

KORONA GÜNLERİNDE YAŞAM

Sevgili Öğrenciler,

Koronavirüs (COVID-19) salgını her birimizin normal hayat düzenini tahminimizin ötesinde değiştirdi. Bu beklenmedik durum karşısında endişe, korku ve sıkıntı gibi duyguları hissetmemiz olağan olmakla birlikte bu duygular zaman zaman bunaltıcı da olabilir. Gündelik yaşantımızı belli bir düzene oturtarak hayatımız üzerinde kontrol sağlamak, olumsuz duygularımızla başa çıkmamıza, hatta içinde bulunduğumuz durumun dezavantajlarını avantaja dönüştürmemize yardımcı olabilir.

Aşağıda korona ile yaşayacağımız günleri yönetebilmemiz için bazı öneriler paylaşılmıştır.

1

Yarın ne yapacağınızı bir gün önceden planlayın

- Ne çalışmak istersiniz?
- Ne okumak istersiniz?
- Ne izlemek istersiniz?
- Ödev ya da proje yetiştirmeniz gereken son tarihler var mı?
- Her gün yapmayı planladığınız işler için bir liste hazırlayın.

2

Bir rutininiz olsun

- Sabah ve öğleden sonranızı o gün için oluşturduğunuz plana göre organize edin. Bütün günü yatakta geçirmeyin. Gerekirse makul bir saatte uyanmak için saatinizi kurun.
- Daha önce uğraşmak için zaman bulamadığınız hobilerinize (örn. bir müzik aleti çalmak) vakit ayırabilirsiniz veya yeni bir hobi edinebilirsiniz.
- Yeni bir dil öğrenmeye başlayabilir, daha önce çalışmaya başladığınız bir dili ilerletebilirsiniz. İnternet ortamında pek çok kurs ve uygulama bulunmaktadır.
- Sanal ortamda açılmış olan kültürel etkinliklere katılabilirsiniz (örn. NY Metropolitan Opera, Viyana Devlet Operası, Bolshoi, Royal Shakespeare Company, National Theater, Royal Ballet, Broadway gösterileri online gösterime açıldılar).

3

Sağlığınızı koruyun

- Sağlıklı beslenin! Abur cubur yemekten kaçının ve düzenli öğünlerle dengeli beslenin. Yemek pişirmeye özel ilgi duyanlar için pek çok şef yemek tarifleri paylaşmakta ve çevrimiçi ücretsiz ders olanakları sunmaktadır.
- Egzersiz yapın. Youtube'da Türkçe ve İngilizce olarak pek çok yoga ve fitness dersleri bulunmaktadır. Bazı stüdyoların çevrimiçi Zoom seanslarına da kayıt olabilirsiniz.
- Geç yatmaktan ve uyumadan önce laptop ve cep telefonunuzla vakit geçirmekten kaçının. Uykudan önce kitap okumanız ve/veya sakinleştirici müzik dinlemeniz iyi bir uykuya hazırlanmanıza yardımcı olacaktır.
- Yine uykudan önce veya gün içinde meditasyon, yoga ve mindfulness pratikleri yapmanız rahatlamana yardımcı olacaktır.
- Haberleri aralıksız olarak takip etmek yerine sosyal medya ve haber kaynaklarını takip etmek için belirli zamanlar ayırın.

4

Sevdiklerinizle bağınızı sürdürün

- Arkadaşlarınız veya uzakta olan aile bireylerinizle mesajlaşmak yerine veya buna ek olarak FaceTime veya Skype üzerinden bağlantı kurmayı deneyin.
- Kitap kulübü veya film tartışma grupları organize edin.
- Eğer ailenizle birlikteyseniz uygun zamanlarda kutu veya kart oyunları oynamayı düşünebilirsiniz.

5

Ne zaman profesyonel yardım istemeliyiz?

- Bu olağan dışı koşullarda sağlık ve geleceğe dair endişe, üzüntü, öfke ve hatta çaresizlik hissetmek olağandır. Yukarıda sayılan önerileri uyguladığınız halde kaygınızı kontrol etmekte güçlük çekiyorsanız ve uykusuzluk, iştah kaybı ve aşırı umutsuzluk duyguları yaşıyorsanız OzU Psikolojik Danışmanlık Birimi'nden destek alabilirsiniz: counseling@ozyegin.edu.tr

Koronavirüs ile ilgili Bazı Faydalı Bağlantılar:

- İstanbul Belediyesi Psikolojik Destek Hattı: 0212 449 49 00
- Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilgi Sayfası: <https://covid19.saglik.gov.tr/tr/>
- Dünya Sağlık Örgütü Koronavirüsle ilgili Psikolojik Sağlık Bilgi sayfası: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Serbest Zaman Aktiviteleri için Bazı Bağlantılar:

- <https://www.timeout.com/things-to-do/best-things-to-do-at-home-stuck-inside-bored>
- <https://www.travelandleisure.com/attractions/museums-galleries-museums-with-virtual-tours>
- <https://www.metopera.org/season/on-demand/>
- <https://www.rsc.org.uk/>
- <https://sehirtiyatrolari.ibb.istanbul/>

Hazırlayanlar:

- Dr. Öğretim Üyesi Ayfer Dost Gözkan
- Dr. Öğretim Üyesi Gizem Arıkan