



Karantina ve Sosyal İzolasyon: Koronavirüs Çağı İle Başı Çıkma

Koronavirüs (COVID-19) pandemisi nedeniyle evde veya karantinada yalnız kalmak zorunda kalan birkaç milyon kişiden biri olabilirsiniz. Sosyal mesafe ve günlük rutinlerimizde değişiklik yapmak herkes için bir zorluktur ancak obezite veya fazla kilo ile yaşıyorsanız, özellikle kilo yönetimi konusunda zor zamanlar yaşıyor ya da yaşayacak olabilirsiniz.

Sizler için hayatı biraz daha kolaylaştırmak ve bu durumla başa çıkmanıza yardımcı olmak için, Kanada'da Dalhousie Üniversitesi'nde aile sağlığı konusunda uzman ve sağlık psikoloğu **Prof. Dr. Michael Vallis**'ten durumla ilgili oluşan duygusal tepkilerin bazılarına açıklık getirmesini istedik. İnsanlar koronavirüs pandemisinde bu durumla başa çıkmanın sağlıklı yollarını neler olarak görüyorlar, gelin bakalım.



S: Birçok insan bütün gün evde kalmakta zorlanıyor. Birçoğu gergin veya korkuyor. Neden normalde yaptığımız şeylere şimdi daha çok tepki veriyoruz?

C: Korku karanlıkta büyür. Bununla ne mi demek istiyorum? Tehdit ve belirsizlik algısı; kaygı, endişe, korku ve panik getiren bir dizi duygudur. COVID-19 beraberinde aşırı tehdit ve belirsizlik getiriyor. **Yani gergin veya korkulu hissediyorsanız, bu sizin normal olduğunuz anlamına gelir.** Ancak bunları yaşarken duygularınızı yönetmek de bir ihtiyaçtır.



Korkuya verilen en doğal tepki kaçmak ve korkudan kurtulmaktır. Bu dürtü tarih öncesi zamanlarda bir yırtıcıdan kaçabilmemiz için iyi çalışıyordu ancak, COVID-19 stresi gibi kaçamayacağımız bir durumdan nasıl kurtuluruz? İzolasyon, virüsün kendisinden kaçınmanıza yardımcı olabilir ancak virüs korkusundan kaçamayız. Bu durumda hayatta kalma dürtüsüne giriyoruz ve işe yarayanı yapıyoruz. **Birçoğumuz için yemeğin sakinleştirici ve pozitif veya dikkat dağıtıcı olduğu ortaya çıkıyor.** Kendinize sorun: Stres altındayken yemeğe dönme ihtimaliniz var mı? Öyleyse stresi yönetmenize ve stres ile yeme bağlantısını yönetmenize yardımcı olabilecek stratejilerle ilgilenmek isteyebilirsiniz.

Yiyecekleri zevk olarak deneyimlediğimizden, stres anında yeme (ve sıkıldığında yeme) gerçekten stres ile başa etmenin bir yoludur. sağlıklı olmasa da mantıklıdır. Bu durumda yiyecekleri bir araç olarak görmenizi tavsiye ediyorum. Kendinize şunu sorun: **Yiyecekleri sadece beslenmeme yardımcı bir araç olarak nasıl görebilirim?**

S: Şimdi COVID-19 durumunun insanları nasıl etkileyebileceğini anladığımıza göre, asıl soru: Obezite ve fazla kilo ile mücadele eden insanlar ekstra strese nasıl başa çıkabilir?

C: Durumu anlamak ve kabullenmek, durumla başa çıkmada önemli bir adımdır ama sadece ilk adımdır. Şimdi başa çıkmanın bir sonraki adımları hakkında konuşalım. birkaç adımdan oluşur:

Adım 1: Duygularınızı ifade edin

Bir tehdit olduğunda korku normaldir. İnsanlar duygusal varlıklardır ve deneyimlerimize dayanarak hem olumlu hem de olumsuz duygular hissederiz. Tehdit korkuyu beraberinde getirir, kaybetme düşüncesi üzüntü (veya depresyon) ve öfke ile sonuçlanır. Bu normal duygularla başa çıkmak genellikle duygusal ifade ve sosyal destek ile ilişkilidir. Yani, endişeli hissettiğimizde, aslında bu duyguları bastırmamız gerekmez. Duygularımızı ifade etmenin yollarını (konuşma, yazma, şarkı söyleme veya dans etme) bulmak, duygularımızı atmamıza yardımcı olabilir. **Duygular dalgalar gibidir; geldiklerinde izin verirsek geçerler.** Normal duygularımızı görmezden gelmeye ya da bastırmaya çalışmak işleri daha da kötüleştirebilir.

2. Adım: Başa çıkma stratejilerini hayatınıza entegre edin

İşte burada bir stres yöneticisi olarak yiyeceğe bakış açısının değiştirilmesi kavramı devreye giriyor. Korktuğunuzda, kaygılandığınızda ve endişelendiğinizde bütün bu duygulara tepki olarak kontrolsüzce yemek yediğinizi görürseniz yeni bir başa çıkma stratejisi bulmanız gerekecek. Buradaki iyi haber şu ki, yardımcı olabilecek birçok alternatif strateji var. Kötü haber şu ki, bu stratejilerin öğrenilmesi gerekiyor ve hemen işe yaramayabilir. Bu stratejinin yararlı olup olmadığına karar vermeden önce insanların 20 veya 25 kez herhangi bir baş etme stratejisini uygulamalarını öneririz. **Genel başa çıkma stratejilerini beş kategoride özetleyebilirim:**





- Fiziksel sakinleşme aktiviteleri:** Stres hormonları artar, kaslarımız gerilir ve nefes alıp verme hızlanır-hepsi bizi harekete hazır hale getirmek için. Sakin olmayı öğrenmek stresinizi yönetmeye çok yardımcı olacaktır. Derin nefes alma, kas gevşemesi ve zihinsel sakinleşme gibi sakinleştirici stratejiler; yoga, tai chi, meditasyon, dua, müzik dinleme, resim yapma, bir kedi veya köpeği okşama ya da bitkilerle ilgilenme gibi sakinleştirici faaliyetler birçok insan için işe yarar. Sizin için neyin işe yaradığını bulana kadar yaratıcı olmanızı ve bir şeyler denemenizi öneririm. Evin içinde yapabileceğiniz sakinleştirici aktiviteyi, deneme yanılma yoluyla bulacaksınız.
- Fiziksel deşarj aktiviteleri:** Stresten kurtulmak için iyi bir yol. Yürümek, koşmak, atlamak, bisiklete binmek veya dans etmek gibi aktiviteleri eğer iç mekânda yapabiliyorsanız birçok kişiye yardımcı olabilir. Küçük bir alanda fiziksel enerjiyi boşaltmanın bir yolunu bulmak için yaratıcı olmalısınız. Bu süre zarfında evden yapacağınız egzersizler için Youtube üzerinde birçok video bulabilirsiniz.
- Duygusal ifade:** Yukarıda belirtildiği gibi, insanlar duygusal varlıklardır ve duygularımızı deneyimlemenin, ifade etmenin ve kabul etmenin yollarını bulmak çok sağlıklıdır.
- Sosyal destek:** Başkaları ile iletişim halinde olmak stresi yönetmek için iyi bir yoldur. COVID-19 pandemisi ile başkalarına karşı rastgele iyilik sağlamanın hepimize nasıl ilham verebileceğini görüyoruz. Fiziksel olarak ayrı olsanız bile aileniz ve arkadaşlarınız ile sosyal olarak iletişim halinde kalabilirsiniz.
- Kabulleniş:** Eminim ki bunu defalarca duydunuz "bugünlük elimizden başka hiçbir şey gelmiyor". Dün bitti ve yapabileceğimiz tek şey ondan öğrenmek. Yarın henüz gerçekleşmedi; ŞİMDİ bu andayız. Durumumuzu kabul etmeli ve bununla başa çıkma yollarını keşfetmeliyiz.

Adım 3: Bir yemek planınız olsun.

COVID-19 fiziksel dünyamızı değiştirdi. Birçoğumuz için işler önemli ölçüde ve çok hızlı değişti. Planlamadığımız bir sürü zamanımız var ve mutfaklarımıza normalden daha yakınız. Yiyeceğimizden, özellikle açlık dışındaki nedenlerle başvurabileceğimiz yiyeceklerden nasıl uzak durulacağını anlamamız gerekli.

Günlük yemek planınız varsa (mesela 3 öğün ve 1 veya 2 aperatif) planınızda kalmak sağlıklı olacaktır. İşte yemek yemeyi kontrol etmenin bazı yolları:

- Belirli zamanlarda yiyin ve başka zamanlarda yemekten kaçının.
- Sadece tek bir yerde yiyin.
- Oturun ve yemek yerken başka bir faaliyette bulunmayın.
- Yiyecekleri küçük torbalara koyun, böylece büyük miktarda yiyeceğe erişmeyin (özellikle atıştırmalıklar).
- Atıştırmalık ve abur cuburları evden uzak tutmayı düşünün.



Referanslar:

Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.

Berthoud, H.-R., Münzberg, H., & Morrison, C. D. (2017). Blaming the Brain for Obesity: Integration of Hedonic and Homeostatic Mechanisms. *Gastroenterology*, 152(7), 1728–1738.

Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14(1), 16–20.

Hutto, D. D., Robertson, I., & Kirchoff, M. D. (2018). A New, Better BET: Rescuing and Revising Basic Emotion Theory. *Frontiers in Psychology*, 9.

Lillis, J., & Kendra, K. E. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for weight control: Model, evidence, and future directions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(1), 1–7.

Almén, N., Lisspers, J., Öst, L.-G., & Sundin, Ö. (2019). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*.

Varni, J. W., & Banis, H. T. M. A. (1985). Behavior Therapy Techniques Applied to Eating, Exercise, and Diet Modification in Childhood Obesity. [Review]. *Journal of Developmental*, 6(6), 367–372.]

TR200B00027
