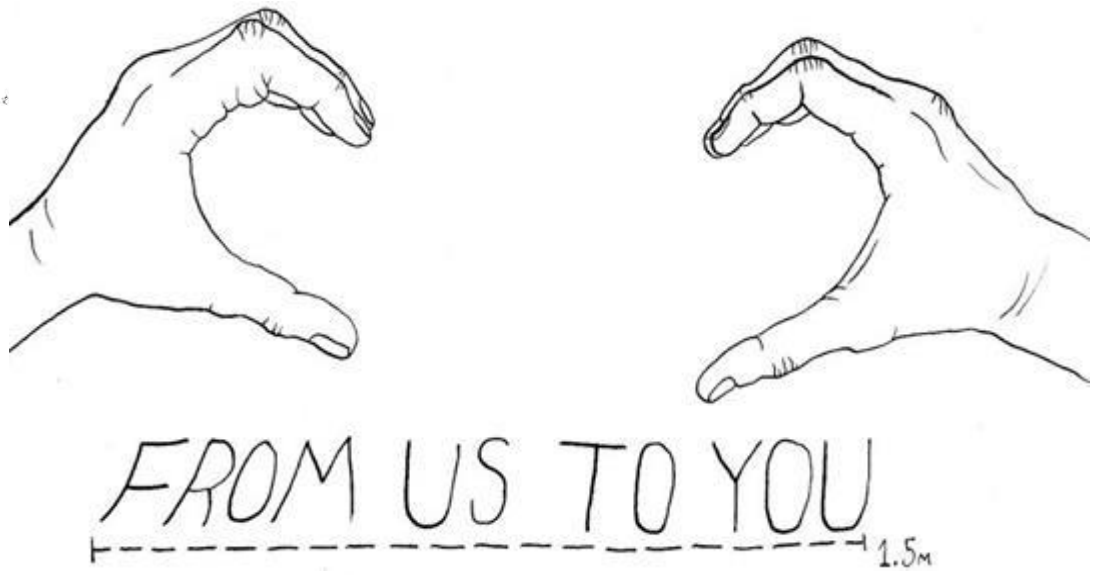
Dulwich Centre

A gateway to narrative therapy & community work

Panik, Endişe ve İzolasyon Üzerine Tecrübe Edilmiş Tavsiyeler



Hazırlayanlar:

Rory Randall, Hamilton Kennedy, Indigo Daya

Çevirenler:

Ayşenur Dinç, Mehmet Dinç, Eren Murat Dinçer

Panik, endişe ve izolasyon üzerine tecrübe edilmiş tavsiyeler:

Psikolojik zorlukları sebebiyle izole olmuş ya da halen olan bireylerden COVID-19 sebebiyle izole olmak zorunda kalanları destekleyecek gerçek yaşam hikayeleri

Böyle bir belge neden var?

COVID-19 ile ilgili küresel bir kaygı yaşanılan bu dönemde, zor deneyimlerden elde edilmiş bilgilerin başkalarıyla paylaşılmasının yararlı olabileceğini düşündük. Yaşadıkları psikolojik zorluklar sebebiyle hastanede ya da evlerinde izole olmuş ya da halen izole bir hayat yaşayan bireylerin izole olmak ile alakalı bu zorlayıcı yaşam deneyimlerden elde ettikleri tecrübeleri COVID sebebiyle farklı şartlarda benzer durumda kalan kişilerle paylaşmaları oldukça faydalı olabilecekken buna yönelik imkân oluşturulmamıştı.

Şu anda dünyada birçok kişi için yeni olan panik veya kaygı denilebilecek birçok deneyim, psikolojik zorluklar yaşayan birçok insan için tanıdık deneyimlerdir. Medyada zorla yaptırılan izolasyonların haberi kadar kaygı ve panik ifadelerini insanları tanımlarken kullanıldığını görüyoruz. Zorla izolasyon, psikolojik zorluklar yaşadığı için kurumlardan yardım almış bu metni hazırlayan birçoğumuz için, ayrımcılığın sebep olduğu sosyal izolasyondan zorunlu tedavi için hastaneye yatırılmaya kadar uzanan bir spektrumda tecrübe edildi ki bu gönüllü olarak kendini izole etme deneyiminden oldukça farklı bir deneyimdir.

Dolayısıyla biz de bu sebeple yaşadıkları psikolojik zorluklar sebebiyle kurumlardan yardım almak zorunda kalmış ve daha önce izole olmuş, halen izolasyonu devam eden ve bu süreçlerden geçmiş bireylerden bu çalışma için destek istedik. Bu çalışmada otuz kişinin panik, kaygı ve izolasyonla ilgili deneyimlerini ve bu deneyimlerle başa çıkabilme konusundaki bilgelikleri yer almaktadır. Katkılarıyla bizi oldukça etkileyen ve deneyimlerini paylaşma konusunda oldukça cömert davranan bu kişiler tecrübelerini ve becerilerini zengin betimlemelerle ifade ettiler. İfadelerinde üstesinden geldikleri tecrübeleri kelimelere dökerek insanlarla paylaşma konusunda büyük bir özen ve istek olduğunu göreceksiniz. Dileriz bu çalışmada sizin için faydalı, ilham veren, rahatlatan belki biraz da iyi hissettiren bir iki bölüm bulabilirsiniz.

Panik ve Kaygı hayatımıza neler sokabilir?

Bizim için önemli olanlarla bağlantı kurmamızın önüne geçebilir

Hayatım boyunca birçok defa kendimi korkmuş hissettim. İster hafif bir kaygı, isterse büyük bir panik hali olsun, korkunun hayatım ile arama girdiğini fark ettim. Eğer korkmuşsam, kendimi güvende hissetmiyorum demektir. Ve ***güvende hissetmek*** *gerçekten en öncelikli şey.*

Panik, kurmak ya da güçlendirmek istediğim ilişkilerin önüne geçer, bazen bu benim için gerçekten önemli şeyler de olabiliyor.

Oldukça korkutucu olabiliyor

Oldukça korkutucu, berbat ve telaş verici

Covid-19 bana oldukça korkutucu geliyor. Panikle alışveriş yapma ihtiyacı anlamında değil. Aslında panikle alışveriş yapmak beni korkutuyor. Kaybedilen bütün hayatları düşünmek ve insanların birbirlerine olan davranışlarını görmek de. Markete gitmeye de biraz korkuyorum ve bana artık güvenli bir yer gibi gelmiyor.

Üzüntüyü de beraberinde getiriyor

Eğer uzun bir süre korkarsam, üzgün ve umutsuz hissetmeye de başlarım. Bana kasvetli hissettirir, üzgün, mahcup. Kırılganlık hissi, kıyametin arifesinde olma, mutlu bir sonun görünmemesi, başkalarını desteklemeye veya yardım etme gücümün olmaması.

Sıkışıp kalabiliriz, hareketsiz kalabiliriz ya da donabiliriz.

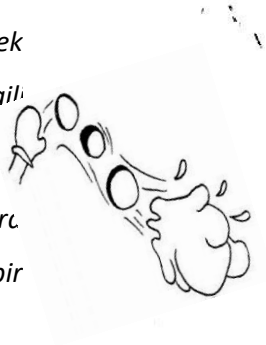
Korku benden diğer insanlardan saklanmamı istiyor ve beni daha kararsız, daha az güvenli ve donmuş gibi yapıyor.

Çok endişelendiğimde ya da panikle karşılaştığımda, birden kendimi onunla yalnız kalmış, bir girdap içine emiliyor hissediyorum ve olabilecek korkunç şeylerin düşüncesi ile donup kalıyorum.

Hareketsiz bırakıyor. Yürüyüşe çıkmak gibi normalde yapabileceğim şeyleri yapamadım. Sokağa çıkacakken kalbim yerinden fırlayacak gibi oldu. Kapalı alanlarda uzun süre kalamıyordum, temiz hava almak için dışarı çıkmam gerektiğini hatırlıyordum ama etrafımda insanların olmasına da dayanamıyordum.

Korku veya kaygıdan, TSSB ve yalnızlıktan hareketsiz hale gelmek, depresyona götürüyor. Yardım alamaz oluyorsunuz. Panik; güven eksikliğine, kendini soyutlamaya, iş ve arkadaş kaybına, yanlış anlaşılmaya, yakınların tarafından terk edilmeye sebep oluyor. İntihara meyilli olmaya, kendine zarar vermeye, içki ve uyuşturucudan kendini kaybetmeyi istemeye ve kendine göre ilaç kullanmaya götürüyor.

Gelecek ve yapabileceklerimiz hakkında hikayeler uydurabilir.

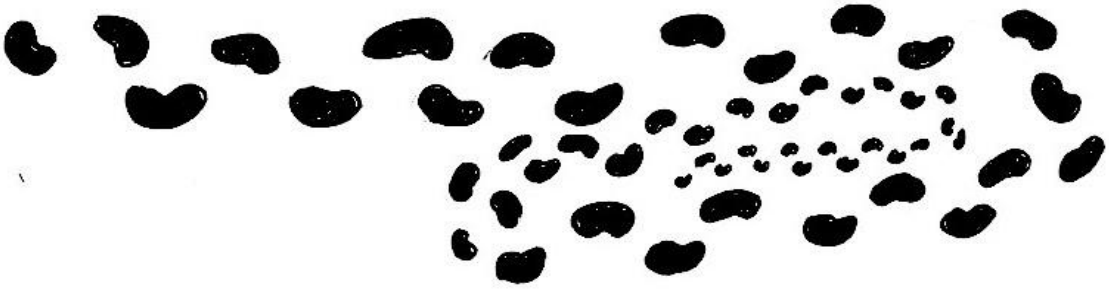


Bazen paniğin yükseldiğini fark etmiyorum, yaşadığım durumu tamamıyla gerçek zannediyorum. Panik gerçekleri gizliyor, olanları abartıyor ve "neler olacağı" ile ilgili olmadık hikayeler uyduruyor.

Zihnim endişeleri tekrar tekrar döndürüyour ve onlarda büyüyüp devasa sorunlara dönüşüyor. Ama bunu yapamazsan, onu yapamam ve sonra şunu da yapamam… bir tepeden inen kartopu gibi, kar toplayarak büyür büyür ve sonunda çığa dönüşür.

Bir sürü bedensel etkisi olabilir!

Hareketsiz hale getiren. Korkutan. Düşünceleri yarıştıran. Vücudu köpürten. Sağsola volta attıran. Acı verici.



Bunu bu kadar zorlaştıran şeyse yalnız başına beynimin içinde bunun dönmesi, beni gergin ve yılmış hissettirmesi ve düzgün düşünemez hale getirmesi.

Bu yıldırıcıydı, ölecekmişim gibi hissettim, kalbim patlayacak/duracak gibiydi ve altıma yapacaktım. Hiçbir şey iyi gelmeyecekmiş gibi görünüyordu.

Çok bunalmıştım ve düzgün düşünemiyordum.

Korkunçtu. Yaşayan ölü gibiydim. ama bitti.

Korkunç. Vücudum titriyordu, kalbim çarpıyordum, yetersiz oksijen, çok fazla oksijen, huzursuzluk, midem bulanıyor, haftalarca süren migren, korkunç rüyalar ve karabasanlar . Kusma ve olduğum yerde çöktüğüm şiddetli anksiyete atakları ve uyuşma ile baş dönmesi.

Boğazım şişti ve yakın zamana kadar astım ile anksiyeteyi birbirinden ayıramadım. Korkuyordum. Kendimi dissosiyatif hissettim.

Gerçekten korkunçtu, göğsümde kalp krizi geçiriyormuş gibi acı hissettim. Bana öleceğimi söyleyen sesler duyuyordum, bunlar işleri çok daha kötüleştiriyordu çünkü onlara inanmaya başlamıştım.

Derin bir deliğe batmak gibi.. Sıfır yardım veya anlayışla kontrolden çıkmış hissetmek.

Boğulmuş ve uyuşmuş şekilde fazla düşünmek.

Kaygı ve panikle karşılaştığınızda faydalı olabilecekler hakkında bildiklerimiz

Güvende hissettirenler üzerine düşünme

Kaygı ve panik hissettiğimi farkettiğim zaman, tam olarak neden korktuğumu ve güvende hissetmek için neye ihtiyacım olduğunu kontrol ederim. Şayet panik modundaysam, iç dünyamdaki kaynakları çağırabilmeye, durmaya odaklanmaya, her şeyi sakinleştirmeye , o an için iyi hissettiren her neyse onu yapma, meditasyon, yürüyüş ya da çizim yapma veya müzik dinleme. Her birimizin bu ve benzeri sakin kalabilme yolları için kendi içimizde sahip olduğumuz kaynaklarımız var, onları keşfedelim.

Başkalarıyla tecrübemi paylaşma

Bazen güvendiğim biriyle konuşmanın bakış açımı düzeltme ve korkumu azaltma konusunda çok yardımcı olduğunu farkettim.

Arkadaşlarınızı arayın

Benim tavsiyem ayaklarınızı yere basmanıza yardım edecek biriyle takılmaya çalışın.

Kaygı kafamdakilerden uzaklaşabilirsem ve bana değer veren,sonuna kadar dinleyen, gülebilen, güven verebilen, anlayabilen ve korkularımdan kurtulabilmeme yardımcı olacak adımlar paylaşabilen biriyle endişelerim hakkında konuşabilirsem azalıyor

Güvenilir insanlarla olun ve aptallardan uzak durun.

Birinin bana kulak vermesini mümkün kılan bir yol bulduğumda ve



bütün duygularım kabül gördüğünde çok iyi hissettim.
Kafanızın uyduğu insanlar bulun. Hayvanlarla vakit geçirin.

Bu da geçecek unutmayın



Bir dalga gibi gelip geçeceğini unutmayın ve panik hissettiğiniz zaman önemli işleri erteleyin ki ben böylece asgari etkilerle atlatıyorum. Bu da geçer ya hu.

Gerçek ya da mecazi uçurum bir adım ötedeyse yamaca yaklaşmayın. Çünkü geri adım imkanınız olmaz.



Dalgalar üzerinde giderken kanoda su üzerindesiniz gibi düşünün. Sudan yavaş ya da sudan hızlı hareket ettiğiniz sürece problem yok.

Geçiyor, panik atağın ve zayıflatan kaygının dalgalar gibi gelip gittiğini, durumsal olabildiğini, genellikle ne zaman, nerede ve ne kadar süreceğinin öngörülemez olduğunu bir akran destek grubuna katıldığımda öğrendim.

Bunların zor olduğunu ve aşırı tepki vermediğinizi kabul edin

Bazen korkmak için oldukça sağlam sebeplerimiz olur, böylece haytımda değişiklikler yapmanın esas mesele olduğunu anlarım.

Bizi korkutan adaletsizliklere karşı hareket geçmek

Yıllar boyunca artan bir şekilde, doğru olmayan şeyleri kabul etmeyi daha az cazip buldum, harekete geçmenin ve dünyayı hepimiz için daha güvenli bir yer haline getirmeye çalışmanın korkularımla başa çıkma konusunda çok faydalı olduğunu gördüm.
Enerjimi #iyilikbulaşıcıdır gibi hareketlere yönelttim, çünkü bunlar bana insanlık içindeki güzelliği, vatandaş olarak kullanbileceğim gücü ve yetkilileri böylelikle daha sorumlu yapabileceğimi hatırlatıyor .
Kendin için bir sebep bul. Şayet hastaysan senin gibi hastalıktan etkilenen birilerine yardım etmeye çalış.

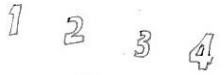


Krizi fırsat olarak gör

Krizlerin; sebep oldukları acıyla oyalanmak yerine; daha iyi olma ve hayatı yavaşlatma imkanlarını sunduğunu düşün.

Özel beceriler

Sayı saymak, sakinleştirdiğini farkettim (ben özellikle 4'e kadar saymayı tekrarlıyorum)



Küçük, yönetebileceğin şeylere ve en önemlisi birbirini desteklemeye odaklan

Yeteri kadar uyu, o kadar uyuyamıyorsan da en azından biraz uyu. Sarhoş olacak kadar içme

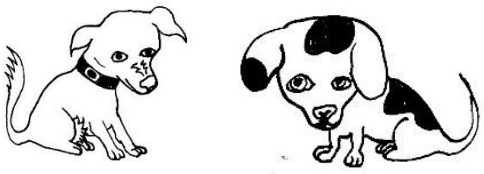
Nefes egzersizleri ve bilinçli farkındalık faaliyetleri ile fiziksel duyumlara odaklan
Yavaşla. Amaçlı hareket et. Algılarını gerçeklerle karşılaştır.
Sadece nefes almana ve şu anda ne ile başa çıkabileceğine odaklan

Köpekler

Allah

İnanç

İlgini çeken bir şeylere odaklan



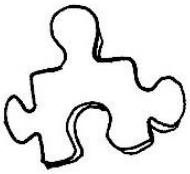
Bir anda tek bir şeye odaklanmak, kendime korktuğun gerçekleştiği zaman kaygılan demek

Bütün gereksiz sosyal medya hesaplarını kapatmak,



bahçemle uğraşmayı seviyorum bu yüzden bahçe işi yapmak

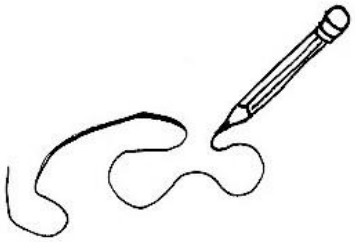
Benim için en iyi ilaç kedilerim ve köpeklerim. HAftalık olarak psikologuma da gidiyorum Bir de sağlıklı beslenmek önemli



Kendimi şu anda tutmam ve zihnimdeki düşüncelerden dikkatimi dağıtmam gerektiğini biliyorum.

Müzik dinlemek, duş almak. Çizim ya da boyama yapmak da ise yarıyor. Candy crush veya başka bilgisayar oyunları oynuyorum. Yürümek ya da beden gücü gerektiren işler Sohbetleri kısa tutmak, yürümek ve doğa bana çok iyi geliyor.

a) *Korkularımı ya da bedenimi dinlemek yerine bir şeye odaklanmak*
b) *Nerede olursam olacağım yapabildiğim ve yapacağım bedava bir şey bulutlara bakmak (dışarı*



Odaklanacak bir şey bulun. Evcil bir hayvan, bir iş, bir proje ya da başkalarına yardım etmek olabilir.

Yaratıcı olun, sanat çalışması yapın, çizmeyi veya yazmayı öğrenin, bir hobiye başlayın.

Doğaya çıkın, denizde yüzün, ormanda yürüyün, köpeğinizi yürüyüşe çıkartın, doğa resimleri çekin. Bütün bunlar tek başına yapılabilir veya panik başladığında ya da size ihtiyaç olduğunda etrafınızdaki insanların başka şeylere odaklanmasına yardım edin.
Yapabiliyorsanız spor, meditasyon, yürüyüş, vücut hareketleri yapın.
Sağlıklı beslenin.

İzolasyon döneminin üstesinden gelmek

Hali hazırda izole olmanın önemi ile bağ kurma

Psikiyatri Servisinde zorunlu izole edilmiştim ve açık konuşmam gerekirse bu benim için dehşet vericiydi. Covid19 izolasyon süreci ile ilgili öyle hissetmiyorum. Aslında hepimizin evlerimizde izolasyon yaşamamız gerekseydi çok ta umursamazdım gibi. Neden farklı hissettiğimden emin değilim.

Her iki durumda da seçim hakkı benim elimde değil yani sebep sadece bu olmamalı. Belki farklı hissetmeme sebep ruh sağlığı servisinde izole olmak hem gereksiz ve hem de istismarvariydı. Eğer herhangi bir şey zarara neden oluyorsa bu; kesinlikle kimseyi güvende tutmuyor. Fakat bence Covid19 için kendimizi izole etmek önemli bir adım. Bu hepimizi daha güvende tutabilir, özellikle yaş ya da engeli dolayısıyla dezavantajı olanları, bu yeteri kadar makul görünüyor.

İyiliği daha geniş düşünün - Benim davranışım diğerleri için nasıl en yardımcı olur?

Şükran duyma

Yavaşlığı ya da sessizliği baş tacı etmek. Kendimi kendime getirmek. Gürültüden ışık ve işin her türlüsünden yoruldum!

Kendi evimde izole olmak benim için güvenli alan- Çok sevdiğim kedim Angus, sanat malzemelerim, kitaplarım ve en sevdiğim yastığım. Tabii herkesin evinde güvenli olmayabilir, ya da bir evi olmayabilir

İzole olmak iğrenç olabiliyor. Hastanede kalmaya zorlandığımda uyuyabilirdim ya da zamanın akmasını sağlayan tek şeyi yani resim yapabilirdim. Şanslıyız ki COVID izolasyonunda başka türlü yapma imkanımız olmayan şeylerle kendimizi şımartabilir ve mutlu olabiliriz. Belki en sevdiğim filmi tekrar tekrar seyrederim, The Blues Brothers en sevdiğim film, bütün filmin içinde en sevdiğim bölüm, aşk değil, şarkı söylemek, dans etmek…ah!

İçindeki güzeli görün. Kendimizi tamir için kendimizle olma zamanı. Gün ışığı alın.

Seçme ve insiyatif alma duygusunu geliştirmek

En kötüsü ne yapacağınızı ya da ne yapamayacağınızı birisinin size söylüyor olduğu gerçeğidir. Böyle zamanlarda ne zaman yiyeceğinize ya da ne zaman uyuyacağınıza karar vermek, resim ya da yemek yapmak, eşyaları ya da mobilyaları organize etmek gibi ne yapacağınızla alakalı kontrole sahip olduğunuz hissini verecek yollar bulmak sizi rahatlatabilir. Bu tür bilgilerin COVID sebebiyle izole olanlar denerlerse faydalı olabileceğini düşünüyorum.

Kendine kontrol edebileceklerinle alakalı şeyler yapmayı ve kontrol edemeyeceklerini dert etmemeyi hatırlat.

Özgün yollarla irtibatta kalmak

Neyin size izolasyona zorladığına bağlı olarak, üzerinizdeki etkisinii azaltabilirsiniz. Size destekleyen aileniz ya da arkadaşlarınızla irtibatınızı kaybetmenize sebep olduysa, online bir grup bulun. Bana çok yardımcı oldu. Topluluklarımız vardı. Yarın irtibat kuracağınız biri muhakkak olsun çünkü herkesle irtibatı tamamıyla kesmek bir süre sonra size yok olduğunuzu hissettirir ve sonra yok olursunuz…

Göründüğünüzü ve duyulduğunuzu hissettiren bir destek grubuna dahil olmanın yolunu bulun. Her geçen gün yeni destek grupları oluşuyor ve bunlar nefes almanıza ve bir sonraki mantıklı adım üzerine düşünmenize yardımcı olacaklar.

Sonsuza kadar sürmeyeceğini unutmayın ve bizi bir arada tutan sosyal bağı sıkı tutun.



İzolasyonda olan tanıdıklarınızdan bir grup oluşturarak online olarak oynanan oyunlar oynayın



Sevdiğiniz insanları arayın.

Konuşmayı istemediğiniz zamanlarda mesajlaşmayı kullanın.
İrtibatta kalın. Telefon aramaları, sosyal medya, email ya da skype üzerinden. Bir tatil gibi düşünün ve kendinizle ya da ailenizle geçirdiğiniz zamandan keyif alın
İnternet online filmlerler, kitaplarla, sosyal medya, bloglar, kendine yardım siteleri, eğitim siteleri vs ile bir kurtarıcı olabilir bugünlerde

Plan yapmaya devam



Bir günü bitirdiğinizde yarın ne yapmak istediğinizi düşünün. Bir tanecik bile güzel bir şey varsa, onu yapın. Uyandığınızda yataktan çıkmak onu

Mümkün ve mantıklı planlar yapın. Anlaşamayacağınız ya da işe yaramaz insanları dahil etmeyin. Bir şeyler yapın ama yaptığınız şeyler keyif aldığınız şeyler olsun riskli ya da tehlikeli olmasın. Bilin ki zor akısımlar geçecek güzel zamanlar hatırlanacak

Yapmak istedikleriniz ve yapılması gerekenleri karışık olarak bir liste yapın. Temiz hava almayı, bahçeye çıkmayı ya da pencereden bakmayı ekleyin. Keyfi kendinize hatırlatın.
Bütün bu olanlara tatil olarak bakın ve keşke vaktim olsa da yapsam dediğiniz şeyleri düşünün, özellikle de evde yapmak istediklerinizi. Kendiniz meşgul edin.

Gün içinde eğlenebileceğiniz şeyler planlayın. Tabi önemli işleri de plana katın. Günü muhakkak programlayın. Kendinizi tatilde ve spa da dinlenirken hayal edin. Güzel bir yemek yemeyi, egzersiz yapmayı, güzel bir film seyretmeyi, belki dolapları toparlamak, yeni bir dil öğrenmek, eğitiminiz için kitap okumak gibi yapmanız gereken şeyleri de programlayın.

İlgilerinizle irtibatta kalmak

Önceden meşguliyetiniz sebebiyle bıraktığınız ilgileriniz varsa, onlarla irtibatınızı yenileyin, parçar parça, adım adım onlarla yeniden ilgilenin.

Yapmayı sevebileceğiniz bazı faaliyet fikirleri

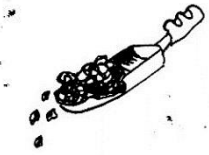
Çizmek, müzik, sosyal medya üzerinden insanlarla irtibat kurmak, yemek yapmak, temizlik yapmak

Yemeyi sevdiğiniz şeyler yapın. Bahçeyi ve dolaplarınızı düzenleyin. Yapmayı sevdiğiniz şeylerle meşgul olun.



Herkesin uyuduğu zamanlarda ayakta kalın ve komik video ve resimlere bakın. Daha iyi hissedeceksiniz.

Dikkatinizi dağıtın, okuyun, internet ya da film seyredin straction, sevdiğiniz diziyi saatlerce seyredin (komedi olanlar iyi geliyor)



Telefon edin, bahçe işleri yapın

Yolculuğunuzu yazın. Sizi nasıl değiştirdiğini ve büyüttüğünü göreceksiniz



Evin içinde duvarları badana yapmak için amaçlı hareketler yapın

Hobiler, online eğitim, insanlarla online iletişim, gönüllü işler yapma, puzzle yapma, gitar çalma, bahçe işi yapma, ihtiyacı olanlara yardım etme, yeni yemekler pişirme, bahar temizliği yapma, her zaman yapmadığınız şeyleri yapma. Başlangıçta sevdiklerinizde izole olmak çok zor geliyor ancak zamanla kolaylaşıyor ve hatta faydalı bile olabiliyor. Ne zaman ne yapmak istediğimle alakalı daha çok vakit oluyor İyi kitaplar, filmler,müzik

Yeni örgüler öğrenmek, evdeki eski elbiseleri ya da dergileri keserek dekupaj mobilya yaparak şeyleri ileri dönüştürmek, ,



Araba sürmek, resim çekmek , kitap yazmaya başlamak

Yazmak, örgü yapmak, takı yapmak, fotoğrafçılık, dijital sanat, elbise yapmak, egzersiz yapmak, yürümek, yüzmek, not almak, ekmek yapmak, yoga veya meditasyon yapmak, okumak

Bunlar bir grup insanın dünyanın bilmesini istedikleri tecrubi bilgiler. Umarız bunları okumak endişeleriniz ve izolasyon tecrübenizde size daha az yalnız hissettirir. Bazılarımız bu tecrübeyi düzenli olarak yaşıyoruz ve yeni öğrendiğimiz bir şey olursa paylaşmak üzere yanınızdayız. Belki sizin de çevrenizle bu konuda paylaşacağınız bilgileriniz vardır, muhakkak paylaşmanızı dileriz. Belki bugünlerle başa çıkmanıza yardımcı olan şeyleri kaydedebilirsiniz, hiç aklınıza gelmeyebilir ama biz ya da başkaları o tecrübelerden gün olur istifade ederiz.

Bu proje ile ilgili bir geribildirim göndermek isterseniz email gönderebilirsiniz:
91312@protonmail.com