

**PANDEMİ(SALGIN) DÖNEMİNDE VE SONRASINDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAYA YÖNELİK
EVDE YA DA İHTİYAÇ DUYULAN ANLARDA
RAHATLAMA TEKNİKLERİ**



ÖĞRENCİLERİMİZ, ÖĞRETMENLERİMİZ VE VELİLERİMİZ İÇİN

Hazırlayanlar

Oya ASLAN TOMAÇ
Uzm.Psikolojik Danışman

Dilek OLUKLU
Uzm.Psikolojik Danışman/Aile Danışmanı

- Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını sonucu insanlar uzun süre evlerinden çıkamadılar.
- Bu süreçte,
 - Sosyal temastan uzak durmak,
 - Sosyal ihtiyaçların sanal ortamda karşılanmaya çalışılması
 - Sevdiklerine zarar verme korkusu,
 - Herkesin kendi evinde kendini izole etmesi,
 - Güneşe çıkamamak ve güneş ışığını doğrudan alamamak,
 - Dışarıya çıkmadan uzun süre evde durmak,
 - En önemlisi sürecin belirsizliği

insanların gerilmesine ve stres dolu olmasına yol açabiliyor.

- Stres, algılandığı biçimiyle, organizmayı etkileyen herhangi bir şey karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanabilir⁽⁴⁾.
- Stres altındayken verilen tepkiler çok çeşitlidir ve kişiden kişiye değişir. Problemlerle başa çıkmak için farklı stiller ve stratejiler vardır. Stil ve stratejilerin birbirini ne zaman, nasıl ve neden tamamlayabileceğini veya engelleyebileceğini anlamak ve anlamak için araştırmaya ihtiyaç vardır⁽³⁾.

- Önemli olan bu süreçlerde stresin etkisiyle hissedilen korku, kızgınlık gibi duyguların üstesinden gelebilmek ve stresi kontrol altına alabilmektir.

- Böyle durumlarda birçok insan kendini rahatlatmak için yaşamında özellikle evinde en sevdiği aktiviteleri yapıyor ya da zamanını verimli kullanmaya çalışarak yeni uğraşlar peşinde oluyor. Kuşkusuz insanın ruhuna iyi gelen şeyleri yapmasının iyileştirici bir özelliği vardır.
- Pandemi(Salgın) gibi süreçlerde ya da yaşamımızın olağan zamanlarında;
 - Her gün aynı saatlerde yatıp kalkmak,
 - Çok geç yatmamak ve sabah erken uyanmak, düzenli uyumak,
 - Yemekleri masada ve hep birlikte (eğer yalnız yaşamıyorsa) yemek, sağlıklı beslenmek,
 - Evin sabah akşam havalandırılması, evin temiz olması ve hoş kokması insanın ruhuna iyi gelen şeylerdir.

- Bunların yanında dinlenmek önemli tabi ki ama bütün gün tv karşısında yatmamak, sabahtan akşama kadar bütün salgın haberlerini ya da yine yaşamımızın olağan zamanlarında olumsuz haberleri takip etmektense (sosyal medyada salgınla ilgili ya da olumsuz günlük haber kapsamında çekilen bütün videolar da dâhil) güvenilir haber kaynaklarını günün sadece belirli saatlerinde takip etmek de yapılması gerekenlerdendir.

- Şimdi, hem evde hem de günlük rutin yaşantımızın bir parçası olarak başka neler yaparak rahatlayabiliriz konusunu ele alıp onun üzerinden geçmenin katkısı olacaktır.
- Çünkü yapılan araştırmalarda gevşeme egzersizleri ile kaygının azalması arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (2).
- Kaygı ile ortaya çıkan gerginlik halinin etkilerinin azaltılması için de gevşeme egzersizi yüzyıla yakın bir süredir etkili bir araç olarak kullanılmaktadır (1).
- Burada sunulan bilgiler gevşeme terapisinin adım adım aşamaları değildir. Kişilerin evde ya da ihtiyaç duydukları anlarda kendi kendilerine rahatlamalarına yardımcı olacak şekilde bilgiler verilmiştir.
- Uygulamaları yaparken burada verilen farklı nefes egzersizlerinin arka arkaya yapılmaması , bulunduğunuz yer ve ihtiyacınıza göre seçmeniz önemlidir.
- Ayrıca bu egzersizleri uygulamadan önce **özellikle kronik bir rahatsızlığınız var ise öncelikli olarak doktorunuza danışarak yapınız.** Çocukların da aileleri ile birlikte öğrenmeleri ve uygulamada verilen sürelerin aşılmamasına dikkat edilmelidir.

1. Nefes Egzersizleri

- Rahatlama teknikleri deyince ilk aklımıza gelen, çok kolaylıkla yapılabilecek egzersizlerden bir tanesi nefes egzersizleridir. Nefes alma şekli tüm vücudu etkiler.
- Derin nefes alıp vermek, vücuttaki stresi düşürmenin, gerginliği azaltmanın ve rahatlamanın en iyi yollarından biridir.
- Nefes egzersizlerini öğrenmek kolaydır. İsteddiğiniz zaman bunu yapabilirsiniz ve bunu yapmak için herhangi bir özel ekipmana ihtiyacınız yoktur. Sadece karnınızın çok aç ya da çok tok olmamasına dikkat edin.
- Rahatlamanıza yardımcı olacak birden çok [nefes egzersizi](#) mevcuttur. Ancak ilk defa yapacaksanız diyafram nefesi ile başlamanız uygun olacaktır.

1.1. Diyafram Nefesi

► Diyafram nefesi, yapması çok rahatlatıcıdır. Ancak her zaman karında sadece ileriye doğru şişerek alınan nefes diyafram nefesi değildir. Bu basit egzersizi rahatlama ve stresinizi hafifletme ihtiyacı hissettiğiniz herhangi bir zaman deneyin.

1. Yere oturup sırtınızı duvara dayayın veya rahat bir pozisyonda sırtüstü uzanın.
2. Bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
3. Burnunuzdan yavaşça, derin bir nefes alın. Karnınızın şiştiğini fark edin.
4. Islık çalıyormuşsunuz gibi dudaklarınızı büzerek yavaşça ağızdan nefes verin. Nefesi verirken eliniz karnınızın üzerinde kalmaya devam etsin ve karnınızdaki hareketi hissedin.
5. Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın.

1.2.

4-7-8 Nefes Egzersizi

- Bu egzersiz de rahatlamanıza yardımcı olmak için diyafram nefesinin saniyelerle yapılmasıdır. Bu egzersizi de oturarak veya uzanarak yapabilirsiniz.
1. Başlarken, karın nefesi egzersizinde olduğu gibi bir elinizi kaburgaların hemen altına, diğer elinizi de göğsünüzün üstüne koyun.
 2. Ağızınızdan yavaşça derin bir nefes alın ve nefes alırken içinizden 4'e kadar sayın.
 3. Nefesinizi tutun ve tutarken içinizden 7'ye kadar sayın.
 4. İçinizden 8'e kadar sayarken bütün nefesinizi ağızınızdan vızıldama sesi çıkacak şekilde verin.
 5. Bu nefes alıp vermeyi 3 ila 10 kere yapın. **Her nefes arasında acele etmeyin.**

1.3. Dönüşümlü Burun Nefesi

- Bu egzersizde nefes alırken diyafram nefesi almaya çalışın ve başlamadan önce burun tıkanıklığınız olmadığından emin olun.

1. Rahat ve dik bir pozisyonda oturun.
2. Sağ elinizin işaret ve orta parmağını alnınıza koyun.
3. Sağ başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatarak sol burun deliğinizden derin bir nefes verin.
4. Şimdi yine aynı burun deliğinden nefes alın.
5. Sol burun deliğinizi kapatıp, sağ burun deliğinden nefes verin.
6. Tekrar sağ burun deliğinizden nefes alın.
7. Sağ burun deliğinizi kapatın sol burun deliğinden nefes verin.
8. Bu döngü, yaklaşık olarak 30-40 saniye sürecektir. Dönüşümlü nefes alma-verme işlemine durumunuza göre 3-5 dakika devam edebilirsiniz.

2. Gevşeme Uygulaması

- Literatüre bakıldığında çok farklı gevşeme hareketleri mevcuttur. Burada 'Ger-Gevşet' yöntemi aşamalı sunulmuştur.
- Gevşeme hareketlerini yaparken diyafram nefesinin kullanılması önerilmektedir.

1. Sizi sıkmayan, rahat bir kıyafet giyinin.
2. Rahat bir oturma pozisyonu alabilir veya uzanabilirsiniz.
3. Hafif ve derin nefes alıp vererek başlayın.
4. Hazır olduğunuzda dikkatinizi sağ ayağınıza yoğunlaştırın.
5. Yavaşça sağ ayak kaslarınızı olabildiğince kasın ve 10'a kadar sayarken kasmaya devam edin.
6. Sağ ayağınızı gevşetin. Gerilimin akıp gitmesine ve ayağınızın nasıl gevşek ve rahat olduğuna odaklanın.
7. Dikkatinizi sol ayağınıza yönelterek aynı kasma ve gevşeme çalışmasını yapın.

2. Gevşeme Uygulaması

8.

Sırasıyla;

- Sağ Ayak Sonra Sol Ayak,
- Sağ Baldır Sonra Sol Baldır,
- Sağ Uyluk Kasları Sonra Sol Uyluk Kasları,
- Kalçalar,
- Karın,
- Göğüs,
- Sırt,
- Sağ Kol Ve El,
- Sol Kol Ve El,
- Boyun Ve Omuzlar Ve
- Yüz olacak şekilde tek tek aynı şekilde kas gruplarını kasıp gevşetin.
- Bunu ayaklardan başlayıp başa doğru tüm vücudu gerip, başınızdan başlayıp ayaklara doğru tüm bedeninizi yavaş yavaş bedeninizi gevşeterek de yapabilirsiniz.

3. Kendi Kendine Masaj Yapmak

- Masaj terapide kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Doğru yapıldığında masajın metabolizma ve bağışıklık sistemi üzerinde etkisi olduğu gibi birçok yararı vardır. Ama bu etkilerinin yanı sıra psikolojik katkıları da vardır masajın amacı genellikle vücutta ağrıyan bölgenin ağrısını azaltmak ve vücutta artan stresi yok etmektir.
- Masaj terapisi, vücuttaki yumuşak dokuların normalleşmesi amacıyla bu dokuların bilimsel bir şekilde manipüle edilmesidir. Yayımlanan araştırmaların azlığına rağmen, düzenli masaj, birçok kültürde kronik stres ve kaygıyı tedavi etmek için yaygın olarak kullanılan bir tekniktir.
- Düzenli Masaj Terapisi;
 - Kaygıyı etkili bir şekilde azaltır,
 - Duygusal esnekliği artırır ve
 - Endişeli hastalarda genel refah duygularını geliştirir.
- Ancak eğitilmiş bir terapistten almak önemlidir (6).
- Anlaşıldığı üzere masajın psikoloji üzerindeki etkisi kaçınılmazdır. Evde kendi kendinize yapabileceğiniz, size iyi gelen masajları yapabilirsiniz.

3.1. Şakaklara Masaj

- Parmaklarınızı şakaklarınıza koyun ve hafifçe bastırarak daireler çizin.
- Bir-iki dakika sonra tersi yöne masaja devam edin.

3.2. Ense ve Omuzlara Masaj

- Kafatasınızın boyunla birleştiği yerde iki adet baskı noktası vardır.
- Ensenizin omuzla birleştiği yerdir.
- Bu noktalara bir ila iki dakika boyunca masaj yapın.

3.3. Bacaklara Masaj

- Bacaklarınızın özellikle ağrıyan ya da kasılan yerine sonrasında da her yerine parmaklarınızla hafifçe bastırarak daireler çizin.
- Bu bölgelere birkaç adet buz küpünü gezdirmek de faydalı olacaktır.
- Birkaç dakika yapacağınız masaj kaslarınızı gevşetir, kan dolaşımınızı hızlandırır.

3.4. Ayaklara Masaj

- Ayak masajı ayaklardan bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen sinir noktaları bulunmaktadır. Bu noktalara uygulanan masaj hem ayakları hem de baskı uygulanan sinirin uzandığı organı ve kası da rahatlatmaktadır.

3.5. Ayak Bileklerine Masaj

- Ayakkabı içinde ayaklar yorulur ve yorgun ayaklar siz farkında olmadan enerjinizi emer. Baş ve işaret parmaklarınızla ayak bileklerinizin iki yanına yapacağınız masaj birkaç dakikalık masajın ardından hafiflediğinizi hissedersiniz.

4. Fiziksel Egzersiz

- Düzenli fiziksel bir aktivitenin yapılması ve fiziksel aktivitenin artmasıyla beraber psikolojik olarak olumlu ve enerjik bir ruh haline ulaşmayı da sağlar. İlk olarak sevdiğiniz bir aktivite (evde yapılabilecek) seçerek başlayabilirsiniz. Vazgeçmeyin. Eğer sürdüremezseniz başka alternatif aktiviteler seçebilirsiniz.
- Seçtiğiniz fiziksel aktiviteyi önceliğiniz haline getirin. Aktivitenizi sağlık durumunuza göre hafif ya da orta şiddette yapabilirsiniz.
- En az 10 dakika ile başlayıp zaman içerisinde süreyi artırarak 30 dakikaya kadar çıkarın.
- Aktivitenizi yapmaya başlamadan önce yavaş yavaş kaslarınızı ısıtmayı unutmayın.
- Seçtiğiniz fiziksel aktiviteyi yapmak sizin günlük hedefiniz olsun.
- Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi; çalışırken, oynarken, ev işlerini yaparken, seyahat ederken enerji harcaması gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlar.
- Dünya Sağlık Örgütü 5-17 yaş aralığındaki çocukların günde en az 60 dakika orta ile şiddetli fiziksel aktivite yapmalarını önerirken,
- 18-64 yaş aralığındaki yetişkinlerin ise hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalarını veya hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli fiziksel aktivite yapmalarını önermektedir (5).

5. Dört Element Yöntemi

- Kendimizi ve çocuklarımızı rahatlatmak için kullanılabilecek bir yöntem de Dört Element Yöntemi olabilir. Hayatta her şeyi kontrol edemeyiz. Kendimiz bunalmış, stres altında hissettiğimiz zamanlarda şimdi ve buraya odaklanarak, kontrol edebileceğimiz anda kalmayı başarabiliriz...(7)
- Derin bir nefes alın ve verin. Şimdi, iki ayağınızın da yere tam bastığından emin olun. Ayaklarınızın yere tam basmış haldeyken oturduğunuz sandalyeyi/koltuğu hissedin... Etrafınıza bakın ve dikkatinizi çeken 3 şey söyleyin...
- **Şu an bulunduğunuz yerde güvendesiniz ve toprak elementi sizinle...**
- Şu an ağzınız kurumuş olabilir... Lütfen bir yudum su için ve bu suyu yutmadan önce ağzınızın içinde gezdirin... Eğer su içme şansınız yoksa diliniz ile ağzınızın içinde tükürük oluşturabilirsiniz. Ağzınızdaki suyu/tükürüğü ilk önce saat yönünde daha sonra saat yönünün tersinde gezdirin.
- **Şu an bulunduğunuz yerde kontrol sizin elinizde ve su elementi sizinle...**

5. Dört Element Yöntemi

- Yavaşça burnunuzdan nefes alın ve aldığınız sürenin iki katı süresinde ağızınızdan nefesi çok yavaş bir şekilde verin.
- Nefesimizi kontrol altına aldığımızda stres karşısında da kendimizi daha güçlü hissederiz. Nefesinizi bu şekilde iki ya da üç kez alıp verin.
- **Şu an bulunduğunuz yerde dengedesiniz ve hava elementi sizinle...**
- Başınızın üstünde bir ateş halkasının bir diğer deyişle hare olduğunu hayal edin... Bu hare yavaş yavaş büyüdü ve sizi içine aldı. Harenin içindeyken yavaş yavaş harenin renk değiştirmesini sağlayın... Biraz mavi olsun, sonra kırmızı, sonra yeşil... Biraz da turkuaz ekleyin... Şu an hayal gücünüz ve yaratıcılığınız ile harenin içindesiniz ve **ateş elementi** sizinle...
- Son olarak...
- Ayaklarınız yere bastıkça toprak elementi ile güvendesiniz... Ağızınız kurumadıkça su elementi ile kontrol sizin elinizde... Doğru nefes aldıkça hava elementi ile dengedesiniz... Ateş elementi ile hayal gücünüzü kullanabilirsiniz...

**Unutmayın Birçok Şeyi Kontrol Edemeyebiliriz
Ama Kendi Stresimizi Kontrol Altına
Alabiliriz...**

Sonuç olarak;

- Bu rahatlama tekniklerinden birini ya da birden fazlasını kendimize hangisinin daha iyi geldiğini keşfederek yapabilir, kendimizi rahatlatabiliriz.
- Bazen birisini kitap okumak rahatlatırken başka birisine müzik dinlemek daha iyi gelebilir. Evlerimizde, normal yaşama döndükten sonra ya da pandemi(salgın) gibi olağanüstü her koşulda kendimizi keşfetmemiz, yapmak isteyip de yapamadığımız amaçlarımız (yeni bir dil öğrenmek, yeni bir hobi edinmek gibi) için uğraşmamız sağlıklı gelişimimiz için destekleyici olacaktır.

Yararlanılan Kaynaklar

- (1) Çenesiz, G. Z. (2015). Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve Sistematik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 40-48.
- (2) Larson, Heidi A.; El Ramahi, Mera K.; Conn, Steven R.; Estes, Lincoln A.; Ghibellini, Amanda B. (2010). *Journal of School Counseling*, 8(19), 1-19.
- (3) Magan, M. (2017). Problem Solving Style and Coping Strategies: Effects of Perceived Stress. *Creative Education*, 8, 2332-2351.
- (4) Yıldırım İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- (5) Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 20 Nisan 2020 tarihinde <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> adresinden erişildi.
- (6) James Lake, M. D. (2018). Massage Therapy for Anxiety and Stress. 20 Nisan 2020 tarihinde <https://www.psychologytoday.com/us/blog/integrative-mental-health-care/201810/massage-therapy-anxiety-and-stress> adresinden erişildi.
- (7) <https://egitimkolektifi.com/cocuklarla-da-uygulayabileceginiz-4-elementle-stres-yonetimi-teknigi/> 12.05.2020/saat 14.50



Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

- Web: www.cankayaram.meb.k12.tr
- Instagram: @cankayaram
- Telefon: 0 (312) 466 67 76