



Bjarne'nın Covid-19 karantina sürecinde obezite sorunu ve rutinimizi devam ettirmek ile ilgili ipuçları: yeni alışkanlıklar, sanal buluşmalar ve arkadaşlar ile kapı eşiklerinde sürpriz doğum günü kutlamaları.

Benim için, obezite sorunu ile yaşamak her zaman bir mücadeledir, ancak bu durum karantina sırasında- evde kalmamız gereken zamanda- her zamankinden daha zorlayıcı olabiliyor. Günlük rutinlerimi bozmamam gerek; çünkü bozulan rutin daha fazla atıştırmalık tüketimine yol açıyor. Sonuçta ben de rutinlerimi bozmamaya çalışıyorum.

İşe Gidiyormuş Gibi Davranın:

Evde çalışmak, sabah uyandığımda pijamamla salona geçmek anlamına gelmiyor elbette. Duş alıyorum, giyiniyorum ve sağlıklı bir kahvaltı yapıyorum... Sanki işe gidiyormuşum gibi. Tek farkı evimden çıkmak yerine, evimin ofis kısmına gidip çalışmak... İş yoğunluğu her zamanki gibi olmasa da ben tam bir iş günü mantığıyla çalışıyorum. **Evet, kahve molam ya da öğle yemeğim iş yerimde olduğundan biraz daha uzun ama genel hatlarıyla rutinlerimi bozmuyorum.**

Evden çalışmanın dezavantajı, buzdolabına sınırsız erişimimin olması... Bu nedenle eve alacağım atıştırmalıkların sağlıklı olmasına ve etrafımda sağlıklı yiyecekler bulunmasına fazlasıyla özen göstermeye başladım. Evet bu bir sorun ama karantina döneminde benim için en kötü şey değil.

En Zor Kısmı:

Spor salonuma gidemiyorum ve aktif yürüyüş yapamıyorum, bu benim için güç ve enerji kaybı anlamına geliyor. Ruh halimi de çok etkileyen bu kısım hakkında kafamda büyük bir soru da var: Spor alışkanlığımı nasıl geri kazanabilirim? Elbette evde bazı egzersizlerimi yapmaya özen gösteriyorum ama benim için spor salonuna gitmek ayrı bir sosyalleşme etkinliği ve spor yaparken etrafımda insanların bulunmasını seviyorum.

Online Görüşmeler ile Sosyalleşmek:

Özlediğim bir diğer şey ise arkadaşlarım ve ailem ile buluşmak, 10 yaşında bir oğlum var ve karantinadan beri ziyaret edemiyorum. Bu işin çok zor bir kısmı ancak artık sanal bir dünyada yaşıyoruz ve görüntülü konuşmak için seçeneklerimiz var, bu imkanları değerlendirip sevdiğimizleri görmeyi ihmal etmemeliyiz. Arkadaşlarım için kek pişiriyorum ama sadece kapılarına bırakıyorum bu benim onlara olan özlemimi gidermemin bir yolu oldu. Karantina sonrası yapacağım ilk şeylerden biri arkadaşlarımı ve ailemi ziyaret etmek olacak.

Duygusal olarak stabil kalmak:

Otuz yılı aşkın bir süredir obezite sorunu ile yaşadıkdan sonra, duygusal olarak stabil kalmaya dikkat etmem gerektiğini biliyorum, çünkü duygularımda yemek yeme eğilimim var. Bu nedenle normalde yaşadığımdan daha fazla mod değişimini yaşadığım bu günlerde duygularımı sabit tutamamak bir sorun haline gelebiliyor. Bu nedenle beni mutlu edecek yeni alışkanlıklar edinmeye çalışıyorum. Örneğin; uyku ile ilgili bir problemim (uyku apnesi) vardı. Bu yüzden bana yardımcı olacak bazı yeni alışkanlıklar edindim.

Her sabah çalar saatim sabah 7'de çalıyor, normalden daha geç ama yine de her gün aynı saatte. Odayı verimli bir şekilde havalandırmak için birkaç saat yatak odamda pencereleri açıyorum. Akşamları aç hissetmememe yetecek kadar yedikten sonra yorgun hissedince mümkün oldukça sabit bir saatte yatmaya dikkat ediyorum. Şimdi her gece neredeyse bir saat daha fazla uyuyorum ve bu benim için mükemmel bir durum. Evet, biliyorum, bunu çok uzun zaman önce yapmalıydım, ama karantina bunu şimdi yapmamı sağladı.



Yeni normalimiz - ve sanal kucaklaşmalar

Böyle bir karantinanın kolayca yeni normalimiz gibi görülmesi biraz ilginç. İlk hafta, belli yöntemler buldum, yine de kafam biraz karıştı ama şimdi yeni yollarla hareket ediyorum ve kolay geliyor. İlk hafta alışveriş yaparken, müşteriler stresli ve hatta hafifçe panik görünüyordu. Bugün ellerimi süpermarkette dezenfekte etmek, sırada dururken başkalarına yakın durmamak, öksürmemek veya diğer insanlara yakın hapsirmamak için önlemler almaya başlamak bu gibi yeni alışkanlıklara bir şekilde uyum sağlamayı düşündüğümünden daha kolay oldu. Bu durumları karantina günlerinden sonra da uygulamamız gerektiğini aklımızda tutmamız gerekiyor.

Genel olarak, özellikle sosyal olanaklara erişimi kısıtlı olanlara yardım etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Obezite sorunu ile yaşamak -normal zamanlarda da- zorlayıcı bir durumdu artık daha da risk altındayız. Bu nedenle, birbirimizle temas halinde kalmamız ve birbirimize destek olmamız kriz döneminde çok önemli.

Birlikte daha güçlüyüz.

Sosyal medyada birlikte egzersiz yaptığını gördüğüm bazı arkadaşlarım bana bu konu da ilham verdi. Bence bu herkesin kolayca yapabileceği bir uygulama. Neden sosyal platformlarda buluşup birlikte; kahve içip, kitap okuyup ya da film izlemiyoruz?

Koronavirüs ile duruma baktığımızda; uzun zamandır yaptığımızdan çok daha fazla birlikte olmayı istiyoruz gibi duruyor. Birlikte balkondan şarkı söylemeyi, sağlık personelinin alkışlamayı, online egzersizleri ve çok daha fazlasını birlikte yapıyoruz. Umarım bundan sonra da bu şekilde devam edebiliriz, obezite sorunu yaşayan ya da diğer sağlık problemi yaşayanları aynı şekilde kapsayabiliriz.

Herkes için ve özellikle bizim gibi obezite sorunu ile yaşayanlar için umudum, sağlıklı yemek yemek için elinizden geleni yapmamız, evde egzersiz yapmamız ve sosyal medyada arkadaşlarımızla ve ailemizle sosyalleşmemizdir. Koronavirüs sonrası ise hayatımıza kaldığımız yerden devam edeceğiz.

Birlikte daha güçlüyüz.