

Text von: Dr. Vera Hupe, Uzman Doktor

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld /

www.frauenberatung-bielefeld.de

Stand vom: 22.3.2020

Sprache: Türkisch

Kendini koru ve güçlendir

Kendinizi daha güvenli ve sağlıklı hissetmek için yapabilecekleriniz.

Corona virüsünün yayılmasıyla ilgili kriz durumunu ciddiye almalı ve içinde bulunduğumuz bu duruma hassasiyetle yaklaşmamız gerekir. Su an hakim olan istisnai durum ve herkesin maruz kaldığı birçok çelişkili bilgi ve görüşler biz insanlarda korku yaratmaktadır. Bu nedenle şöyle söylenebilir: Korku ve şaşkınlık bulaşıcıdır ve bunun bulaşma oranı şu an virüsün kendisinden çok daha yüksektir. Korkunun kendimize, yani bize bulaşmasına izin verirsek, sosyal etkileşimimizde zarar görebilir.

Kendinizi nasıl koruyabilir, bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve sıkıntılı zamanlarda nasıl sakinleşebilirsiniz?

1. Günlük yayınlanan güncel haber ve bilgileri veren kaynakların miktarını azaltın: Objektif-Tarafsız güvenilir bir kaynaktan – Örneğin radyo veya dijital bir sosyal medya - günde sadece bir kez bilgi almak.
2. Saygın ve güvenilir kaynaklardan gelen bilgi ve tavsiyeleri ciddiye alın. Aynı zamanda, bu gibi haberlerin sizi ve hayatınızı felç etmesi değil, hassasiyetinizi olumlu anlamda artırması gerekir. Unutmayalım ki Stres insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepkidir. Stresli zamanlarda dört tip tepki veriyoruz: Olumsuz anlamda- Bayılma ve Felç, Kaçış, Saldırı ya da Olumlu anlamda - Huzur ve Sağlıklı düşünebilmek.
3. "Corona" konusunu ele alacağınız zamanı sınırlandırın: Bu konuda sonsuz tartışmalara girmeyin. İnternette veya cep telefonunda bir mesajdan diğerine geçmek yerine, ilginizi çeken ve sizi mutlu eden diğer konuları bulabilirsiniz.
4. Dikkatinizi size iyi gelecek şeylere yönlendirin: Güzel bir şeyler pişirmek, aileniz ile birlikte oyunlar oynamak, kitap okumak, gezilere gitmek, hobilere zaman ayırmak, spor yapmak...
5. Şu an ki kısıtlanmış durumu kendiniz için en iyi şekilde kullanın. Ve kendinize sorun:Şimdi ne için yeterli zamanınız var? Her zaman ne yapmak isterdiniz? Sizin için gerçekten hayatta kim önemli ve ne önemlidir? Kendi değerleriniz nelerdir?
6. Yalnızlık, kişinin stresli durumdan etkilenmesini, daha fazla artırabilmektedir. Bunun farkında olun. Ayrıca kendisiyle başbaşa kalmaktan mutlu olanların burada bir problemi yoktur, ancak bundan memnun olabilirler. Diğerleri Telefon ve Skype yoluyla da yapılabilen iyi bir grubun tadını çıkarabilirler. Böylelikle neşe, memnuniyet ve güvenlik duygusunu artırabilirsiniz ve bu pozitif duygular kendi kendinizi iyileştirmenize yararı olabildiği gibi, hem de bağışıklık sisteminizi güçlendirir.
7. Savunmasız insanları desteklemek ve toplumsal zorluklarda başkalarına yardım edebilmek için bir Sosyal Proje`ye katılın. Böylelikle birlik, beraberlik ve mantıklı hareket etme duygularınız artacaktır. Şimdi her ne kadar vücdusal yakın temasların sınırlı olduğu bir dönem olsada, yeni deneyimler yapma ve yeni ilginç ve zenginleştirici temaslar yapma zamanıdır.
8. Birliktelik ruhu, bireyi ve toplumu güçlendirir. Bu tür krizler insanlarda en kötüyü ve en iyiyi ortaya çıkarır. Kendinizde ve baskalarında hep "en iyiyi" destekleyin.
9. İki metrelik mesafe, özellikle diğer kişiler şu anda sağlıklıysa, oluşabilecek enfeksiyonlara karşı iyi bir koruma sağlar. Diğer insanlarla karışlaştığınızda bunu aklınızda bulundurun. Kendinizin ve başkalarının hareket özgürlüğüne izin verin.Bu kişinin Temel hareket özgürlüğü hakkının kısıtlanması değil, sadece Virüs enfeksiyonuna karşı sağlığın korunması için bir önlemdir. Başka bir şey değil! Öyleyse gülümseyin ve birisiyle karışlaştığınızda onu selamlayın.

10. Doğada gezinti yapalım : Güneş ışığı, bulutlu havalarda bile, cildimizde D vitamini oluşumunun etkin hale getirilmesine yol açar. Orman, bilimsel olarak kanıtlanmış olduğu gibi, doğal bir iyileştirici güce sahiptir. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek istiyorsak, bunu yapmanın en iyi yolu doğa ile yakın temas içinde olmaktır.
11. Doğanın iyileştirici gücünü kullanın. Yabani otlar filizlenir ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Böyle antiviral-Virüslara etkili, virusların zararlı etkilerini önleyen gıdalar tüketin. Örneğin: Hardal ve Soğan.
12. Hayvanlar da doğaya aittir. „Şimdi ve burada“ yani bulunduğu an`ı yaşama yeteneğini takdir edelim ve kendilerine “sıkıntılı düşünceler” yaratmadıklarını unutmayalım. İnsan ve hayvan rahatlatıcı etkileşiminden yararlanarak sağlığımızı koruyalım..
13. Ayrıca stresi azaltmak için yoga, qigong ve modern vücut terapi teknikleri size yardımcı olabilirler. Akciğerleri güçlendirmek ve vücudumuzu, ruhumuzu ve zihnimizi sakinleştirmek için nefes alma tekniklerini öğrenmek kolay ve hızlıdır. Stresi azaltmak veya kendinizi iyi hissetmek için zihinsel teknikler de size iyi gelebilir
14. Sizi sakinleştiren veya mutlu eden müzikleri dinleyin.
15. Şarkı söylemek, üflemeli çalgı çalmak ve dans etmek ve neşeli olmak ve güvenlik hissinin yanı sıra kahkahalarla gülmek ve oyun hissi bağışıklık sistemini kalıcı bir şekilde güçlendirir.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek, bir enfeksiyon durumunda, iyi geçmesi ve kendinizi korumak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biridir. Korku ve çaresizlik duygusunun size bulaşmasına izin vermeyin, sağlığınızı ve sağduyunuzu koruyun.Hoşcakalın, esenkalın.

