

BİRLİKTE DAHA İYİYE PODCAST'İ

COVID-19 Salgını Sırasında İlişkilerdeki Zorlukları Yönetmek



DR. DYLAN ROSS



DR. JOHN GOTTMAN
VE DR. JULIE GOTTMAN

Optum Birlikte Daha İyiye podcast'inin dördüncü bölümünde Dr. Dylan Ross; araştırmacı, klinik psikolog ve Gottman Institute'un kurucuları olan Dr Julie Gottman ve Dr. John Gottman ile konuştu. COVID-19 sırasında ilişkilerde yaşanabilecek zorluklardan bahsettiler.

İnsanlar evde daha çok zaman geçirdiği, dolayısıyla da ailelerine daha yakın olduğu için bunalıma girebilir ve asabi olabilir. Aynı zamanda, arkadaşlarını göremedikleri için ve evden çalışıyorlarsa veya işten çıkarıldılarsa da iş arkadaşlarını özledikleri için kendilerini yalnız hissedebilirler.

Çiftlerle ve ailelerle kırk yıldır çalışmakta olan Dr. Julie ve Dr. John, bu sıra dışı dönemden ilişkilerimize zarar vermeden çıkabilmemiz için bazı öneriler sunuyor.

- **Farkındalık sahibi olun ve sabırlı davranın.** Bu dönemde birçoğumuz ailemizi normalden daha fazla, hatta bazen 24 saat boyunca görüyoruz. Kendimize zaman ayıramamak stresli olabilir. Küçük anlaşmazlıklar hemen büyüyebilir. COVID-19'un çevrenizdeki kişileri nasıl etkilediğini anlamaya çalışın ve bu kişiler asabi davrandıklarında sabırlı olun. Sevdiklerinizin ruh halini etkileyen mali meseleler gibi diğer faktörleri de göz önünde bulundurun.

- **İyi şeylere odaklanın.** Dr. Julie ve Dr. John, çiftlerin sorun yaşamasının nedeninin genellikle eleştirel yaklaşmak ve olumsuz şeylere odaklanmak olduğunu söylüyor. Bunun yerine, partnerinizin doğru yaptığı şeylere odaklanmak önemlidir. Pozitif şeyleri görüp teşekkür ederek takdir ve saygı kültürü yaratın. El ele tutuşmak ve sarılmak gibi küçük fiziksel anları da unutmayın. İçinde bulunduğumuz stresli dönemde bu eylemler her zamankinden daha önemli olabilir.
- **Ciddi konuşmalara zaman ayırın.** Bu günlerde evde çocuklar varken önemli ve özel konuşmalar yapmak zor olsa da yine de çok önemlidir. Aklınızdaki sorunlar hakkında konuşmaya zaman ayırın. Partnerinizin saldırıya uğramış gibi değil, açık hissetmesine yardımcı olacak şekilde başlayın. Zor bir konuyu açmak için "bence" ile başlayan cümleleri kullanabilirsiniz. Partnerinizden söylediklerinizi dinlemesini ve onaylamasını isteyin. Sonra aynı şeyi siz de yapın. Birbirinizi gerçekten anlarsanız anlaşmaya varmak daha kolay olur.
- **Destek isteyin.** Çevrim içi hastane ziyaretleri ve terapi seansları yıllardır mevcut olsa da COVID-19 salgınıyla birden çok daha popüler hale geldi. Bu dönemde bireysel veya çift olarak destek alabiliyorsanız bir terapistle bağlantı kurmak için mevcut birçok yöntemden birisini kullanın.

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 kaza ve acil servis birimine 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 203791-072020