

KORONAVİRUS - PANDEMİ SÜRECİNDE EVDE KALMA PSİKOLOJİSİ

Kovid - 19 pandemisi haftalardır ana gündemimiz. Salgınla mücadele konusunda sosyal izolasyon önemli bir yer tutuyor. Bu kapsamda daha önce her sabah işe gitmek için evden çıkan, akşamları arkadaşları ile toplanan sosyal biri için artık bu aktiviteler çok uzak geliyor. Alınan önlemler kapsamında binlerce kişi evden çalışmaya başladı, öğrenciler evden eğitime geçti ve insanların istese de toplu olarak bulunabileceği mekanlar artık kapalı. Elbette ki bunların hepsi toplum sağlığı gözetilerek hayata geçirilen kısıtlamalar.

Salgın ile mücadele için binler hatta milyonlar "Evde Kal!" çağrıları doğrultusunda evlerinde kalıyor ama bu durumda kimi başka problemleri beraberinde getiriyor. Günümüz "sosyal insanı" alıştığı aktivitelerinden uzak ve hiç olmadığı kadar uzun bir süre evde kalmak zorunda. Üstelik çoğunluk bu "evde kalma" eylemini daha önce belki de bu kadar uzun süreler geçirmediği aile bireyleri ile yapmak zorunda. İnsanların hazırlıksız yakalandığı bu zoraki evde ve birlikte kalma süreci ise beklenmedik sorunlara yol açtı. Örneğin kimi raporlar bu süreçte aile içi şiddetin arttığını gösteriyor. Ayrıca bu süreçte çokça evliliğin bitme noktasına geldiği ve hatta bittiği de gündemde yer bulan başlıklardan. Bir diğer önemli konu da çocukların da alışık olmadığı bir şekilde evden eğitime adapte olmaları ve bu süreçte ebeveynleri ile yaşadıkları.

Peki, peşinde birçok psikolojik ve sosyolojik sorunu da beraberinde getiren bu "evde kal"ma sürecini nasıl atlatacağız? Bu sorunun yanıtı için Radyo Trafik ortak yayınında Psikolog - Yazar Serap Duygulu ile konuştuk.

"YAŞADIĞIMIZ DURUMSAL DEPRESYONU ANLAMAMIZ LAZIM"

Psikolog Serap Duygulu hepimizin bu salgına çok hazırlıksız yakalandığımızı söyleyerek başlıyor; "Ne yapacağımızı bilemediğimiz ve daha önceden tecrübe etmediğimiz çok olağanüstü bir olayla karşı karşıyayız ve burada herhangi bir kişiye, herhangi bir kitleye ya da gruba ayırım yapan bir şey yok." diyor.

Bu tarz durumların psikolojik olarak insanlarda yalnızlık ve korku geliştirdiğini söyleyen Duygulu ekliyor: "Böyle durumlar psikolojik olarak insanlara hem yalnız kalmışlık duygusu verir, hem de çok ciddi bir korku geliştirmemize yol açar ve bunun sonrasında da kaygı geliştiriyoruz. Bütün bunlar bu sürece bağlı olarak son derece doğal. Öncelikle yaşadığımız durumsal depresyonu anlamamız ve durumsal depresyonla ilgili olarak hep beraber mücadele ettiğimizi görmemiz gerekiyor. Evlere kapandığımız için yalnız hissediyor olabiliriz. Ama bununla dünya olarak mücadele ettiğimizi görmek gerekiyor. Bu olumsuzluğun içinde birey olarak kendimizi görebiliriz fakat dediğim gibi bütün kitleyi etkileyen bir travma ile karşı karşıyayız. Bilim bu durum karşısında henüz olayı algılamaya ve çözüm bulmaya çalışırken, bizim birey olarak kendimizi yetersiz, küçük, değersiz ve korunmasız olarak hissetmemiz çok doğal."

"ÖNCE VARLIĞI KABUL EDECEKSİNİZ"

Psikolog Duygulu öncelikle insanların bu süreçte yaşadıkları yalnız kalmışlık ve korku gibi duyguları reddetmek yerine kabul etmemiz gerektiğini de söylüyor:

"Bu duyguları hissediyorlar ise, bunun ötelenmesi, başa çıkılması, yok sayılması gereken bir duygunun aksine, kabullenilmesi ve herkes için geçerli olan bir duygu olduğunun bilinmesini isterim. Kabul etmediğiniz bir şeyle savaşamazsınız. Önce varlığını kabul edeceksiniz. Evet, ben böyle bir duygu yaşıyorum ama bu duygu bu süreç özel ve sadece bana ait değil. Herkesle paylaşılan bir duygu olarak görmek lazım. Psikolojik olarak normal olmayan bir şeyle karşılaştığımızda bir şeyin bize hissettirdiği duyguları öncelikle doğal olarak görmemiz ve kabul etmemiz lazım, ilk adım bu."

"BAŞKALARININ OLMADIĞI HAYAT HIÇ KONFORLU BİR HAYAT DEĞİL"

Kovid - 19 pandemisinde yaşadığımız sosyal izolasyon sürecinde Dünya Sağlık Örgütü'nün de açıkladığı bazı önerileri dikkate almamız gerektiğini anlatan Duygulu sadece "ben" diyerek sahiplenmek yerine paylaşmak gerekliliğinden bahsediyor:

"Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı 4-5 temel madde var. Bunları yaparak kendimiz için gereken maksimum korumayı zaten yapmış oluyoruz. Nedir bu? Birbirimize saygı göstermek ve bir diğer insanın da alanını kirletmemektir. Var olan malzemeyi sadece ben diyerek sahiplenmek yerine, benim durumum da olan diğer insanların da bu malzemeye ulaşma ve kullanma hakkı olduğunu gözetmek..."

İşte nedir? Gıdalara fazla yüklenmemek, ihtiyacımızın dışında kıtlık varmış gibi davranmamak. Hijyen malzemeleri için de sadece bende olsun dememek. Emin olun bütün gıda sizde olsa dahi, bütün hijyen malzemeleri sizde olsa dahi, diğerlerinin olmadığı bir hayat hiç konforlu bir hayat değil. Bunu nereden görüyoruz şu an? İşte, evlerimize kapandık, sağlıklıyız, hastalık belirtisi göstermiyoruz fakat neden bun oluyoruz? Madem sağlıklı olmak yeterli, ailemiz olması yeterli... Peki ama neden bun oluyoruz? Çünkü diğerleri ile beraber değiliz, çünkü sosyal yaşamdan kopuyoruz. O zaman bu hayata bir an önce dönebilmek için elimizde var olan her türlü imkânı diğerleri ile paylaşmak zorundayız. Hem kendimiz hasta olmamak hem de diğerlerini hasta etmemek için bu süreci birlikte atlatacağız."

"BİRBİRİMİZE ALAN BIRAKMAMIZ LAZIM"

Yeni tip koronavirüs beklenmedik bir şekilde insanların evlerine kapanmalarına neden oldu. Toplum sağlığı açısından en önemli önlem de bu; evde kalarak sosyal mesafeyi korumak. Ancak bu süreçte aile bireyleri ile nasıl bir iletişim içinde olmalı ve birbirimize nasıl bir yaklaşımda olmalıyız? Bu soruya Psikolog Serap Duygulu şöyle cevap veriyor:

"Burada en önemlisi birbirimizin farklılıklarına, kişisel özelliklerine saygı göstermemiz lazım. Kesinlikle normalden daha fazla geniş alanlar bırakmak. Evet, küçük alanlarda 2 ya da 3 odalı evlerde yaşıyor olabiliriz ortalama insanlar olarak ama sonuçta bu 2 - 3 odalı evlerde de bu odalarda geniş alanlar yaratıp birbirimizin tepesinde, arkasında gezmek lazım. Birbirimizi yaptığımız şeylerden dolayı yargılamamayı ve birbirimize boş alanlar, özgürlükler bırakmayı öğrenmemiz lazım. Gerçekten bu sürecin ne kadar süreceğini bilmiyoruz. Suçlamak, yargılamak ve soru sormak bu üçünü mümkünse yapmayalım. Yani özellikle 'niye' ile başlayan cümleler kurmamamız gerekiyor. Eleştiren, yargılayan ve suçlayan ve soru soran cümlelerden uzak durmak lazım. Birbirimize biraz alan bırakmamız lazım."

Herkes için farklı deneyimlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulayan Duygulu ekliyor:

"Herkes için şu şudur bu da budur demek doğru değil. En iyisini yine o ilişkiyi yaşayan insanlar bilir. Biz genelde ne diyoruz? Çok sinirliyseniz, öfkenizi kontrol edemeyecek durumdaysanız 'Çıkın, ortam değiştirin.' diyoruz. Şimdi böyle bir şansımız yok. Böylece daha kısıtlanmış hissedip eski sorunları gündeme getirmeye çalışacağız. Varlığımızı tehdit eden bu durumla başa çıkamazsan evliliğimizi tehdit eden şeyleri gündeme getirmek, dışarı çıkamadığımız, başımızı bile uzatamadığımız bir anda kişileri germek gibi başka durumlara yol açabilir."

AİLE İÇİ ŞİDDET ARTTI

Koronavirüs pandemisinde gündeme gelen en üzücü haberlerden biri de aile içi şiddetin arttığı idi. DSÖ başta olmak üzere global ve yerel ölçekteki birçok sivil toplum örgütü sosyal izolasyon sürecinde aile içi şiddetin arttığını rapor ediyor.

"Birleşmiş Milletler'den sanıyorum ki bir sözcü ve Dünya Sağlık Örgütü'nün temsilcileri şu an eve kapandığı için çok sayıda kadının, bireyin ve çocuğun şiddet gördüğünü ve bunun bir an önce önüne geçilmesi gerektiğini açıklamışlar." bilgisini aktaran Psikolog Duygulu; "Boşanma, bu olayların yanında çok hafif kalıyor." diyor.

Birçok şiddet çeşidi olduğunu da anlatıyor Duygulu ve şöyle sıralıyor:

"Manevi şiddet, onu yok saymak mesela. Varlığını yok saymak, hiçmiş gibi davranmak... Psikolojik şiddet mesela; onu aşağılamak, lakaplar takmak, yaptığı işi hafife almak, küçük görmek... Cinsel şiddet, istemediği halde, bugün evli çiftler arasında bile artık tecavüz davaları var. Yani taraflardan birinin rızası olmadığı bir ilişkiye zorlamak da cinsel şiddet olarak geçiyor. Fiziksel şiddeti zaten biliyoruz. Vurmak, itmek, tokat atmak... Her türlü elinizle dokunmanız şiddete giriyor."

EVDE EĞİTİM SÜRECİNDE ÇOCUK - EBEVEYN İLİŞKİSİ

Pandemideki evde kalma sürecinde en önemli konuların başında çocuklar ile olan iletişimimiz geliyor. Okul çağındaki çocuklar normal şartlarda bu kadar uzun bir süre evlerinde aileleriyle vakit geçirmiyordu. Ancak okulların kapanması ve uzaktan eğitime geçilmesi ile çocuklar için de ebeveynleri için de bambaşka bir süreç başladı. Bu süreçte çocuklarımız ile kuracağımız iletişim ve ilişki çok önemli. Peki, nasıl bir davranış şekli geliştirmeliyiz? Psikolog Serap Duygulu buna dair şunları anlatıyor:

"Tüm gün evdeyiz ve bu çocuklar eğitim görüyorlar. Biz ne hissediyorsak onlar da aynısını hissediyor. Hatta bizden daha kötü hissediyorlar. Çünkü onlarda daha yoğun bir enerji var ve bu enerjiyi sokağa çıkarak, hoplayıp zıplayarak akıtmaları gerekirken, şu an hep beraber evdeyiz ve yine evde de ders çalışıyorlar. Çocuğun kafasındaki kavram şimdi şöyle değişti. Eskiden okula gidilerek ders yapılırken ev hayatı farklıydı. Ama şimdi ev aynı zamanda dershaneye döndü. Bu çok sevimsiz bir şey tabii çocuklar için de. Oyun oynayacakları, anne babaları ile uyuyacakları ne bileyim dinlenecekleri evi yani özel alanını dershaneye çevirdik. Bunun çok yararlı tarafları da var, çokta zararlı tarafları da var."

"ÇOCUKLARINIZIN KARŞISINDA ÖĞRETMEN OLARAK OTURMAYIN"

"Dengeleyeceğiz, uyum göstereceğiz. Şimdi çocuklar zaten ders görüyorlar, benim anne - babalardan ricam şu; böyle olması gerektiği için söylüyorum, eğitim psikolojisi de böyle söylediği için söylüyorum. Çocuklarınızın karşısında öğretmen olarak oturmayın, çocuklarınız zaten öğretmenlerinden derslerini alıyorlar. Siz sadece 'Derse katılıyor mu, takip ediyor mu?' onu kontrol edin. Sonra da ödevlerini yapıyor mu, eksik kaldığı yerler var ise, benim önerim 'Gel bakalım beraber yapalım!' değil, 'Hadi bakalım başka uygulamadan bir daha bakalım anlamadığın bir konu varsa...' demek olmalı. Çocuklara sorumluluk veremediğimizi söylüyoruz, çünkü çocuklara sorumluluk alanı bırakmıyoruz. Her şeyi biliyoruz. Çocuklara ne yapmaları gerektiğini dikte ediyoruz. Hayır, çocuklar kendi deneyimlerini oluşturacaklar. Bunun için de çocuklara yol açmak değil, çocuklar yol alırken arkalarında durarak onlara rehberlik etmek gerekiyor. Biz onların önüne geçiyoruz, onlar adına yol açıyoruz, büyük yanlış yapıyoruz. Neden? Çünkü çocukları dijital yerliler diye tanımlıyoruz, biz dijital göçmenleriz. Yani, biz teknolojiye adapte olmaya çalışan, geriden gelen, hala kullanmayı beceremeyen hala teknofobik yaşayan yani teknolojik aletlere korkular duyan bireyleriz. Onlar teknolojiyi o kadar korkusuz o kadar özgüvenli kullanıyorlar ki, biz onlardan öğreniyoruz. Bakın insanlık tarihinde ilk defa biz çocuklarımızdan öğreniyoruz, öğretmiyoruz."

"BIRAKALIM ÇOCUK ÖĞRENSİN"

"Şunu demek lazım çocuklarımıza, anne-babalara da kolaylık olsun diye söylüyorum. Ödevleri yaparken özellikle 'Hayatım bu konuları hiç bilmiyorum, bu dersleri görelî yıllar oldu unuttum ama sana eşlik edebilirim, sen aç istiyorsan ben de öğrenmeye çalışayım.' deyip her şeyi anlamayalım, bırakalım çocuk öğrensin. Bir birey biri kendisine öğrettiği zaman değil, kendi araştırıp öğrenmeye çalıştığı zaman derin ve kalıcı öğrenmeyi elde edebiliyor."

"Çocuklara öğrenmeleri için fırsat tanımak gerekiyor. Çocuk, 'Nasıl olsa tepemde bir annem - babam var, benim anlamadığımı bana anlatır.' diyor. Böylece anlamak için çaba da oluşmamış oluyor. Halbuki bu konuda 'Ben yetersizim.' demek lazım çocuğa. Bundan korkmayın lütfen. Yetersiz değiliz, bunu da ileride anlayacak çocuklar. Çocuğa 'Gerçekten de zamanında bize bu kadar iyi anlatılmadı, ben anlayamadım, istersen sana yardımcı olmak için anlamak için sana eşlik edebilirim, çok ilginç bir konuyu, bunu nasıl yaptın, o sonuca nasıl ulaştın?' gibi sorularla - ki biz buna 'sokratik sorgulama' diyoruz - çocuğu yönlendirmemiz lazım."