

# Pandemiyanın yaratdığı gərginlik: Stresin öhdəsindən necə gəlmək olar?

*Dünyanı bəzən də sadəcə, evdə qalaraq xilas etmək mümkündür*

**İnsanlar yalnız sosial olmağı sevdikləri üçün deyil, təbii tələbatlarının bir hissəsi olduğu üçün də sosiallaşmağa məcburdurlar.**

Sidneyin Beyin və düşüncə mərkəzinin professoru İan Hickie insanların "sosial heyvanlar" olduğunu qeyd edərək, kompensasiya edici üsullar olmadan uzun müddət davam edən karantin rejiminin və ya sosial təcridin təşviş, depressiya və çarəsizlik kimi hissələrin yaşanmasına səbəb ola biləcəyini qeyd etmişdir. 2015-ci ildə 308 mindən çox insanın iştirak etdiyi meta analizə görə daha zəif sosial əlaqələri olan insanların, müəyyən bir dövrdə daha möhkəm sosial əlaqələri olanlarla müqayisədə 50% daha çox ölüm ehtimalı var. Başqa sözlə, tamamilə tənha olmaq gündə 15 siqaret çəkmək qədər riskli ola bilər. Buna görə də hətta müvəqqəti olsa belə sosial əlaqələrdən məhrum olmaq sizə özünü yaxşı hiss etdirməyərək, uzun müddət yaşamağınız üçün sosiallaşmaq ehtiyacında olduğunuz mesajını ötürür.

**Uzunmüddətli karantin şərtləri psixologiyamızda da uzunmüddətli izlər qoya bilər.**

Lancet-də fevral ayında 24 öncəki araşdırmaların nəticələrini də nəzərə alaraq aparılan tədqiqat işində belə bir qənaətə gəlinmişdir ki, xəstəlik yayılması zamanı karantin rejiminin psixoloji təsiri ilə əlaqədar olaraq təcrübə, post-travmatik stres simptomlarının, depressiya, çaşqınlıq, qəzəb, qorxu və maddə istifadəsi kimi halların artımını göstərmişdir. 2003-cü ildə Lancetdə yayımlanan növbəti araşdırma nəticəsinə əsasən, ağır kəskin tənəffüs yolları xəstəliklərindən əziyyət çəkən xəstələrin karantin müddətindən sonra 10-29%-ə qədər post travmatik stress sindromundan əziyyət çəkir. Tədqiqat müəlliflərinin nəticələrinə görə, bu müddətdə ən həssas insanlar indiyə qədər və ya hazırda psixi sağlamlıq problemləri olanlardır.

Sosial izolyasiya yalnız fiziki aktivliyimizin enməsinə deyil, həm də **psixi sağlamlığımıza** da öz təsirlərini göstərir.

Virusa yoluxduğunuza görə bir otaqda olmanız və ya rəhbərliyin sadəcə, evdən işləməyinizi tələb etməsindən asılı olmayaraq, fiziki fəaliyyətinizdəki bu azalma psixi sağlamlığınıza da təsir edə bilər. Ekstremal bir nümunə üçün yaralanan idmançılara nəzər salmaq. Əksər hallarda idmançılar yaralandıqları zaman "emosional yüksəliş" - kədər, qıcıqlanma, məyusluq, qəzəb və digər narahatedici hisslər - yaşaya bilirlər, çünki artıq bu hisslər ilə mübarizə apara biləcək mexanizminə sahib olurlar.

Bir çox insanlar xarici ölkələrdən qayıtdığı zaman hətta xəstə olmasalar belə tibb mütəxəsisləri tərəfindən karantində saxlanılmaları və digərlərindən izolyasiya edilməsi, gündəlik həyat rutinlərində ciddi dəyişiklik yaratdığına görə kifayət qədər stress yaradıcı amil ola bilər. **Karantin rejimi bitdikdən sonra isə aşağıdakı halların yaşanmağı gözləniləndir:**

- qarışıq emosiyalar və karantin rejiminin bitməsi ilə gələn rahatlıq hissi

- sizin və sevdiyiniz insanların sağlamlığı haqqında qorxu, təşviş hissi
  - daimi olaraq özünüzdə və başqalarında Covid-19 virusunun yarada biləcəyi simptomları axtarış içində olmanın verdiyi əlavə gərginlik
  - hətta xəstə olmasanız belə başqalarının sizinlə bir başa əlaqədə olmaqdan qaçmasına görə yarana biləcək kədər, qəzəb və məyusluq hissi
  - karantin müddətində valideynlik vəzifələrini və ya normal iş performansını yerinə yetirə bilməmənin yaşatdığı günahkarlıq hissi
  - və digər emosional və psixi dəyişikliklər
- Yarana biləcək təsirlərin nə dərəcə ağır və ya səthi olması təbii ki, insanların şəxsiyyət tipinə, mövcud şəraitinə və həyat təcrübəsinə bağlıdır.

Sosial təcrid dövründən və ya sadəcə, azaldılmış qarşılıqlı münasibətlərdən nə qədər təsirləndiyinizə şəxsi keyfiyyətləriniz də təsir edir. Dr. Sherry Benton öz müsahibəsində bildirmişdir ki, əgər siz “sosiallaşmağa can atan ekstrovert” olsanız, “divanda əyləşib kitabını oxumaqdan zövq alan introvert”dən daha çətin təcrübə keçmiş olacaqsınız.

Xəstəliklərə nəzarət və qarşısının alınması mərkəzinə (CDC- Centers for Disease Control and Preention) əsasən, 2019-cu ildə pandemiyanın yaranması həm böyüklər həm də uşaqlar arasında qorxu və narahatlığa səbəb olmağa davam edir. Belə bir vəziyyətdə isə hər kəsin stresə cavab reaksiyası onun yaşadığı ölkədən, ətrafındakı insanlardan və təcrübələrindən asılı olaraq müxtəlif ola bilər.

**Stresə daha həssas olan qrup arasında isə aşağıda göstərilən simptomlara rast gəlmək mümkündür.**

- Yaxınlarınızın və öz sağlamlığınız haqqında qorxu, təşviş və həyəcan keçirmək
- Yuxu və qidalanma vərdişlərində dəyişikliklər
- Xroniki xəstəliklərdə mənfi irəliləmə müşahidə etmək
- Spirtli içkilərin, tütün və digər maddələrin istifadəsində artım müşahidə etmək
- Diqqət əksikliyi və yuxu problemləri

**Yaşaya biləcəyiniz stresin öhdəsindən gəlmək üçün aşağıdakı addımları atın:**

Bədəninizə qayğı göstərin - Sağlam qidalar ilə bəslənməyə, mütəmadi olaraq məşq etməyə və düzənli yuxuya getməyə çalışın. Alkoqol, tütün və digər zərərli maddə istifadəsindən çəkinin. Psixi sağlamlıq üçün zehninizi məşğul edəcək işlərə zamanınızı sərf edin. Yarımçıq qalmış işlərinizi evdə keçirdiyiniz vaxtdan istifadə edərək tamamlamağa çalışın.

**Başqaları ilə əlaqə qurun** – Ailə üzvləriniz ilə mütəmadi olaraq söhbət etməyə, əlaqədə olmağa çalışın. Sizi narahat edən fikirləri ailə üzvlərinizlə və ya virtual olaraq dostlarınız və ya yaxınlarınız ilə bölüşün. Unutmayın ki, virtual olaraq sosial əlaqələri qoruyub saxlamaq sizin gündəlik əhvalınıza müsbət təsir göstərəcək.

**Fasilə verin** - Özünüzdə rahatlatmaq üçün öz texnikalarınızı inkişaf etdirin. Dərin nəfəs almağa çalışın. Adətən zövq aldığınız işləri etməyə çalışın. Bundan əlavə yüngül dartınma hərəkətləri, yoqa və ya meditasiya etmək də streslə mübarizə üçün effektiv metodlardandır.

**Məlumatlı olun** - Məlumat əksikliyi hiss etdiyiniz zaman daha çox stress keçirə və ya aqressiv ola bilərsiniz. Yenilənmiş rəsmi qərarlar üçün xəbərləri izləyin, dinləyin və ya oxuyun. Böhran zamanı, xüsusən də sosial mediada həqiqəti əks etdirməyən, şişirdilmiş məlumatlar ola biləcəyini də unutmayın. Sosial mediada ana səhifədəki bütün məlumatları oxumağa məcbur deyilsiniz. Etibar etdiyiniz rəsmi mənbələri gündə bir və ya iki dəfə oxumaqla gündəlik yeniliklərdən xəbərdar olmaq mümkündür.

**Xəbərlərə çox məruz qalmaqdan özünüzü qoruyun** – yeniliklərdən xəbərdar olmaq sizi rahatlatdığı qədər həddindən artıq yararsız informasiya sizin daha çox stress keçirməyinizə səbəb ola bilər. Mövcud vəziyyətlə bağlı gün boyu xəbər oxumaq və ya video görüntüləri izləmək sizdə təşviş və qorxu hisslərini artırabilir. Mümkün olduğu qədər gündəlik həyatınızdan qopmamağa və zövq aldığınız işləri görməyə davam edin.

**Lazım olduqda kömək üçün müraciət edin** – hazırda hökm sürən vəziyyətə sadəcə, karantin rejimi kimi baxmasaq, olduğumuz situasiyadan hətta faydalana da bilərik. Kaliforniyalı psixiatr Doc. Daniel Amen qeyd edir ki, insanlar karantin rejimi bitdikdən sonra öz həyatlarını necə davam etdirmələri və cəmiyyətə hansı töhvəni verə biləcəkləri haqqında bu suallara cavab taparaq düşünə bilərlər.

- Həqiqətən dəyişə biləcəyim, idarəsi mənim əlimdə olan nələr ola bilər?
- Sağlamlığımı, inanclarımı, məqsədlərimi özümə və cəmiyyətə daha faydalı ola biləcək şəkildə necə inkişaf etdirə bilərəm?
- Bu təcrübə mənə əslində nə öyrətdi?
- Karantin bitdikdən sonra özümü daha yaxşı görmək və hiss etmək üçün nələri etməliyəm?

Brigham Young Universitetinin psixoloq- nevroloqu Julianne Holt-Lunstadın qeyd etdiyi kimi belə bir pandemiya şəraitində sosial izolasiya qaydalarına riayət etmək yarana biləcək daha təhlükəli halların qarşısını almaq üçün mütləqdir. Sonda isə qeyd etmək lazımdır ki, dünyanı yalnız mübarizə apararaq yox bəzən də sadəcə, evdə qalaraq xilas etmək mümkündür.