Sevgili Öğrencilerimiz,

Küresel boyutta yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgınından ötürü çeşitli zorluklar, riskler ve belirsizlikler içeren bir dönemden geçmekteyiz. Söz konusu risklerle mücadele çalışmaları doğrultusunda sosyal teması ortadan kaldırmayı; siz değerli öğrencilerimiz, çalışanlarımız, ailelerimiz ve toplum sağlığımız açısından önemsememiz gereken günler yaşamaktayız. Bu dönemde hem sağlığımızı korumaya özen göstermenin hem de akademik çalışmalarımızdan ödün vermeden ilerlemenin yollarını bulmaya yönelik çalışmalarımız yoğun bir biçimde sürmektedir. Güncel gelişmeler temelinde yürütmek durumunda olduğumuz bu süreci, üniversitemizin ve merkezimizin etkili bir biçimde sürdürebilmesi için desteklerinizin ve birlikteliğimizin önemini bir kez daha vurgulamak isteriz.

Hepimizin ortak beklentisi ve isteği bu zorlu dönemi en kısa sürede atlatmamızın ardından hem eğitime ve hem merkezimizdeki psikolojik danışma hizmetini yüz yüze sürdürebilmemizdir. Yüz yüze görüşemediğimiz bu günlerde de emin olunuz ki, biz sizlere sunduğumuz psikolojik desteği sürdürüyor olacağız. İhtiyaç duyduğunuz zaman bize e-mail aracılığıyla ulaşabilir, süreç ile ilgili bilgi ve destek alabilirsiniz.

Bu zor günleri dayanışma içerisinde atlatacağımıza yürekten inanıyor, en kısa zamanda sağlıklı ve güzel günlerde bir araya gelmeyi diliyoruz.

En içten sevgilerimizle,

Çankaya Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

#EvdeKalTürkiye

**Koronavirüs Riski Sürecinde Psikolojik Sağlamlığı Artırmak için Sunulan Öneriler:**

Koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırabilmek adına aşağıda sunulan önerilerin bazıları size uygun gelmeyebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de, bu dönemde yaşadığınız stres ve kaygı tepkilerinin üstesinden gelmenizde bu önerilerin size yardımcı olabileceğine dikkat çekmek istiyoruz.

1. **Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinmeye çalışınız**. Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir biçimde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs salgını ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket etmek sizlere iyi gelecektir.

2. **Korunma yöntemlerini öğrenmeye ve uygulamaya çalışınız**. Bir salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmeye, uygulamaya ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamaya çalışmak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur.

3. **Medyayı sağlıklı kullanmaya çalışınız**. Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, bu konu ile ilgili haberleri aralıksız ve fazlaca takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınmak önemlidir. Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyip konu ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında güvenilir kaynaklardan takip etmek iyi bir yöntemdir. Kendinizi ve sevdiklerinizi korumak üzere işe yarayan adımlar atmanızı sağlayacak bilgilere önem verip bu yönde planlar yapmak size daha iyi gelir.

4. **Sağlığınızı önemsemeye çalışınız**. Her zaman önerildiği gibi, bu dönemde de kendinize bakmayı ihmal etmemek, düzenli ve sağlıklı beslenmeye özen göstermek, yeterince dinlenmek ve uyumak, fiziksel egzersiz yapmak size iyi gelecektir. Unutmayınız ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, fazla miktarda çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmemeye çalışınız; çünkü bunlar var olan stresin ve olumsuz duyguların artmasına sebep olabilir.

5. **Düşüncelerinizi gözden geçirmeye çalışınız**. Salgın gibi zorlu yaşam olayları karşısında bazı insanlar, güvende olmadıkları, değersiz oldukları, tehlikelerden korunmalarının mümkün olmadığı ya da dünyanın boş ve anlamsız olduğu gibi gerçekçi olmayan çeşitli düşünceler geliştirerek yoğun stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Özellikle, yaşanan duruma yönelik çeşitli belirsizliklerin bulunduğu ortamlarda bu tür düşünceler ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösteriniz. Örneğin, “Ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum”, “Bu dünyadaki tehlike ve risklerden korunmak için yapabileceklerim var. Uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda kendim ve sevdiklerim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim” vb. düşünceler gerçekçi ve olumludur. Her şeye bir bütün olarak bakmaya çalışınız. Unutmayınız ki, tüm dünyada halk sağlığı kurumları ve uzmanları, virüsten etkilenen kişilere en iyi bakımın sağlanması için çalışıyorlar.

6. **Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu düşünmeye çalışınız**. Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçiyorsunuz. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında korku, endişe, kaygı, panik, üzüntü, vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir biçimde ortaya çıkabilir. Unutmayınız ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Bu yüzden çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman vermeye çalışın. Duygularınızı bastırmamaya ve güçlü yanlarınızı fark edip vurgulamaya çalışınız.

7. **Kendinize zaman ayırmaya çalışınız**. Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine yerleştirmeye çalışabilirsiniz. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak/yemek, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi çok çeşitli ve sizin için zevkli etkinlikleri bu stresli günlerde yapmanız; kendinizi daha iyi hissetmenize, olumsuz duygularınızdan uzaklaşmanıza ve sakin kalarak sağlıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır. Alışkın olduğunuz çevresel etkilerden uzaklaşmak, kendinizle baş başa kalmak, yakın çevrenizle daha nitelikli zaman geçirmek, daha önce yapmak isteyip yapamadığınız ve kendinizi değerli hissettirebilecek yeni alışkanlıklar geliştirmek için size imkân verebilir. Bu zorunlu koşulları, gündelik yaşam pratiğiniz içinde zaman bulmakta çoğunlukla güçlük çektiğiniz “kendinizi yeniden keşfetme” fırsatı olarak görmeniz, bu olağanüstü durumu bir insan olarak kendinizi tanımadığınız yönlerinizle yeniden tanımak için bir deneyim olarak değerlendirmemiz mümkündür.

8**. Zamanı yapılandırmaya ve rutin alışkanlıklarınızı sürdürmeye çalışınız**. İzolasyon koşulları ve sağlık önlemleri kapsamında sınırlamalar getirilmiş olsa da olağan zamanlarda sürdürdüğünüz günlük etkinliklerden mümkün olduğunca kopmamaya ve bu etkinlikleri ertelememeye çalışınız. Örneğin; birçok eğitim kurumunda eğitime çevrimiçi sürdürülmesi planlanmıştır. Derslerinizi bu yolla sürdürmek yaşadığınız engellenmişlik ve belirsizlik hissini azaltacak, kontrol algınıza destek oluşturacaktır. Zamanı yapılandırmak için hem bireysel olarak hem de ailenizle birlikte olmak üzere günlük ve haftalık planlar yapmaya çalışınız. Mümkünse izolasyon/karantina sonlandığında da yapacaklarınızı planlamaya çalışınız. Biliniz ki, bu belirsizlik ve zorluklar içeren süreç geçecek ve bu dönemde edindiğiniz önemli tecrübeler sayesinde psikolojik anlamda daha sağlam bireyler olarak yaşamınızı sürdürüyor olacaksınız.

9. **Aileniz ile birlikte zaman geçirmeye çalışınız**. Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek oldukça önemlidir.

10. **Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşmaya çalışınız**. Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya çalışınız. Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmayı sürdürmeye çalışınız. İçinizden gelmese bile yaşadıklarınızı, duygu ve düşüncelerinizi mutlaka paylaşmaya çalışınız. Hatta salgın konusu dışında keyifli şeylerden de bahsetmeye çalışınız. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmemeye çalışınız. Sevdiklerinizle iletişim kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak, keyifli sohbetler yapmak yaşadığınız olumsuz duyguların azalmasına ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

11. **Toplumsal dayanışmayı pekiştirmeye çalışınız**. Şunu unutmayınız ki, kendinizi ve sevdiklerinizi olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar. Temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişebilir, sosyal destek miktarı artabilir, toplumsal bağlarımız kuvvetlenebilir ve yaşadığımız stresin olumsuz etkileri azalabilir.

12. **Gerektiğinde merkezimize başvurmaktan çekinmeyiniz**. Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız; bize başvurabilir, duygu ve düşüncelerinizi bizimle paylaşabilirsiniz. Bizler burada, sizleri dinlemeye ve bu süreci daha kolay atlamak adına sizlere psikolojik destek sunmaya hazırız.

***Bu süreçte Çankaya Üniversitesi’nin her iki kampüsünde de birer psikolog dönüşümlü olarak görev alacaktır. PDRM kapsamından gerçekleştirilen görüşmeler çevrimiçi olarak sürdürülecektir. Bireysel görüşme talep etmek için, iletişim bilgileri yer alan uzmanlardan birisine hafta içi uygun olduğunuz zamanları içeren bir e-posta gönderebilir ve randevu alabilirsiniz.***

**Merkez Kampüs’te Dönüşümlü olarak Görev Alan Psikologlar:**

***Ayperi Haspolat*** (Klinik Psikolog)

Merkez Kampüs Fen-Edebiyat Fakültesi 2. Kat Oda: R-203

Tel: 0312 233 14 33

E-posta: ayperi@cankaya.edu.tr

***Müge Göğebakan*** (Klinik Psikolog)

Merkez Kampüs Fen-Edebiyat Fakültesi 2. Kat Oda: R-225

Tel: 0312 233 14 30

E-posta: mgogebakan@cankaya.edu.tr

**Balgat Kampüsü’nde Dönüşümlü olarak Görev Alan Psikologlar:**

***Begüm Zübeyde Şengül*** (Klinik Psikolog)

Balgat Kampüsü Hukuk Fakültesi A Blok 3. Kat Oda: 313/A

Tel: 0312 284 45 00 – 404

E-posta: begumsengul@cankaya.edu.tr

***Betül Öz*** (Psikolog)

Balgat Kampüsü Sağlık Merkezi

Tel: 0312 284 45 00 – 380

E-posta: betuloz@cankaya.edu.tr

**Kaynakça**

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2020, Mart). *Salgın hastalık dönemlerinde psikolojik sağlamlığımızı korumak: Yetişkinler için bilgilendirme rehberi* [Broşür]. Ankara: Yazar.

Türk Psikologlar Derneği. (2020, 16 Mart). *İçinde bulunduğumuz zorunlu koşulları, “kendimizi yeniden keşfetme” fırsatı olarak görmemiz, bu olağanüstü durumu bir insan olarak kendimizi tanımadığımız yönlerimizle yeniden tanımak için bir deneyim olarak değerlendirmemiz mümkündür.* <https://twitter.com/TPDBilgi/status/1239535283017863168>