

SİZ VARSANIZ HEPİMİZ VARIZ !



Pandemi Sürecinde Sağlık Çalışanları İçin Öneriler

TÜRBAD- Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Bir benzerini çoğumuzun tecrübe etmediği, sık sık değişen prosedür ve yönergelerin yol haritalarımızda belirsizliğe yol açtığı bu zor günlerde sağlık çalışanı olmak; bizlere alışageldiğimizin ötesinde sorumluluklar ve riskler yüklüyor. Belirsizliğin ve risklerin hâkim olduğu bu süreçte yoğun olarak deneyimleyebileceğimiz kaygı, üzüntü, korku, hayal kırıklığı, çaresizlik, şaşkınlık gibi hisler aslında böyle bir dönemde vermemiz beklenen olağan yanıtlar.

Fedakâr, özverili ve mücadeleci bir tutumla ve birbirimizle dayanışma içerisinde toplumumuza yardım ettiğimiz bu günlerde, sağlık çalışanları olarak ruhsal ve fiziksel iyilik halimizi korumamız hem meslektaşlarımız hem de hastalarımız için oldukça büyük önem arz ediyor.

Unutmayın! Kendinize iyi bakmanız ve meslektaşlarınızı da bu yönde teşvik etmeniz, ihtiyacı olanlara destek olmanızın ilk ve olmazsa olmaz basamağı! Siz varsanız hepimiz varız!

Öyleyse salgın boyunca yaşayabileceğiniz zorluklara ve bunlarla baş etmek için neler yapabileceğinize bir bakalım.

Bu süreçte **hoşunuza gitmeyen bazı hisler** deneyimleyebilirsiniz:



- Çalışmaya gönülsüzlük
- Kendini kurban gibi hissetme
- Belirsizlik
- Hasta olma endişesi
- Bulaştırma korkusu
- Yakınlarını kaybetme kaygısı/korkusu
- Yetersizlik
- Çaresizlik
- Ümitsizlik
- Hayal kırıklığı
- Gerginlik
- Huzursuzluk
- Suçluluk ...

Yine bu süreçte zihninizde sık sık beliren **hoşa gitmeyen bazı düşünceler** olabilir:



- “Ya bana da bulaşırsa”
- “Hiç düzelmeyecek”
- “Bu süreç hiç bitmeyecek”
- “Başaramayacağım”
- “Boğazım ağrıyor sanki”
- “Ya elimden bir şey gelmezse”
- “Yalnız kalırsam”
- “Bu konuda yeterli değilim”
- “Ya aileme bulaşırsa/ bulaştırırsam” ...

Ve bu süreçte yaşadıklarınızla baş etmek için eskisine göre **bazı şeyleri daha çok yaptığınızı** fark edebilirsiniz:



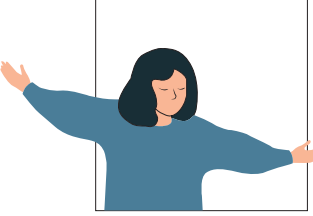
- Telefonla daha fazla vakit geçirmek
- Sosyal medyada (twitter, whatsapp, instagram vb) daha fazla vakit geçirmek
- Hastalık merkezli akademik bilgi taramak
- Aşırı haber takibi yapmak
- TV, dizi izlemek
- Endişe etmek, düşünüp durmak
- Aşırı yemek yemek
- Aşırı uyumak
- Alkol ve sigara tüketmek ...

Eskiden yaptığınız bazı şeyleri ise **daha az yaptığınızı:**

- Daha az uyumak
- Yemek yemeyi ihmal etmek
- Hobilerden ve kişisel gelişim uğraşlarından uzaklaşmak (kitap okuma, spor, müzik dinleme, bir müzik aleti ile ilgilenme vs)
- Kişisel bakımı ihmal etmek
- Mesleki yatırımın azalması
- Aile ve arkadaşlarla daha az sıklıkta görüşmek ...

Yaşadığınız bu zorluklarla beraber daha az ya da daha çok yaptığınız şeyler sizi tercih ettiğiniz yolda ilerlemekten alıkoyabilir ya da yönünüzün değişmesine sebep olabilir. Örneğin; öğrenmeyi önemseyen bir hekim olmanıza rağmen bu ilkenizden uzaklaşmış ve mesleki yatırımlarınızı azaltmış olabilirsiniz. Ya da destekleyici bir arkadaş olarak bilinmenize rağmen bugünlerde kimseyi aramamış olabilirsiniz. Elbette ki mevcut şartlar eski rutininizi tümüyle hayata geçirmenize olanak vermeyebilir. **Yine de yeniden yolunuza dönerek imkanlar dahilinde atabileceğiniz adımları gözden geçirelim.**

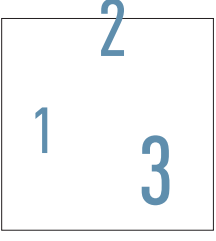
➤ Tecrübelerinize açık olun.



Bu hayatınızda ilk defa yaşadığınız ve umarız bir daha hiç yaşamayacağınız bir süreç. Dolayısıyla bu dönemde yaşadığınız tecrübeler de eşsiz olacak. Birçoğu hoşunuza gitmeyecek olsa da, onları kovalama çabasının ne kadar yorucu olduğuna ve hayatınızı ne denli sekteye uğrattığına bir bakın. Bu eşsiz tecrübeleri kovalamak yerine, “hoşgeldin” deyip, içinizde bir yer açarak ne söylediklerini dinlemek belki de kendinizi keşfetmeniz için bir fırsat! Bu süreç size neler hissettiriyor? Kaygı, korku, çaresizlik, üzüntü... Vücudunuz nasıl tepki veriyor? Çarpıntı, sıcak basması, gerginlik... Tüm bu hissettiklerinizin size ne anlattığını fark edin. Her ne kadar hoşunuza gitmese de, onları deneyimlemek istemeseniz de oradalar ve en derininizde sizin için önemli olan bir şeyler fısıldıyorlar. **Bu fısıltıya kulak verin ve hayatınızı anlamlı kılan, zenginleştiren hangi ilkelerinize temas ettiklerini fark edin!**

- Bu tecrübeler sizin için önemli olan kimlere işaret ediyor? Aileniz, eşiniz, çocuklarınız, arkadaşlarınız, meslektaşlarınız...
- Bu tecrübeler hayatta sizin için nelerin önemli olduğunu söylüyor? Bilgelik, öncü olmak, örnek olmak, fedakârlık, şefkatli olmak, ümitvar olmak, destek olmak, yardımcı olmak, paylaşmak...

> An'da olun.



An'da olun. Bazen çalışırken ya da başka bir şeyle meşgulken, yukarıda bahsettiğimiz o yoğun hisler ve düşünceler geldiğinde an'dan kopabilir, düşüncelerin ya da hislerin peşinden gidebilir ya da kendinizi onlardan kurtulma çabası içinde bulabilirsiniz. İşte böyle zamanlarda **an'a dönmek için uygulayabileceğiniz çok basit birkaç yöntem***:

- Çevrenizde görebildiğiniz üç nesneyi fark edin,
- Etrafınızda duyabildiğiniz üç sesi fark edin,
- Vücudunuza temas eden üç şeyi fark edin (bileğinizdeki saat, kıyafetiniz, yüzünüzde hissettiğiniz hava, sandalyeye temas eden sırtınız gibi...)
- Ayağa kalkın ve topuklarınızı yere doğru sıkı bir şekilde itin, yerle temasınızı fark edin, ayaklarınızın altındaki yeri hissedin. Bu esnada bacaklarınızda oluşan gerginliği fark edin.
- Ellerinizi birleştirin ve birbirine doğru itin. Bu esnada kollarınızda oluşan gerginliği fark edin.
- Şimdi kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. Eklemlerinizin bu esnadaki hareketlerini fark edin. Hareket ettirenin kim olduğunu fark edin.
- Vücudunuzun kontrolünün sizde olduğunu fark edin.
- Tüm bunlarla birlikte o anki düşüncelerinizi ve hislerinizi fark edin, onlara "hoşgeldin" deyin ve içinizde bir yer açın,
- Son olarak, o an ne yaptığınızı ve ne için yaptığınızı, bu yaptığınız şeyin sizin için neden önemli olduğunu fark edin ve yapmaya devam edin...

*Her ne kadar kişisel koruyucu ekipman kullanırken hareket etmek ya da nefes almak zor olabilese de; bir hasta odasından diğerine geçerken ya da çalışma ortamınıza girmeden hemen önce yapacağınız birkaç dakikalık anda olma egzersizi an'a dönmenizi sağlayacak ve yapmakta olduğunuz eylemi sürdürmenize yardımcı olacaktır.

> Sizin için önemli olanı yapın.



Başta söylediğimiz gibi bu süreçte bazı şeyleri az, bazılarını daha çok yapıyor olabilirsiniz. Davranışlarınızda gözlenen bu aşırılık ve eksiklikler sizi hayatınızı anlamlı kılan ilkelerinizden bir miktar uzaklaştırmış olabilir. Tüm bunları göz önünde bulundurarak, tercih ettiğiniz bu ilkeler doğrultusunda yeniden yol alabilmeniz için bir öneri listesi hazırladık. Kendinizi **aşağıdaki öneriler** doğrultusunda değerlendirerek gündelik yaşamınızı tekrar düzenleyebilirsiniz.

- **Sağlıklı yaşam alışkanlıklarınızı sürdürün.** Düzenli olarak yemek yiyin, yeterli sıvı tüketin ve uykunuza özen gösterin. Kafein ve alkol alımınızı kısıtlayın. Sağlığınızın sadece sizin için değil, aileleriniz ve hastalarınız için de önemli olduğunu unutmayın.
- **Mola verin.** Çok yoğun çalışıyor olsanız bile yeme içme gibi temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için kısa molalar vermeyi ihmal etmeyin. Her gün -kisa da olsa- hoşunuza giden, eğlenceli bulduğunuz veya sizi rahatlatan aktivitelere zaman ayırmaya özen gösterin. 5 dakikalık yürüyüş yapmak, 5 dakika güneş ışığı almak, müzik dinlemek, birkaç sayfa kitap okumak veya bir arkadaşınızla konuşmak gibi. Bu esnada yeterince çalışmadığınızı düşünebilir ya da eğlendiğiniz için suçluluk hissedebilirsiniz. Bunları deneyimliyormanız oldukça anlaşılır olmakla birlikte, verdiğiniz bu moların daha verimli çalışmanıza yardımcı olacağını aklınızdan çıkarmayın.
- **Kendinizi ihmal etmeyin.** Kendinizi aşırı yorgunluk, sinirlilik, uykusuzluk, endişe veya odaklanma problemleri açısından izleyin. Bunlardan birini fark ettiğinizde bir meslektaşınızla, şefiniz/sorumlunuz/amirinizle paylaşmayı; gerektiğinde profesyonel yardım almayı ihmal etmeyin.
- **Sevdiklerinizle görüşün.** Ailenize ve arkadaşlarınıza ulaşmak için sosyal medya, telefon, görüntülü konuşma gibi iletişim yollarını kullanın. Sevdiklerinizle anlamlı etkileşimlerde bulunun, bağlantıda kalın.
- **İlgi alanlarınıza dönün.** Keyif aldığınız hobiler, oyunlar, edebi veya sanatsal aktiviteler varsa mevcut şartlar altında yapabileceğiniz şekilde planlayın ve yapın.

- **Dini inancınızla/ ideolojik görüşünüzle temas edin.** Dini inancınızın ve/veya ideolojik görüşünüzün temel ilkelerini hatırlayın. İnancınıza/görüşünüze göre rutinlerinize devam edin ya da onları tekrar gündeminize alın (temel metinleri okumak, ibadet etmek, dua etmek, meditasyon yapmak, dernek/sivil toplum kuruluşlarıyla iletişim sağlamak gibi...).
- **Birbirinize destek olun.** Yardıma ihtiyaçları olacağı zaman meslektaşlarınızın yanında olun, onların da sizin yanınızda olacağını bilin. Destekleyici konuşun. Karşılaştığınız sorunları birlikte çözün; basamakları planlayın, eksiklikleri, hataları ve çözüm yollarını birlikte kararlaştırın.
- **Kontrol edebildiklerinize odaklanın.** Virüsü kontrol edemezsiniz ama enfeksiyon riskini azaltmak sizin elinizde. Kılavuzlarda önerilen kişisel koruyucu ekipman kullanım yönergelerini takip edin ve çalışma ortamı dışındaki yaşam alanlarınızda da kişisel hijyen önerilerini uygulamayı ihmal etmeyin. Yine çalışma şartlarınızı siz belirlemeyebilirsiniz ama bu konuda önerilerinizi, itirazlarınızı yetkili mercilere iletmekten çekinmeyin.
- **Güvenilir kaynaklardan güncel bilgileri takip edin.** Haber ve sosyal medya takip sürenizi sınırlandırın. Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı gibi güvenilir kaynakları ve güncel yayınları takip edin. Kendinize birkaç kaynak belirleyin ve gün içerisinde sadece belli vaktinizi bu kaynakları takibe ayırın.
- **Paylaşım yaparken dikkatli olun.** Bilgi kirliliğinin yoğun olduğu bu gibi dönemlerde sosyal medyada ya da internette paylaşım yapmadan önce bir kez daha düşünün. Paylaşma davranışınızın virüsle mücadele noktasında nasıl bir etkisi olacağını göz önünde bulundurun. Bir sağlık çalışanı olarak sizin paylaşımlarınızın daha kıymetli olduğunu unutmayın. Gerçekten bu mücadeleye bir katkı sağlayacağını düşünüyorsanız, paylaşabilirsiniz.

Unutmayın kendimizin, sevdiğimiz ve halkımızın sağlığı için bir mücadele veriyoruz ve her birimizin bu mücadeledeki yeri ayrı ve kıymetli. Yalnız olmadığımızı, şu an başka hastanelerde, şehirlerde ve hatta ülkelerde bizim gibi mücadele eden birçok meslektaşımız olduğunu, gerçekten büyük bir ekip olduğumuzu aklınızdan çıkarmayın. Her türlü zorluğa ve hayal kırıklığına rağmen onurlu bir iş yaptığının farkında olun ve bu özverili çalışma için kendinize ve etrafınızdakilere teşekkür etmeyi ihmal etmeyin.

Hazırlayanlar:

Dr. Furkan Bahadır Alptekin

Dr. Zülal Çelik

Dr. Şengül İlkay

Dr. Hasan Turan Karatepe

Dr. Enver Denizhan Ramakan

Dr. Merve Terzioğlu

Dr. Sevinç Ulusoy

Sayfa tasarımı:

Beyza Terzioğlu

#BİZBÜYÜKBİREKİBİZ

Türkiye'nin her bir ilinde ailelerimiz ve sevdiklerimiz için emek veren sağlık çalışanlarımıza teşekkür ediyoruz.

