

# FACE COVID

“COVID’LE YÜZLEŞME”

## Corona Krizine Nasıl Etkili Yanıt Verilir?

Derleyen Doç. Dr. Cumhuri Taş  
Uzm. Psk. İpek Güneş

*Bu broşür Russ Harris tarafından hazırlanan  
Face COVID kitapçığı referans alınarak uyarlanmıştır.*

“**Face Covid**” Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) prensiplerini kullanarak Corona krizine etkili bir şekilde yanıt vermek için bir dizi pratik adımdan oluşmaktadır. Önemli adımların kısa bir özetini aşağıda açıklayacağız.

- F** = Kontrolünüzdekilere odaklanın - Focus
- A** = Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabullenin - Accept
- C** = Vücudunuza geri dönün - Come back
- E** = Yaptığınız işle meşgul olun - Engage
  
- C** = Adanmış eylem - Committed
- O** = Açılım - Opening Up
- V** = Değerler - Values
- I** = Kaynakları belirleyin - Identify
- D** = Dezenfekte et ve sosyal mesafeni koru- Disinfection & Distance



## F: Kontrolünüzdekilere odaklanın

Corona krizi; fiziksel, duygusal, ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak bizi birçok farklı şekilde etkileyebilir. Hepimiz bu salgın hastalığın gerçek zorluklarıyla, sağlık sistemlerinin bu salgınla başa çıkamaması ihtimaliyle, sosyal ve toplumsal bozulmayla, ekonomik çöküş ve finansal sorunlarla, yaşamın birçok boyutunda engellerle ve kesintilerle (bu liste uzayıp gidiyor...) uğraşyoruz ya da yakın zamanda uğraşmak zorunda kalacağız. Herhangi bir krizle karşı karşıya kaldığımızda korku ve endişe duymamız kaçınılmazdır; bu gibi tehlikeli ve belirsiz durumlara verdiğimiz tepkiler çok doğaldır.

Kontrolümüz dışında olan her türlü şey hakkında endişe duymamız ve düşüncelerimiz içinde kaybolmamız çok kolaydır: gelecekte ne olacak, virüs bizi, sevdiklerimizi, ülkemizi ya da dünyayı nasıl etkileyeceği ve daha sonra bizleri nelerin bekleyeceği gibi... Böyle endişelerde kaybolmak çok doğal olsa da bizim için faydalı ve sağlıklı değildir. Kontrolümüzde olmayan olaylara ne kadar çok odaklanırsak, o kadar umutsuz ve endişeli oluruz. Bu yüzden, herhangi bir kriz anında herkesin yapabileceği en yararlı şey Covid-19 ya da başka bir konu hakkında "kontrolümüzde olan konulara odaklanmak"tır.

Gelecekte ne olacağını kontrol edemeyiz. Ne Corona virüsünün kendisini ne dünya ekonomisini ne de hükümetinizin bu korkunç hastalığın yol açtığı karışıklığı nasıl yönettiğini kontrol edemeyiz. Ve tabii ki korkularımız ve kaygılarımızla baş edemeyebiliriz ancak bu hastalığa karşı nasıl mücadele edeceğimizi kontrol edebiliriz ve bu çok önemlidir.



Çünkü bu hastalığa karşı yaptığınız her şey siz ve sizinle yaşayan herkes için ve özellikle yaşadığınız toplum için önemli bir fark yaratabilir.

Gerçek şu ki, hepimiz davranışlarımız, düşüncelerimiz ve hislerimiz hakkında sandığımızdan çok daha fazla kontrole sahibiz. Bu hastalığın yol açtığı krize etkili bir şekilde yanıt vermek için tüm hareketlerimizi kontrol altına almalıyız.

Bu hem iç dünyamızla hem de dış dünyada karşılaştığımız tüm gerçek sorunları ele almayı içerir. Bunu nasıl yapabiliriz? Örneğin; büyük bir fırtına patladığında limanda bulunan bütün gemiler demir atarlar; eğer bunu yapmazlarsa kontrolsüzce denize sürüklenebilirler. Elbette demir atmak fırtınayı ortadan kaldırmaz ama fırtına geçene kadar teknenizi limanda güvenli bir şekilde tutabilir.

Bunun gibi devam eden bir krizde hepimiz "duygusal gelgitler" yaşayacağız, zihnimizin içinde dönen yararsız düşünceler ve vücudumuza acı veren duygular olacak. Yapabileceğimiz en etkili şey içimizdeki bu gelgitlerden uzaklaşmaktır. Bu yüzden ilk olarak basit ACE formülünü kullanarak yol almalıyız.

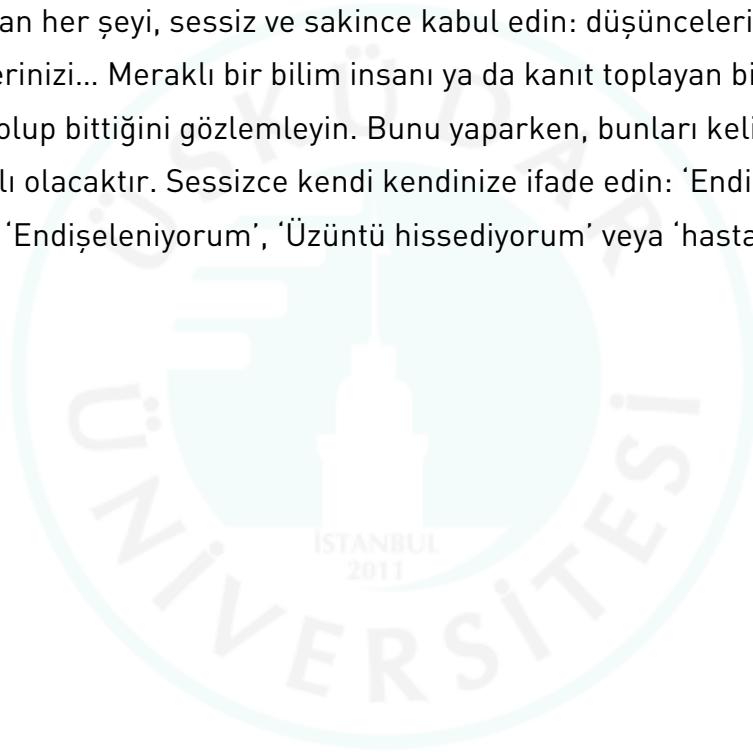
- A** = Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabullenin - Accept
- C** = Vücudunuza geri dönün - Come back
- E** = Yaptığınız işe meşgul olun - Engage

Bunları tek tek inceleyelim:



## A: Düşüncelerinizi ve Duygularınızı Kabul Edin

İçinizde ortaya çıkan her şeyi, sessiz ve sakince kabul edin: düşünceleriniz, duygularınız, anılarınızı, dürtülerinizi... Meraklı bir bilim insanı ya da kanıt toplayan bir detektif gibi iç dünyanızda neler olup bittiğini gözlemleyin. Bunu yaparken, bunları kelimelere dökmek çoğu zaman faydalı olacaktır. Sessizce kendi kendinize ifade edin: 'Endişeyi fark ediyorum', 'İşte keder', 'Endişeleniyorum', 'Üzüntü hissediyorum' veya 'hastalanmaktan endişe duyuyorum'.



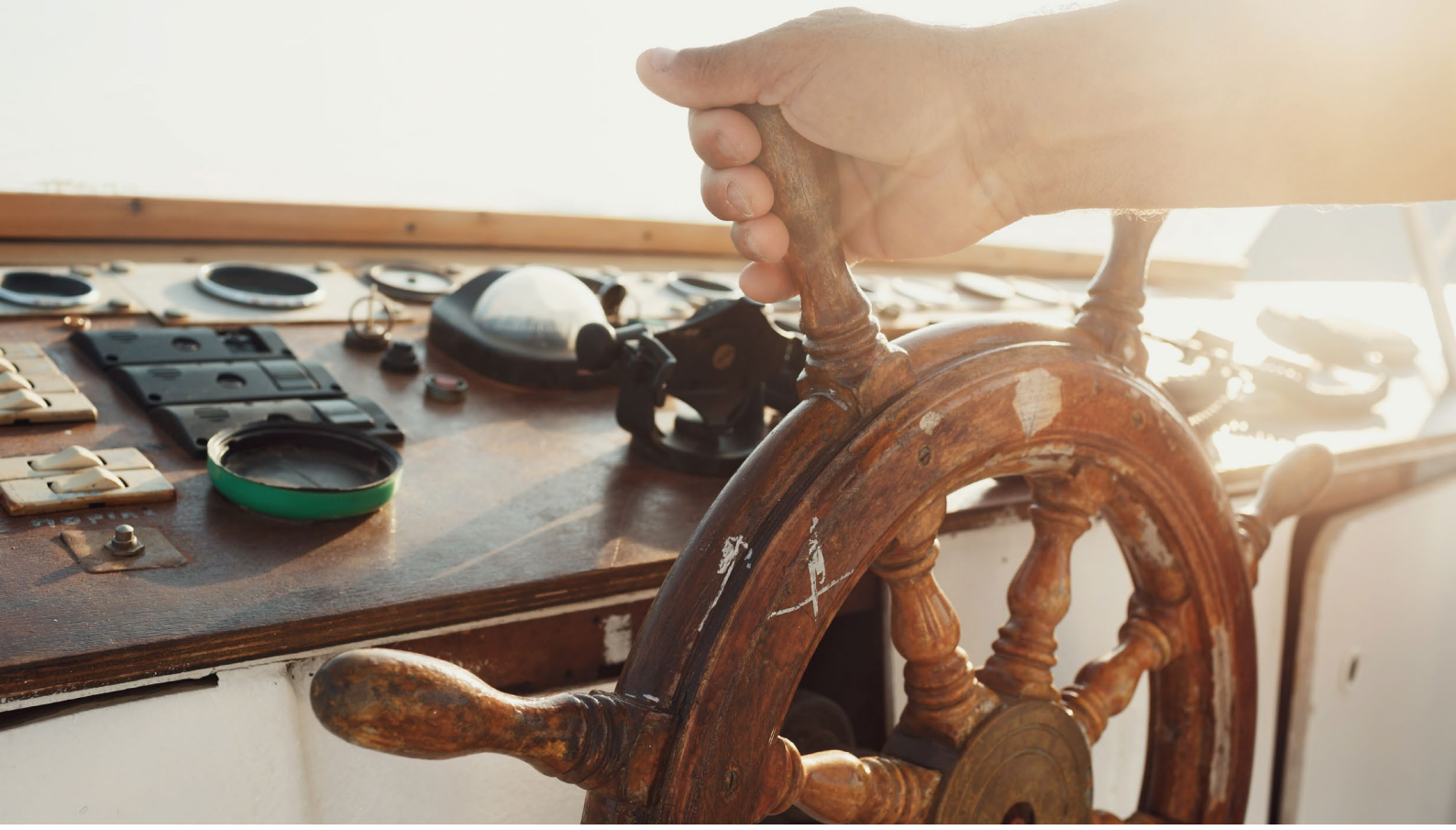


## C: Bedeninize Geri Dönün

Kendi bedeninize geri dönün ve bedeninizle bir bağlantı kurun. Bunu yapmak için kendinize zaman tanıyın ve kendi yolunuzu bulmaya çalışın. Aşağıdakilerin bir kısmını veya tümünü deneyebilir veya kendinize has bir yöntem bulabilirsiniz:

- Ayaklarını yavaşça yere bastırın.
- Sırt ve omurganızı nazikçe düzeltin; eğer oturuyorsanız sandalyede dik bir oturma pozisyonu alın.
- Ayak parmak uçlarınızı yavaşça birbirine bastırın
- Omuz başlarınızı geriye atıp, kollarınızı ve omuzlarınızı nazikçe gerdirin
- Yavaş ve derin nefesler alıp verin

Not: Beden egzersizleri sırasında iç dünyanızda olanlardan uzaklaşmaya, kaçmaya, kaçınmaya veya dikkatinizi dağıtmaya çalışmıyorsunuz. Amaç, düşüncelerinizin ve duygularınızın farkına varmak, varlıklarını kabul etmeye devam etmek ve vücudunuzla bağlantıda olmak ve aktif olarak hareket ettirmektir. Peki neden? Böylece, duygularınızı kontrol edemeseniz bile, fiziksel eylemlerinizi üzerinde mümkün olduğunca fazla kontrol elde edebilirsiniz. (Unutmayın, F = Kontrolünüzde olanlara odaklanın - Focus)



## E: Yaptığınız İşle Meşgul Olun

Nerede olduğunuzu fark edin ve dikkatinizi yaptığınız işe yeniden odaklayın. Bunu yapmak için kendi tarzınızı oluşturabilirsiniz. Aşağıdaki önerilerin bir kısmını veya tamamını deneyebilir veya kendi yöntemlerinizi bulabilirsiniz:

- Bulduğunuz alana bakın ve gördüğünüz 5 şeyi fark edin
- Duyabileceğiniz 3 ya da 4 şeyi fark etmeye çalışın
- Burnunuz ya da ağızınızla neler koklayabileceğinizi, tadabileceğinizi ve algılayabileceğinizi fark edin
- Elinizdeki görev ya da faaliyete tüm dikkatinizi vererek egzersize son verin (Yapacak anlamlı bir etkinliğiniz yok ise sonraki 3 adıma bakabilirsiniz)

2 – 3 dakikalık ideal bir egzersiz süresine dönüştürmek için ACE döngüsünü yavaşça birkaç kez tekrar edin.

NOT: ACE'nin A'sını atlamayın; mevcut düşüncelerinizi ve duygularınızı, özellikle de zor ve rahatsız olduklarınızı kabul etmeye çalışmak çok önemlidir. A'yı atlarsanız, bu alıştırma amacına ulaşmayan bir oyalama tekniğine dönüşecektir.

Demir atmak çok faydalı bir beceridir. Zorlayıcı düşünceleri, hisleri, duyguları, anıları, dürtüleri ve duyumları daha etkili bir şekilde ele almak için bu beceriyi kullanabilirsiniz. Böylece otomatik pilotu kapatarak hayatın kontrolünü ele geçirebilir, zorlayıcı durumlarda kendinizi durdurup ve istikrar kazanabilir, kafayı takmaktan, takıntılardan ve endişelerden kurtulabilir ve dikkatinizi yaptığınız iş veya faaliyete odaklayabilirsiniz.

Buraya ve şimdiye kendinizi ne kadar iyi demirlerseniz, eylemlerinizi üzerinde o kadar fazla kontrole sahip olursunuz - bu da sonraki adımları gerçekleştirmeyi çok daha kolay hale getirir: **COVID**



## C: Adanmış Eylem

Adanmış eylem, temel değerlerinizin yönlendirdiği etkili eylem anlamına gelir. Adanmış eylemi yapmanın sebebi bunun sizin için gerçekten önemli olmasıdır ve zorlayıcı düşünceler ve hislere rağmen yapmayı tercih ettiğiniz bir eylemdir. ACE formülünü kullanarak demir attığınızda, eylemlerinizi üzerinde çok fazla kontrole sahip olacaksınız. Bu gerçekten önemli olan şeyleri yapmanızı kolaylaştıracaktır. Korona kapsamında yaptığınız eylemler sık sık el yıkamak ve sosyal mesafe koruyucu önlemleri içerir. Ancak, etkili eylemin bu temel ilkelerine ilave olarak, şu hususları da göz önünde bulundurmanızda fayda vardır: Kendinize, birlikte yaşadığınız kişilere ve gerçek anlamda bir şekilde yardımcı olabileceğiniz kişilere göz kulak olmanın basit yolları nelerdir? Ne tür, şefkatli ve destekleyici eylemler gerçekleştirebilirsiniz? Zor durumdaki birine şahsen veya telefon görüşmesi veya kısa mesaj yoluyla nazik sözler söyleyebilir misiniz? Birisine bir görevi ya da angaryayı yerine getirerek yardım edebilir, yemek pişirebilir, birinin elini tutabilir veya küçük bir çocukla oyun oynayabilir misiniz? Hasta olan birini rahatlatılabilir ve teskin edebilir misiniz? Ya da en ciddi vakalarda, onlara bakıcılık yapabilir ve herhangi bir tıbbi yardıma erişimini sağlayabilir misiniz?

Kendi kendine tecrit, zorunlu karantina ya da sosyal mesafe nedeniyle evde çok fazla zaman harcıyorsanız, bu zamanı harcamanın en etkili yolları nelerdir? Formda kalmak için fiziksel egzersizi, sağlıklı yiyecekler pişirmeyi (mümkün olduğunca ve kısıtlamalar el verdiğince) ve kendi başınıza veya başkaları ile anlamlı aktiviteler yapmayı düşünebilirsiniz. Kabul ve adanmışlık terapisine veya diğer farkındalık temelli yaklaşımlara aşina iseniz, bu farkındalık becerilerinden bazılarını aktif olarak nasıl uygulayabilirsiniz? Gün boyunca tekrar tekrar kendinize "Şu anda - ne kadar küçük olursa olsun - kendim veya birlikte yaşadığım kişiler veya toplumumdaki insanlar için yaşamı iyileştiren ne yapabilirim?" sorusunu sorun. Ve buna vereceğiniz cevap ne olursa olsun onu yapın ve bu eyleme tam olarak odaklanmış olun.





## 0: Açılım

Kendinizi açmak zor duygularınıza yer açmak ve kendinize iyi davranmak demektir. Bu kriz ortaya çıktıkça kişiyi zorlayan negatif duygular da ortaya çıkmaya başlar: korku, kaygı, öfke, üzüntü, suçluluk, yalnızlık, hayal kırıklığı, karışıklık ve daha fazlası. Duygularımızın ortaya çıkmasını engelleyemeyiz ve bunlar bu dönemde normal kabul edilmektedir. Bu duyguların da normal olduklarını kabul edin, orada olmalarına izin verin (acı verseler bile) ve kendimize nazik davranın. Unutmayın, bu krizle iyi başa çıkmak istiyorsanız, özellikle de bakım veren ve idare eden bir rol oynuyorsanız, öz-şefkat önemlidir. Daha önce bir uçakta uçtuysanız şu mesajı duymuşsunuzdur: “Acil bir durumda başkalarına yardım etmeden önce kendi oksijen maskenizi takın.” Bizim oksijen maskemiz de kendimize nazik ve şefkatli olmamızdır.

Öyleyse kendinize şu soruyu sorun: “Sevdiğim biri bu deneyimden geçiyor, nasıl hissediyor? Şefkatli ve nazikçe onlara nasıl davranırdım? Onlar için ne söyleyebilir ya da yapabilirim?” Sonra bu soruları kendinize yöneltin ve kendinize aynı şekilde davranmayı deneyin.



## V: Değerler

Taahhüt edilen eyleme temel değerleriniz rehberlik etmelidir: Bu kriz karşısında neyi savunmak istiyorsunuz? Siz bunu yaparken nasıl bir insan olmak istiyorsunuz? Kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istiyorsunuz? Değerleriniz sevgi, saygı, mizah, sabır, cesaret, dürüstlük, şefkat, açıklık, nezaket... içerebilir veya başka tutum ve inanışlar... Bu değerleri, gününüze “serpmenin” yollarını arayın. Onların kararlı eyleminizi yönlendirmelerine ve motive etmelerine izin verin. Tabii ki, bu kriz ilerledikçe, hayatınızda her türlü engel olacaktır; ulaşamayacağınız hedefler, yapamayacağınız şeyler, basit çözümü olmayan sorunlar. Ancak, tüm bu zorluklar karşısında bile değerlerinizi birçok farklı şekilde yaşayabilirsiniz.

Özellikle şefkat ve nezaket değerlerinize geri dönün. Detaylandırmak gerekirse, şu sorulara yanıt vermeye çalışın:

Bu süreçte kendinizi tedavi edebileceğiniz kibar ve şefkatli yollar nelerdir? Kendinize söyleyebileceğiniz kibar kelimeler, kendiniz için yapabileceğiniz nazik işler nelerdir? Acı çeken diğer insanlara nasıl davranabileceğinizin nazik yolları nelerdir? Topluluğunuzun refahına katkıda bulunmanın nazik, şefkatli yolları nelerdir? Gelecek yıllarda geri dönüp tepkinizle gurur duymanızı sağlayacak ne söyleyebilir ve yapabilirsiniz?

# I: Kaynakları Belirleyin

Yardım, destek, tavsiye ve öneriler için kendi kaynaklarınızı belirleyin. Kişisel kaynaklarınızı aileniz, arkadaşlarınız, komşularınızdan belirleyebileceğiniz gibi aynı zamanda sağlık personelleri ve sağlık kuruluşları da bu dönemde kişilerin kaynakları arasında yer almaktadır. Gerekirse psikolojik yardım da dahil olmak üzere acil yardım hattı telefon numaralarını bildiğinizden emin olun. Ayrıca sosyal ağlarınızla iletişim içinde kalın ve siz de başkalarına destek sunabiliyorsanız bu konuda çevrenizdekileri bilgilendirin. Siz de diğer insanların sosyal ve manevi destek ve kaynağı olabilirsiniz.

Bu sürecin önemli bir kısmı da yaşanan bu kriz ortamı ile ilgili sağlıklı ve doğru bilgiye, doğru ve güvenilir kaynaktan ulaşabilmektir. Dünya Sağlık Örgütü bilgilendirme konusunda güvenli kaynaklardan biridir ve web sitesi bu tür bilgilerin en önde gelen kaynağıdır: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Ayrıca ülkenizin Sağlık Bakanlığı bilgi merkezlerinden de doğru ve temiz bilgiye ulaşabilirsiniz (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>). Öğrendiğiniz bilgileri kendinizi ve çevrenizdeki korumak ve gerekliyse karantina altına almak veya acil duruma önceden hazırlık yapmak amacıyla da kullanabilirsiniz.



# D: Dezenfekte Et ve Sosyal Mesafenin Korumasını Sağla

Bunu zaten bildiğinizden eminim, ancak tekrarlamaya değer: ellerinizi düzenli olarak dezenfekte edin ve toplumunuzun yararı için mümkün olduğunca sosyal mesafe kuralına uyun. Ve unutmayın, sosyal mesafe derken fiziksel mesafeden bahsediyoruz, duygusal olarak mesafe koyarak ilişkilerinizi kesin demiyoruz. Bu, adanmış eylemin önemli bir yönüdür, bu yüzden eylemin değerlerinizle uyumlu olmasını ve bunların gerçekten şefkatli eylemler olmasını sağlayın.



## Özetle...

Etrafınızdaki dünyada sorunlar biriktikçe ve içinizdeki dünyada duygusal fırtınalar arttıkça, "FACE COVID" adımlarına geri dönün.

- F** = Kontrolünüzdekilere odaklanın - Focus
- A** = Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabullenin - Accept
- C** = Vücudunuza geri dönün - Come back
- E** = Yaptığınız işle meşgul olun - Engage
  
- C** = Adanmış eylem - Committed
- O** = Açılım - Opening Up
- V** = Değerler - Values
- I** = Kaynakları belirleyin - Identify
- D** = Dezenfekte et ve sosyal mesafeni kuru - Disinfection & Distance

Umarım bu yazdıklarım sizin için yararlı bir şeyler barındırıyor. Yararlı olduğunu düşünüyorsanız bunu başkalarıyla paylaşmaktan çekinmeyin

Bunlar zor ve korkutucu zamanlar, bu yüzden lütfen kendinize nazik davranın. Ve Winston Churchill'in sözlerini hatırlayın: "Cehennemden geçerken, devam et."