

REHBERLİK POSTASI



PANDEMİ DÖNEMİNDE ERGEN ANNE-BABASI OLMAK

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Pandemi olarak tanımlanan COVID-19 salgını tüm dünyada küresel bir afet olarak adlandırılmaktadır. COVID-19 ile mücadelede, yayılmanın önüne hızlı bir şekilde geçmek için sosyal mesafeyi koruma, dış dünyadan izole olma durumu bütün dünyanın evine kapanmasına, yıllardır alıştığımız hayat rutinlerimizi değiştirip, başka bir düzene geçmemize sebep olmuştur.

Uzun süreli karantina dönemlerinin kendimize hiç ayıramadığımız kadar vakit ayırmak, yeni alışkanlıklara başlamak, düzenli bir ev yaşantısına kavuşmak, ailemize daha çok vakit ayırabilmek gibi olumlu yanları olduğu kadar gerek biz gerek de ergenler için bir takım risk faktörleri doğurduğu da bir gerçektir.

Lancet'de 14 Mart 2020'de yayınlanan salgın hastalıklarda karantinanın ruhsal etkilerine dair yapılan çalışmaların bulguları gözden geçirilmiş, en yaygın ruhsal yakınmalar ve risk etmenleri ve risk grupları mevcut pandemi sırasında yeniden değerlendirilmiştir. Bu gruplar arasında ergenlerin de olduğu ve çeşitli risk faktörlerine açık oldukları görülmüştür.

Bu risk faktörlerini şöyle sıralayabiliriz:

1-Karantinaya bağlı yalıtılma nedeniyle sıkılmak ve engellenmiş hissetmek.

Kişinin günlük rutinini (günlük ev ve iş faaliyetleri, ihtiyaçlar için alışveriş vb.) sürdürememesi, çevresindekilerle sosyal ve fiziksel temasının kısıtlanması.

2-Yaşam rutininin belirgin biçimde bozulması.

Hareket alanının ve temasın kısıtlanması nedeniyle yaşamın olağan akışında olduğunu hissettiren alışkanlıkların yerine getirilememesi, örneğin uyku alışkanlıklarının değişmesi...

3-Karantina süresinin uzun olması (10 günden uzun ise) ve daha ne kadar uzayabileceğini bilmemenin verdiği belirsizlik duygularıyla yüz yüze gelmek.

5-Virüs ile enfekte olduğu veya diğerlerini enfekte edeceğiyle ilgili tasalanma.

Bedeninden gelen uyarılara, yakınmalara aşırı dikkat kesilme ve sağlıkla ilişkili endişeler (küçük çocuklara, gebelerle, yaşlılara vb.)

Yetişkin, genç, çocuk ve anne-baba olarak her türlü kimlikte tüm dünyayı derinden etkileyen bu salgından ruhsal olarak etkilenmek oldukça **normal** bir durumdur. Duygularımızı abartılı bir şekilde yaşamadığımız sürece endişe duymak, korkmak insani duygular olup aynı zamanda bu süreçteki duygusal ihtiyacımızdır.

- Ergenlik döneminin hali hazırda kendi içinde belirsizlikler ve hızlı değişmelerle dolu bir dönem olduğu düşünülür ise, pandemiye bağlı karantina dönemlerinde kaygı ve

REHBERLİK POSTASI



güvensizlik duygularının artması mümkündür. Ergenler yaşadıkları durum her ne ise en kötüsünün onların başına geldiğini, kimsenin özellikle ebeveynlerinin onları anlamadıklarını düşünürler. Kaygıları ya da sıkıntıları ile ilgili sizlerle iletişim içinde olmasını arzu ediyorsanız; onları, kaygılarını, yaşadıklarını her daim dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin, gösterin. Ancak öğüt vermeden ya da çözüm önerisi sunmadan önce, anlaşılmaya, dinlenilmeye, ciddiye alınmaya ihtiyaçları olduğunu hatırlayın. Bu iletişimi günlük rutine bağlayarak, kahvaltı, akşam yemekleri ya da çay saatleri yaratın ve bu süreçte sadece birbirinize odaklanın. Böyle bir dönemde gençlerin 'dünyanın güvenilir bir yer' olduğuna inanma ihtiyaçları oldukça yüksektir.

- Anne ve baba ile kurduğu iletişimde; ifade özgürlüğü, yetişkinler tarafından sorgulanmadan dinlenmek, içinde bulunduğu durumu yorumlama becerisi ailesinin destekleyici ve tutarlı tutumu ile gelişecektir. Anne-baba olarak gençlerin sorunları hakkında konuşabilirsiniz. Her gün bir konuyu ele alıp, tartışabilir, çözüme ulaştırabilirsiniz. Bu sayede sizlere iç dünyalarını daha rahat açabilmelerini sağlayacaksınız. Anne ve baba ile uzlaşmayı öğrenen genç, kendini güvende ve güçlü hissedecektir.
- Bu dönemde çocuğunuz normalden fazla sıkışmışlık, engellenmişlik hissedebilir. Her zamankinden çok sosyalleşmeye, arkadaşları ile konuşmaya ihtiyacı olacaktır. Bu nedenle arkadaşları ile normalden fazla görüntülü konuşma, mesajlaşma gerçekleşecektir. Bu ihtiyacının farkında olun ve anlayış gösterin. Unutmamak gerekir ki; normalde okulda günlerinin büyük bir bölümünü yaşlıları ile sosyalleşerek geçirmeye alışmışlardı.
- Yine bu dönemde rutinlerin devam ettirilmesi karantina dönemi sona erdiğinde yaşama dönmeyi kolaylaştıracaktır. Yapılan çalışmalar karantina sonrası normal yaşama dönmeye zorlukların, moralsizliklerin, evden çıkmamanın bir süre daha devam edebileceğini göstermektedir. Bunları engellemenin en iyi yolu rutinelere devam etmektir. Sabah kalkma saatlerinin okul dönemine mümkün olduğunca yakın olması, evde çalışmalarını sabahtan öğleden sonraya dek devam ettirmesi, akşam üstünden itibaren ise kendine vakit ayırma gibi rutinler beyne hayatımızın normal gidişatında olduğu mesajını verecektir.
- Bu dönemde çok fazla iç içe olmanın, birbirimizle hayatın karmaşaları arasında azalan iletişimimizi geliştirmek gibi bir avantajı olduğu kadar, sınırlar konusunu da gündeme getirmesi doğaldır. Onun kişisel sınırlarına saygı gösterin, sizin çocuğunuz da olsa bir birey olduğunu hatırlayın. Tabi ki siz de ondan aynı şeyi beklemekte özgürsünüz. Unutmayın ki; kuralları esnetmek, azaltmak, değiştirmek gerekse de kurallar mutlaka olmalıdır.
- Sizler işlerinizi evden yürütürken bir yandan ev işleri ile ilgilenmek durumundasınız. Bu durumda onun yapması gereken sorumluluklarını da üstünüze almayın. Normalden fazla sorumluluğunuz olduğunu düşünürsek; iş bölümü yapabilirsiniz.
- Evin içerisinde geçirilen bu zamanda; birlik ve beraberlik oldukça önemlidir. Birlikte yapılan her aktivite, genç veya erişkinine kendisini faydalı hissetme, bir şeyleri başarma duygusu verip içsel motivasyonunu artırıp durum ile başa çıkma gücünü arttıracaktır.

REHBERLİK POSTASI



- Bu süreci birbirinizi daha iyi tanımak, ortak uzlaşma yolları bulmak, beraber yapmaktan zevk aldığınız şeyleri hatırlamak için avantajı çevirmek sizin elinizde.

Genç olmak; içinde bulunduğumuz dünyada hızlı yaşamak, bir çok şeye yetişmek, çok yönlü olmak ve sürekli aktif olmak gibi bir çok rolleri omuzlarımıza yüklemektedir. Bir anda yavaşlayan ve değişen bu hayata alışmaya çalışmak gerek genç olarak gerekse anne-baba olarak kolay değildir.

Nasıl bir genç istiyorsanız ona uygun bir anne-baba olmaya özen göstermelisiniz.

Bunun için belki de hiç bu kadar şansınız olmamıştı.

Hayatın tadını evden çıkardığınız bu günlerde ruhunuzda gençlik anılarınız canlanırken, tekrar kendinizi daha genç hissedebilirsiniz.

Güzel bir dünya için tüm umudumuz olan gençlerimizi anlamamız, dinlemeniz dileğiyle.

KAYNAKLAR:

Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak, Damir Hramovic, Springer, 2019

Türkiye Psikiyatri Derneği. Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme. <https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruhsagligi-ve-stresle-bas-etme> HYPERLINK "https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruhsagligi-ve-stresle-bas-etme" HYPERLINK "https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruhsagligi-ve-stresle-bas-etme" HYPERLINK "https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruhsagligi-ve-stresle-bas-etme" ruh-sagligi-ve-stresle-bas-etme

Yavuzer, Haluk. Gençleri Anlamak, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2010