin eşlik ettiği aktivite programları olabileceği gibi, ekonomik açıdan bütçeniz yoksa, arkadaşlarınızla aynı anda, aynı videolar eşliğinde ve görüntülü, internet üzerinden birlikte grup halinda yapacağınız egzersiz programları ayarlayabilirsiniz. İster bireysel, ister grup yapılsın her halikarda egzersiz vücut için önemli bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir. Nitekim konuyla ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde; egzersiz ve spor gibi aktif yaşamla birlikte vücudumuzda kimyasal değişimler olmaktadır. Her şeyden önce kanda hormon seviyesi değişmektedir. Bu nedenle sağlıkla ilgili bir sorun yaşandığında hekimler tarafından egzersiz yapılması önerilmektedir. Düzenli egzersiz yapıldığında; kaygı, öfke, sinirlilik, umutsuzluk hatta depresyon gibi sorunların giderileceği açıklanmıştır (Müftüoğlu,2005). Egzersizin düzenli yapılması ve doğru bir şekilde uygulanması önemli görülmüştür. Nitekim egzersizler yapıldığında 30 dakikadan sonra bir tür ağrı kesici olan ve morfine benzetilen endorfin salgılanmaktadır. Egzersizle birlikte seratonin salgılanması arttığı için doğal mutluluk hormonu olan endorfin düzeyi yükselmektedir. Endorfin düzeyinin yükselmesi; sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak, olayları değerlendirme biçimini pozitifleştirecek ve dolayısıyla bilişsel çarpıtmalar olmayacaktır. Bilişsel çarpıtmalar olmayacağı için; gerginlik, öfke, sinirlilik ve anksiyete gibi aşırı heyecan durumları dengelenecek ve olaylara bakış açısı rasyonelleşeceği için ortaya çıkabilecek fiziksel ve psikolojik sorunlar da önlenmiş olacaktır. Aslında egzersiz metabolizmayı çalıştırarak hormon salınımını dengelemektedir. Mutluluk hormonu salınımı artışıyla birlikte olayları anlamlandırma pozitifleşmektedir. Pozitif algı sonucunda da sinir sistemi, olayları tehdit olarak değerlendirmeyeceği için egzersiz yapan kişiler, gevşediklerinden; öfke tepkilerinde, saldırganlık eğilimlerinde, yorgunluklarında azalma olacak, kısa ve uzun dönemde rahatlatıcı bir etki olacağı için uykuları düzenlenmiş olacaktır (De Vries 1981;

Kalyon, 1994). Pandemi sürecinde hastalıktan korunmada destekleyici olarak; beslenme, spor ve iyi uyumanın vücut direncini arttırdığı bilim insanları tarafından sürekli dile getirildi. Bu açıklamalarla bakıldığında, egzersiz yapmak; hem vücudu zinde tutmak açısından, hem de duygusal iyileşmede ve nihayetinde de pandemi sürecini sağlıklı atlatmada kendimize karşı yapılması gereken önemli bir sorumluluk olmaktadır. Önemli bir sorumluluk çünkü, her bir birey yaşamını korumak ve geliştirmekten sorumludur. Özellikle çocuk yetiştiren bir ebeveyn iseniz bu sorumluluk katlanarak artmaktadır. Egzersiz yapmakla pek çok kazanç elde etmiş olacaksınız. Bunlar: Fiziksel açıdan dinç olursunuz, duygusal açıdan iyi hissedersiniz, duygusal açıdan iyi hissetmekle çocuklarınıza gösterdiğiniz ilginin kaliteli olmasını sağlarsınız, iyi hissettiğiniz için iletişimleriniz sağlıklı olacaktır. İletişimlerinizin sağlıklı olmasıyla birlikte; çocuğunuzun yaşadığı travma ile baş etmesinde hem destekleyici hem de doğru bir rol model olmuş olacaksınız.

Araştırmalar, egzersizin etkisiyle vücudun gevşediği, vücudun gevşemesi sonucunda da uykunun düzenlendiğini belirtmiştir. Özellikle akşamüstü yapılan hafif egzersizle birlikte dinlenmeyi sağlayan delta uykusunda rol oynayan seratonin hormonunun salgılanması sayesinde oluşan gevşeme ile gerginlik durumları da azalarak uykuya geçiş kolaylaşacak, böylece dinlendirici kaliteli uyku gerçekleşecektir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Literatürde yapılan bu açıklamalara bakıldığında uzun süre ve düzenli yapılan egzersizin organizmada fizyolojik açıdan düzenleyici etkisi olması nedeniyle, bilişsel açıdan olayları yorumlama şekli, duygusal açıdan iyi hissetme yani; ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak yaşanan sorunu temelden çözmeye katkı sağladığı görülmektedir (Kalyon, 1994).

Düzenli yapılan egzersiz genel stresi azalttığında, aynı zamanda vücut gerginliğinde de azalma oluşacaktadır. Vücut gerginliğinin azalması sonucunda; iç organlar ve sistem üzerine yansıyan gerginlik, baskı ve yük ortadan kalkacaktır. Böylece psikolojik rahatlama ile birlikte kardiyovasküler ve metabolik sistem üzerindeki yük ve gerginliğin kalkmasıyla vücudun fonksiyonları da düzenlenecektir (Kalyon, 1994). Egzersiz yapmak doğru ve yeterli nefes alınması ve vücudun ihtiyacı olan oksijen alımını kolaylaştıracaktır. Özellikle vücudun gevşetilmesi, stresle baş edilmesinde doğru nefes almak önemli görülmektedir. Egzersizle birlikte düzelen metabolizma sayesinde; pandemi

sürecinde yaşanan endişelerin yatışması desteklenecek ve panik atak tarzı daha yoğun yaşanan kaygı sorunlarının görülme ihtimali azalacaktır.

Egzersizle birlikte psikolojik iyilik oluş için evde yapılabilecek egzersizlerin bulunması gibi ön araştırmalar da, kişilerin serbest zamanı iyi değerlendirmesi açısından destekleyici olacaktır. Nitekim egzersiz yapılması anında yapabilmeye odaklanmak ve yapabileceği egzersizleri bulmak için ön aramalar yapmak da aslında dikkatin farklı nesne ve durumlara bölünmesine yol açacaktır. Böylece dikkatin tamamen pandemiye odaklanarak en ince ayrıntının büyütülerek endişelerin arttırması durumu nispeten ortadan kalkacaktır. Egzersizle birlikte hem fizyolojik ve psikolojik iyileşme görülecek, hem de dikkatin egzersize yoğunlaşması sonucunda pandemi sürecinin olumsuzluklarına odaklanmadan biraz olsun uzaklaştırma sağlayacağı için düşüncelerde düğümlenmeyi önleyecek, rahatlamaya destek verecektir.

7.NEFES EGZERSİZLERİ VE DİĞER TEKNİKLER

Stresle baş etmeyi desteklemek vücut gerilimini azaltmak ve rahatlamak için egzersizle birlikte veya ayrı uygulanabilecek bir diğer yöntem de nefes alma teknikleridir. Nefes alma teknikleri hem vücudu gevşetir, hem de dikkati nefes almaya odakladığı için stresle baş etmede kullanılmaktadır. Nefes egzersizleriyle birlikte kullanılan teknikler genelde meditasyon veya yogadır. Nitekim günümüzde yoganın bütüncül tıp içerisinde yer alan bir teknik olarak kullanıldığı ve stresle baş etmede etkili olduğu bilgileri kaynaklarda yer almaktadır (Akman, 2004).

Ayrıca nefes egzersizleri dışında, stres durumlarında dikkati başka bir şeye odaklamak, dikkati kaydırmak açısından zihin odaklama çalışmaları yapılabilir. Örneğin çocukluğunuzda en sevdiğiniz 3 kişiyi hatırlamak, doğadaki 3 canlının sesini hatırlamak, veya en sevdiğiniz 3 yiyeceğin kokusunu canlandırmak gibi başka düşüncelere odaklanarak, dikkatinizi stresten başka konulara yönlendirerek etkilerini zayıflatmaya çalışmak önemlidir.

8. COVİD-19 SÜRECİNDE ÇOCUKLARA DOĞRU YAKLAŞIM

8.1.Çocuklara nasıl yaklaşmalı

Endişeli, korkan bir çocuğa korkularının anlamsız olduğu söylendiğinde anlaşılmadığı düşüncesiyle çocuklar daha fazla üzülür. Oysaki duygularını anlatması teşvik edilmeli, aksi halde çocuk, sevilmediği duygusu yaşayacak ve korkuları daha da artacaktır. Stres gibi olumsuz durumlarla baş etmek için; çocuklarınızla konuşmalı, duygularını dışa vurmasını desteklemelisiniz. Korktuğu pandemi sürecinin korkutucu olduğu ve endişe etmesinin normal bir durum olduğunu söylemelisiniz. Hastalıkla baş etmek için neler yapılması gerektiğini konuşmalısınız. Çocuğu dinlemeli, kendini tam ifade etmesine fırsat vermelisiniz. Kendini ifade ettiği zaman da davranışlarla onu anladığınızı gösterilmelisiniz. Evde çocuklarla daha fazla ilgilenerek, birlikte oyun oynamalı, resim yapmalı, yaşadıklarını dışa vurması, kendini güvende hissetmesini desteklemelisiniz. Çocuğun uyku problemi olabilir, bu nedenle uyuması için zorlamamalı, evin sorumluluklarını birlikte yerine getirmeli, Çocuğa da yaşına ve becerisine uygun sorumluluklar vermelisiniz. Yapabildiği sorumlulukları takdir etmeli, sevdiğinizi, onu desteklediğinizi hissettirmelisiniz.

Bazı çocuklar travma sonrası dönemde kendiliklerinden bir iyileşme gösterirken, bir çoğu travmatik olayın üzerinden uzun bir zaman geçse bile travma sonrası stres belirtileri göstermeye devam ederler. Travmatik olaylarla baş etmek amacıyla, çocuklarda en çok kullanılan yöntemler şu şekilde sıralanabilir. Bilişsel-davranışçı terapiler, Oyun terapisi, Sanat terapisi, EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing/Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) tekniği, göz hareketleriyle, bedendeki simetrik hareketlerle bilişsel bazı tekniklerle birleştirilerek rahatsızlık veren anılar ve duygular bireyi daha az rahatsız eder hale getirilir. Bu teknikler dışında gerektiğinde Profesyonel Yardım alınmalıdır.

8.2.Çocukların Pandemiyle Başetmesinde Sosyal Öğrenme ve Egzersiz

Egzersizle birlikte sorun çözme becerisinde çocuk ve gençlere doğru bir rol model sunulması önemlidir. Sağlığın korunması, dikkatin pandemiden uzaklaştırılarak duygusal iyilik haline destek verilmesi açısından; çocuklarla birlikte egzersizlerin yapılması, anlaşılır bir şekilde egzersizin katkılarının ifade

edilmesi gerekir. Pandemi sürecinde egzersizin hastalıktan korunmadaki katkısı konuşularak çocukla birlikte düzenli egzersiz yapılması önemlidir. Bu şekilde; çocuk ve aile arasında sağlıklı iletişim güçlenecek, olumlu yaşantı deneyimlenecek, çocukların endişelerini ifade etmesi ve azaltılmasında destekleyici olunacak, ayrıca hayatlarında sorun yaşamaları durumunda probleme odaklanmadan nasıl yaklaşım izlemeleri gerektiğine ilişkin doğru bir rol model olunacaktır.

Nitekim sosyal öğrenme teorisine göre öğrenme, ister bir planlı öğretimde olsun, ister gelişigüzel bir ortamda olsun diğer insanlarla ilişki sırasında gerçekleşir. Özellikle öğrenilen davranış, başka bir kişi örnek alınarak öğrenilir. Taklit yoluyla öğrenme oluşurken öncelikle rol model olan kişinin dikkat çekici olması ve bu kişiye dikkat edilmesi gerekir. Bu nedenle evde olaylara doğru yaklaşım ve sağlığın korunmasında, duyguların yönetiminde ailenin çocuklarıyla birlikte evde müzikli yapacakları egzersizlerle rol model olması önemlidir.

Araştırmalarda, çocuk ve gençlerin; televizyon ve sinemada yer alan kahramanların konuşma dillerinde yer alan şiddet içerikli mesajlardan etkilendiklerini ve rol model aldıkları ileri sürülmüştür (Coyne ve Archer, 2004). Çocuklarla birlikte internet ortamında özellikle sevdikleri sanatçılar veya sporcuların yaptığı egzersiz programları açılarak, görseller eşliğinde aktivitede bulunmak hem doğru kişileri model almaları sağlanacak, hem de yanlış rol model olabilecek görselleri izlemeleri önlenmiş olacaktır.

8.3.Bilgisayar Ortamında Spor Oyunlarının Stresle Başetmede Kullanılması

Günümüzde bilişim sistemleri çok gelişmiş durumda ve neredeyse hemen herkesin uzaktan erişimi mevcuttur. Özellikle eğitimlerin de uzaktan yapılabildiği göz önüne alındığında ve çocuklar tarafından bilgisayar ortamında oynan oyunları daha cazip görmeleri nedeniyle, çocukların bu ilgilerinden yararlanarak doğru yönlendirildiklerinde pandemi süreci açısından destekleyici olunacaktır.

Özellikle spor müsabakalarının olduğu bilgisayar oyunlarının ilgi görmesi ve oyun oynayan kişilerin bir kaç düzenleme yapmasıyla; kendi ismini sevdiği oyuncuların formasına monte ederek bilgisayar ortamında oyun oynanmaktadır. Bu açıdan bu bilgisayar oyunları desteğiyle çocuklara doğru rol modeller sunulması, egzersize çocukların teşvik edilmesi önemlidir. Her ne kadar,

bilgisayar oyunları oturarak oynansa da çocukların hayal dünyasını hareketlendirmek, aktif yaşamlarını desteklemek için, tıpkı evcilik oyunlarında çocukların gerçek yaşamını prova eder gibi, spor ortamlarını prova eden oyunlar oynanabilir. Pandemi sürecinde çocukların keyifli zaman geçirmelerini desteklemek, hedef koyarak, dikkatlerini endişelerden uzaklaştırmak için bilgisayar ortamında oynanan spor oyununa yönlendirmek, ancak pasif yaşamını aktif hale getirmek için, bilgisayardaki spor oyunu öncesi; maça çıkacağı için iyi bir ısınma ve antrenmanın önemli olduğu belirtilerek, antrenman ve ısınmayı yaptıktan sonra maça çıkması söylendiğinde çocuklar bu oyuna katılacaktır. Özellikle rol model aldığı sporcunun yaptıkları kendisine anlatılarak ve oyun öncesi oynadığı branşın antrenmanlarını gösteren videolar izletilerek, videoda izlediği, sporcuların yaptığı antrenmanları birlikte tekrar etmeli, hatta birlikte bir antrenman programı yapılarak, ebeveynlerden biri antrenör rolünde, çocuk da sevdiği sporcu rolünde antrenman oyunu oynanarak, bir tür egzersiz yapılmış olur. Çocuk da sevdiği spor branşı ve sevdiği sporcuyu rol model alarak zevkli zaman geçirir. Antrenmanlarını yaptıktan sonra bilgisayarda maç yapabilir. Çocuk her gün antrenmana gider gibi giyindirilip mevcut ev malzemeleri desteğiyle ebeveynler antrenör rolü oynayarak antrenman oyunu oynanabilir. Bilgisayar başına geçip maç yapmadan önce de belirli bir süre ısınma, esneme ve germe hareketleri yapılabilir. Bu hareketler yapıldığında da çocukla konuşulur, kendini oyunda ifade etmesi desteklenir. Keyifli zaman geçirir. Sporun vücut için sağladığı katkılardan söz edilebilir.

Pandemi sürecinde evde kalmakla hareketsiz bir dönem geçirildiği göz önüne alındığında oluşabilecek kilo artışı ve özellikle çocuk ve gençlerde fiziksel büyüme ile birlikte olumlu bir beden algısı geliştirmeleri önemlidir. Bu açıdan pandemi sürecinin ne kadar uzayacağı ve süreç bittikten sonra sosyal izolasyon ve aktif yaşam kısıtlılığının devamı sonucunda obezite riski ve beden algı değişiminin önlenmesi açısından gereklidir. Ailelerin çocuk ve gençlerle birlikte egzersiz yapmaları; mutluluk hormonu salgılanması, esneklik, zindelik kazandırması ve aile ile iletişimi güçlendirmesinde bir araç olması açısından önemlidir.

8.4.Stresle Başetmek İçin Çocuklarla Oyun Oynamak

Günümüzde travmanın ortaya çıkardığı olumsuz etkilerle baş etmede oyun terapileri ve serbest zaman aktivitelerinden yararlanılmaktadır. Oyun terapilerinde, çocuk tarafından seçilen oyunda gerçek hayatta başa çıkılamayan durumlar, simgeleri aracılığıyla temsil edilir ve bu semboller aracılığıyla duygular dile getirildiğinden psikolojik açıdan rahatlama sağlanır (Erden ve Gürdil, 2009; Landreth, 1993; Ryan ve Willson, 2000). Çocuklar gerçek yaşamı oyunda prova ederler, dolayısıyla yaşadıkları tüm olayları oyunlarına yansıtırlar, çocukların içerisinde bulundukları duyguları görebilmek için onlarla oyun oynamanız çoğu zaman yeterli olmaktadır. Çocuklar gerçekte rahatlıkla anlatamadıklarını oyun yoluyla çok daha rahat dile getirebilirler. Oyun günümüzde terapi tekniği olarak kullanılır. Yapılması gereken şey, çocuğa rahatlık kazandıracak oyunu kendisinin seçmesi ve istediği gibi inşa etmesi sağlanmalıdır. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar, iç dünyalarını çok güzel bir şekilde oyunda açarlar. Oyun sırasında ebeveynler çocuğun oyunu yönetilip, istediği sembolleri oluşturmasına izin vermelidir. Oyun sırasında çocuğun ifade ettiği; endişeleri, öfkesi ve korku gibi duygusal durumu dinlenmeli, davranışları gözlenmelidir. Ancak çocuğun ifadeleri kesilmemeli, üstünü kapatmamalı veya yok saymamalı, eğer endişeleri gerçekçi ise "evet endişeni anlıyorum". Ya da "endişelenmekte haklısın, ben de ne olacağını bilmiyorum. Ama şu anda evdeyiz ve birlikte oynuyoruz". "Biz doktorların söylediklerini yapalım". Gibi ifadeler kullanarak, onu anladığınızı, endişelenmenin normal bir durum olduğu mesajları geri vermeli. Ayrıca yapabileceği ve sevdiği şeylere odaklanmalıdır. Özellikle rahatlıkla kendi duygusunu ortaya koyduğu oyunlar çocuğun kaygılarını, gerginliğini azaltmada etkilidir.

SONUÇ

Özellikle son dönemde pandemi süreciyle birlikte rutinleşen ev yaşamında kalmak, bireylere başka işlerle uğraşma fırsatı verecektir. Artan serbest zaman ve günümüzün teknoloji ihtiyacıyla birlikte kendimizi geliştirici yeni uğraşlar bulmak, stresle başa çıkmak açısından önemlidir. Çocukların stresle baş etmesinde kendilerini ifade edeceği ortamlar hazırlamak, birlikte egzersiz ve oyun planlamaları yapmak önemlidir. Oyun ve egzersiz sırasında gerçek yaşamı deneyimleyen çocuk, hastalıkla baş etme, problem çözme becerisinde sağlıklı

yol izlemeyi öğrenecektir. Paylaşımlar sırasında çocukların endişelerini dinlemek ve bunu normal karşılamak, onların da süreci normal karşılayıp olaya rasyonel yaklaşmalarını sağlayacaktır. Ebeveynlerin sorunlara mantıksal çerçeve ile yaklaşarak problem çözmeleri çocuklara doğru bir rol model sağlayacak ve gelecekte yaşayacakları travmalar sonrası gelişimleri desteklenmiş olacaktır.

KAYNAKÇA

Acet, P. (2019). Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası gelişim: otobiyografik bellek, dönüşmüş benlik ve bilinçli-yeniden değerlendirme modelleri kapsamında bir inceleme(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar, TÜRK Psikoloji Bülteni, 34-35, 40-55.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders Fifth Edition DSM-5TM Arlington, VA: American Psychiatric Publishing https://cdn.website-editor.net/30f1112399154 8a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf

American Psychiatric Association (1994). Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (4. baskı). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Ba1taş A. ve Baltaş Z. (1993). Stres ve Başaçıkma Yolları. (14. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). Travma terapisinin ilkeleri belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz (2. baskı). (B. D. Genç, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Carlson, E. B. ve Dalenberg, C. J. (2000). A conceptual framework for the impact of traumatic experiences. Trauma, Violence, & Abuse, 1(1), 4-28. https://doi.org/10.1177/1524838000001001002

Coyne, S. M. ve Archer, J., (2004). Indirect aggression in the media: A content analysis of British television programs. Aggressive Behavior, 30(3), 254-27l.

Cozolino, L. (2016). Why therapy works. Using our minds to change our brains. New York: Norton & Company.

DeVries H. A.(1981). Tranquilizer effect of exercise; a critical review. The Physician and Sportsmedicine, 11, 45-54.

Dürü, Ç. (2006). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyümenin çesitli degiskenler açısından incelenmesi ve bir model önerisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erden, G., Gürdil, G., (2009). Savaş yaşantılarının ardından çocuk ve ergenlerde gözlenen travma tepkileri ve psiko-sosyal yardım önerileri. Türk Psikoloji Yazıları, Aralık. 1-3.

Folkman, S. ve Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. American Psychologist, 55(6), 647-654.

Haspolat, A. (2019). Travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme: temel inançlardaki değişim, ruminasyonlar ve bilgece farkındalığın rolü

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Ankara.

Herman, J. L. (2016). Travma ve iyileşme: Şiddetin sonuçları, ev içi istismardan siyasi teröre (4.Baskı). (T. Tosun, Çev.) İstanbul: Literatür Yayınları.

Jones, E. ve Wessely, S. (2007). A paradigm shift in the conceptualization of psychological trauma in the 20th century. Journal of Anxiety Disorders, 21(2), 164-175. doi:10.1016/j.janxdis.2006.09.00

Kalyon, T. A. (1994). Spor Hekimliği. Ankara: GATA Basımevi.

Landreth, G. L., (1993). Child-centered play therapy. Elementary School Guidance and Cunseling, 28, 17-33

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.

Koç, M. (2007). Şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede sporun işlevselliği, Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (18), 167-179.

Müftüoğlu, O.(2005). Yaşasın Hayat, 35. Baskı, İstanbul.

Ryan, V.. ve Wilson, K. (2000). Conducting child court proceedings: The use of non-directive play therapy. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 5(2), 267-279.

Selye, H. (1976). The stress concept. Canadian Medical Association Journal, 115(8), 718.

Türk Dil Kurumu (2020). https://sozluk.gov.tr/

İnternet kaynakları

1.https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_COVID19_pandemisi_zaman_%C3%A7izelgesi#10_Ocak

2.https://www.sabah.com.tr/yasam/2020/03/20/pandemi-nedir-neden-ilan-edilir-dso-t arafindan-pandemi-ilan-edilen-hastaliklar-hangileri

3-https://www.turkcerrahi.com/makaleler/travma/