

Kriz Sırasında Sağlıklı İlişkiler Kurmak



Zorlu zamanlarda ilişkinizi nasıl yönetebileceğinize dair ipuçları

Stres, endişe, çaresizlik ve sıkıntıya neden olacak zorlu bir zamandan geçiyoruz. Bu duygular ilişkilerimizde çatışma yaratabiliyor. Bazı raporlar, evde kalma düzenlerinden çıkan çiftlerde boşanma oranlarının arttığını gösteriyor. Ama çoğu kişi de kriz sırasında sağlıklı ilişkilere devam etme yollarını buluyor.

Peki bunu nasıl başarıyorlar? İşte yardımcı olacak bazı ipuçları:

- **Şefkat.** Partneriniz rahatsız olmuş ya da huysuz mu görünüyor? Bakış açılarını anlamaya çalışın. Partneriniz her zamankinden daha fazla rahatsız ya da duygusal görünüyorsa, bu yaşadıklarına strese gösterdikleri bir tepki olabilir. Bakış açılarını anlamaya çalışarak şefkatli olun.
- **Öz farkındalık.** Kendinize ve ihtiyaçlarınıza dikkat etmeyi unutmayın. Stresli hissediyorsanız ya da beslenmenize, egzersizlerinize ve uyku düzeninize dikkat etmiyorsanız duygusal hayatınız etkilenebilir. Kendi sağlığınızın dengesi yerinde değilse, küçük yorumların bağlamlarının dışında algılamaya daha yatkın olursunuz. Duygusal sağlığınıza dikkat ederken tartışmaları espriyle bile çözebilirsiniz. Kahkaha stresi defetmenize kesinlikle yardımcı olacaktır.
- **Ayrı zaman geçirin.** Siz de çoğu çift gibiyse farklı etkinlikleri seviyor olabilirsiniz. İkinizin de sevdiği şeyleri yapabilmek için ayrı vakit geçirin. Bu stresle baş etmenize yardımcı olabilir. Mesela partneriniz yürüyüş yapmaktan hoşlanıyorsa siz de bu zamanı kitap okumak, evde yoga yapmak ya da diğer hobilerinizle uğraşmak için kullanabilirsiniz. Eğer boş alana ihtiyacınız varsa, rica edin. Ve partnerinizin buna ihtiyacı varsa, bunu ona sağlayın.
- **Yeni şeyler deneyin.** Amerika Psikoloji Derneği, sağlıklı bir ilişkiyi devam ettirmek için yeni ve eğlenceli yollar bularak partnerinizle bağlı kalmanızı tavsiye ediyor. Bu tavsiye COVID-19 sırasında da geçerli. İşte pandemiye rağmen birlikte yapabileceğiniz bazı fikirler:
 - Evde yaptığınız yemeklerle ya da dışarıdan en sevdiğiniz yemekleri söyleyip bir randevu gerçekleştirin, mahallede yürüyüşe çıkın ya da kanepenizde bir film izleyin.
 - Anılarınızı gezin. Bu eski fotoğraflara bakmak ve onları düzenlemek, hatta belki de birlikte fotoğraf albümleri yapmak için iyi bir fırsat olabilir.
 - Bir video partisi düzenleyin. Ailenizi ve arkadaşlarınızı video görüşmesine çağırın. Sessiz sinema gibi oyunlar oynayın, çevrimiçi karaoke yapın ya da grup yetenek yarışması düzenleyin.

- **Destekleyici olun.** Biraz samimiyetin çok etkili olabileceğini unutmayın. Evinizde partnerinizi ne kadar takdir ettiğinizi gösteren küçük çabalar çok büyük bir değişiklik olabilir.
 - Alışveriş yaparken partnerinizin en sevdiği atıştırmayı alın.
 - Birkaç dakika önceden uyanın ve uyanmadan önce kahvesini hazırlayın.

Çatışmalar sınırı aştığında

Ama partnerinizin davranışlarından sorumlu olmadığınızı hatırlamanız da önemlidir. Şiddet ya da tehdit kabul edilemez. Partnerinizin yaşadığı şiddet çizgiyi aşmasına neden oluyorsa yardım isteyin. Ailenizi, arkadaşlarınızı ya da komşularınızı haberdar edin. Bir yardım hattından destek alın ya da güvenliyse şiddet mağdurları için çevrimiçi bir hizmete başvurun. Yerel hizmetlerin (yardım evleri, danışma gibi) açık olup olmadığını öğrenin ve uygunlarsa ulaşın. Şiddet yüzünden acil yardıma ya da tıbbi desteğe ihtiyacınız varsa polise ya da acil tıbbi hizmetlere başvurun.

Kaynaklar

Center of Disease Control. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. Retrieved on 5/4/20

American Psychological Association. Happy couples: How to keep your relationship health. <https://www.apa.org/topics/healthy-relationships>. Retrieved on 4/29/20.

California Coronavirus Response. Resources for emotional support and well-being. <https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/>. Retrieved on 4/28/20.

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>. Retrieved on 4/29/20.

Mayo Clinic. Stress relief from laughter? It's no joke. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>. Retrieved on 4/29/20.

Yazan: © Amplified Life

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 202892 052020 OHC