

# Evde ve işyerinde koronavirüs endişesini yönetmek için dikkatlilik teknikleri

## Koronavirüs nedir?

Yeni yılda şu ana kadar meydana gelip de haber değeri olan olaylar arasında medyadaki yerini sürekli koruyan ve şimdi gündemden hiç düşmeyen bir sözcük var: koronavirüs veya KOVİD-19. Koronavirüsler aslında, bildiğimiz basit nezle veya soğuk algınlığından daha şiddetli hastalıklara kadar geniş bir virüs ailesidir. Ancak bu ailenin gündemde olan üyesi yeni bir virüs, yani koronavirüs ailesinin yeni bir türü olması nedeniyle çok dikkat çekmektedir.

Koronavirüs ile ilgili sürekli uyarı ve duyurular endişe uyandırıcı olabilir ve birçok sorunun aklınıza takılmasına yol açabilir: Virüsten gerçekten korkmalı mıyım? Hazırlanmak için ne yapmalıyım? Bu durum işimi nasıl etkileyecek? Gerek kendinizi ve ailenizi hazırlarken, gerekse bir işveren olarak ekiplerinizi nasıl hazırlayacağınızı düşünürken, başa çıkmak için kullanabileceğiniz birkaç yaklaşım mevcuttur.

Dikkatlilik, güncel koronavirüs durumuyla ilgili olarak maruz kaldığınız bunaltıcı miktardaki bilgiler içinde rotanızı bulmanıza yardım edebilir. Gerçekleri öğrenin, beynin bu tür durumlarda nasıl çalıştığını anlayın, sakin ve mantık çerçevesinde nasıl hazırlanabileceğinizi bilin ve bilerek harekete geçmenize yardımcı olması için bilgileri işleme şeklinize ilişkin bir farkındalık geliştirin.

## Koronavirüsten korkmalı mıyız?

Koronavirüs yayılmasının 31 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ilk olarak bildirilmesinden bu yana virüsün birçok ülkenin sınırlarını geçtiğini seyrettik. Virüsün bulaştığı ülke sayısının tırmanmasıyla, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ veya WHO) kısa bir süre önce yeni koronavirüs türünün risk değerlendirmesini "çok yüksek" sınıfına yükselterek, birçok kişinin virüs nedeniyle artan endişe hissetmeye başlamalarına neden oldu.

Dünya Sağlık Örgütüne göre en yaygın semptomlar ateş, yorgunluk ve kuru öksürüktür. Bazı bireyler farklı semptomlar yaşarken, bazıları da enfekte olsa bile hiç semptom göstermeyebilir. Çoğu kişi (vakaların %80'i civarı), özel tedaviye gerek kalmadan hastalığı atlattı. İçinizin rahat etmesi için, ev veya iş ortamında semptomlar belirirse doktoru ne zaman aramanız gerektiğini ve hastalığın yayılmasını nasıl önleyeceğinizi bilmek faydalı olabilir. Ateş, öksürük ve solunum zorluğu yaşayan kişiler doktorlarını, acil sağlık hizmetleri kliniğini veya acil servisi arayarak tıbbi yardım almalıdır. Tıp görevlileri, hastaneye gitmeniz gerekip gerekmediği konusunda size yardımcı olur. Kendinizi hasta hissediyorsanız, semptomlarınız hafif olsa bile evde kalarak kendinizi izole etmeniz ve iyileşene kadar evdeki diğer kişilerle temas etmemeniz önerilir.

## Beyninizin koronavirüsü görme şekli

Beyninizin "savaş veya kaç" yanıtı, sizi tehlike olasılıklı durumlardan korumaya yardımcı olduğu kadar, koronavirüsün küresel olarak yayılması gibi olaylar sırasında endişeli düşünceleri de kışkırtabilir.

Öyleyse, normal grip mevsimi çok daha fazla kişiyi etkilemiş olmasına rağmen neden beyniniz koronavirüsün tehlikelerine odaklanıyor? Gribi tanıyoruz; yaşamımızın erken yıllarında ne olduğunu öğreniyor ve dolayısıyla ne olduğunu ve yetişkin yaşımızda nasıl başa çıkacağımızı biliyoruz. KOVİD-19 gibi yeni virüsler mevcut bir virüsten biraz daha ölümcül olabilir ve bütün o belirsizlik, beyninizin endişeli düşüncelere takılıp girdaba düşmesini kolaylaştırabilir.

Olup bitenin farkında olmanız faydalı olmakla birlikte, endişeli düşünce ve duygularınızla aynı düzlemde var olmak için biraz zaman ayırmanız, düşüncelerinizin gerçeklere mi dayandığını yoksa durumun belirsizliğine verilen bir stres yanıtı mı yaşadığınızı keşfetmenize yardım edebilir.

Bu ikisi arasındaki farkı anlamak, daha fazla bilgi toplandıkça iç huzurunuzu korumanıza yardımcı olabilir.

### **Virüsü medyada daha ılımlı bir ölçüde takip edin**

Çoğumuzun önünde günün büyük bir kısmında en az bir ekran var. Dolayısıyla, koronavirüs hakkında mevcut her medya kaynağını seyreden ve okuyan kişiler ve konudan tamamen kaçınıp "daha mutlu" şeylere odaklanmayı tercih eden kişiler gibi iki gruptan birine düşmenin kolay olduğunu söyleyebiliriz. Yeni bir virüsün yayıldığı bir dönemde her iki yanıt da geçerlidir. Ancak, her iki grubu daha sakin ortak bir noktada dikkatli bir şekilde buluşturmanın yolu da vardır.

Koronavirüs hakkında bilgi ve güncel haberler almak önemli olmakla birlikte, endişe ve panik yaratmayı amaçlayan sansasyonel medya kaynaklarına başvurmak özel veya iş ortamınızı korumak açısından zararlı olabilir. Kişisel sınırlar koymak ve medyadan alacağınız yeni haberleri sadece sıkı sık güncellenen resmi internet sitelerinden almak, endişe veya kaygıyı tetiklemeden bilgi almanıza yardım edebilir. Bu tür kaynaklar arasında aşağıdakiler sayılabilir:

- **Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ veya WHO)**
- **saglik.gov.tr**

### **Plan yapmak için ipuçları**

Dikkatliliğin önemli bir özelliği, her şeyi olduğu gibi kabul etmek, ama bunlara nasıl tepki vereceğimizi seçmektir. Bu ilkenin aynısı güncel durum için de geçerlidir. Koronavirüsün yayılmış olduğunu değiştiremeseniz de, bu duruma nasıl tepki vereceğinizi seçebilirsiniz. Evinizde ve işinizde yapacağınız bir plan ise güvenli ve mantıklı bir şekilde tepki vermenize yardım edecektir.

### **Evde planlama**

- Kamuya açık yerlerde harcanan süreyi kısıtlamak için ilaç ve yiyecek stoklayın.
- Ailenizin üyelerinde hastalık belirtisi ortaya çıkarsa, resmi kaynakların sağladığı en son önerileri kullanın.
- Duygularınızın ve ailenizin duygularının doğrulanacağı ve ele alınacağı açık ve güvenli konuşmalar yapmak da huzurlu sakinlik içeren bir ortam sağlamaya yardım edebilir.



### **İşyeri için planlama**

- Uzaktan çalışma olanağı sağlayacak planlar yapmak ve mevcut hastalık günlerinin kullanılmasını teşvik etmek, şirketlerin ekiplerine göz-kulak olmalarına yardım edebilir.
- İşverenler ayrıca, çalışanların esenliğini desteklemek amacıyla, KOVİD-19 hakkında eleştirel olmayan açık konuşmaların yapılabileceği güvenli yerler oluşturabilirler
- Öksürür veya aksırırsanız, ağzınızı ve burnunuzu kapatın ve bunu yaparken elinizi değil, bir kağıt mendil veya peçete kullanın.
- Alkollü bezler kullanarak işyerinizi, telefonu ve temas ettiğiniz diğer teknoloji ürünlerini sanitize edin.
- Ellerinizle yüzünüze dokunmaktan kaçının.

### **Sakin (ve bilinçli) olun**

Koronavirüs hakkında dünya genelindeki acil haberlere ve verilen panikli yanıtlara göz yummak zordur. Ancak, duruma dikkatlice yaklaşmak, ailenizin, işyerinizin ve sizin durumla sakin ve mantıklı bir şekilde başa çıkmanıza ve planlamanıza yardım edebilir. Dikkatinizi kendi içinize, durum hakkındaki düşünce ve duygularınıza verip, bunun yeni bir virüs türü olması nedeniyle aklınızın endişeli düşüncelerle girdaplı bir çukura gideceğini doğrulayın.

Ancak, koronavirüsten korkmak yerine, belirtilerini anlamak, görüştüğünüz kişilerin herhangi birinde hastalık belirtisi bulunup bulunmadığını değerlendirmek ve hem işiniz hem de eviniz için bir plan yapmak güvenli bir şekilde hazırlanmanın yollarıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ veya WHO) ve Sağlık Bakanlığının saglik.gov.tr sitesi ve konu hakkında sansasyon yaratmayan diğer itibarlı resmi internet siteleri, koronavirüsle ilgili sansasyon yaratmayan gerçek bulguları izlemek için çok iyi kaynaklardır. Bu sitelerde ayrıca, bu özgün grip ve hastalık mevsiminde kendinizi ve çevrenizdeki herkesi güvende tutmanın en iyi yolları hakkında en güncel talimatı bulacaksınız.

#### **Kaynaklar:**

Dünya Sağlık Örgütü, [www.who.int](http://www.who.int)

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Yazan: Becky Greiner. 

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.