

Deneyimli psikologlar, pandemiyi anlattı



thi – Burkovik: “Ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedefledik”

Demirsoy: “Güçlü kalmak için uğraş veriyoruz”

Sağlık sektöründe, eğitimde ve iş dünyasında psikologlar çok aktif rol alıyorlar ancak mesleklerini çerçeveleyen belli yasalar halen bulunmuyor. 10 Mayıs Dünya Psikologlar Günü çerçevesinde görüşlerini paylaşan uzmanlardan Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, psikologların da psikolojik sağlamlık için uğraş verdiklerini söyledi. Demirsoy, Türkiye’de psikolog olmanın zorlukları olduğuna dikkat çekiyor. Başkalarına yardım edebilmek için öncelikle bizlerin durumu kabullenip sürece alışması gerekiyordu diyen Klinik Psikolog Yıldız Burkovik ise salgının bu kadar uzun süreceğinin öngörülemediğini belirtti. Burkovik, sağlık çalışanları olarak pandemide öncelikle ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedeflediklerini de sözlerine ekledi.

Her yıl 10 Mayıs tarihi ‘Dünya Psikologlar Günü’ olarak anılıyor. Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikoloji Hizmetleri Koordinatörü Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy ve Psikoloji Hizmetleri Genel Koordinatörü Klinik Psikolog Yıldız Burkovik; mesleklerini seçme nedenlerini, düşüncelerini ve birer psikolog olarak zorlu pandemi koşulları ile mücadeleleri ile ilgili değerlendirmelerini paylaştı.

Çiğdem Demirsoy: “Kaygılanıyoruz fakat üstesinden gelebiliyoruz”

Herşeyden önce psikologların da insan olduğunu ve tehlike karşısında doğal olarak kaygılandıklarını söyleyen Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, “Kaygı ile başa çıkma yöntemlerini bildiğimiz için üstesinden gelebiliyoruz ama zorlu bir dönemdeyiz, hem iş hem de özel yaşamı sürdürürken bir takım pratik yaşam zorlukları olabiliyor. Bir yandan işimizi yaparken izolasyon kısıtlamalarına ayak uydurmaya çalışıyoruz. Mesleğin icrasında online yürütebildiğimiz hizmetler olsa da yüzyüze yapılması gereken bazı uygulamaların aksamaması için çözümler üretmek zorundayız. Özel yaşamda ise en basiti market alışverişini belli bir saatte yapmak gerekiyor fakat sabah işe giderken ve akşam işten çıktığımda kapalı oluğu için zorluklar yaşanabiliyor. Yaşamsal zorlukların olduğu bir dönemdeyiz. Tabiki bizde o zorluklarla başa çıkıyoruz. Sağlık çalışanı olarak biz her zaman mesaideydik. Tam zamanlı olarak her zaman mesaimizi yapıyoruz. Başkalarına güç ve destek vermek zorundayız. Psikolojik sağlamlığımızı koruyabilmek için bizler de uğraş veriyoruz.” dedi.

Çiğdem Demirsoy: “Kaygı insanı tüketen bir durum”

Kaygının insanı tüketen bir durum olduğunu belirten Demirsoy, “Sürekli tehlike algısı içerisinde olmak ve tehlike ile ilgili aşırı zihinsel uğraş içinde olmak kaygıyı arttıran sebeplerdir. Bir anlamda işimizin başında olmak bizi kaygıdan koruyor. Başkalarına da sürekli bu konulara odaklanmamalarını tavsiye ediyoruz. Yeteri kadar, gereği kadar önlemi aldıktan sonra hayatlarına devam etmelerini, hayatlarını kısıtlanma döneminde de mümkün olduğu kadar dolu kılmalarını ve günlük rutinlerini devam ettirmelerini söylüyoruz.” diye konuştu.

Çiğdem Demirsoy: “Sosyal hayatta psikologlardan sürekli empati bekleniyor”

Hayatta çeşitli sosyal rollere sahip olduklarını ifade eden Demirsoy, “Farklı sosyal rollerimiz var ve o rollerde sergilenmesi beklenen davranışlar da farklı. Arkadaş ve aile ilişkilerinde psikolog olduğu için her zaman empati yapması,

her zaman anlayışlı olanın o olması gibi beklentiler olabiliyor. Ya da kendi iş gücünü iyi tahlil etmek, sınırlılıklarını bilebilmek, ihtiyaçlarının farkında olmak bu tür insanlar için geçerli. Sadece psikolog değil, doktor ya da yargıdan sorumlu kişilere atfedilen belli roller oluyor. Orada onların da insan olduğunu unutmamak önemli.” dedi.

Çiğdem Demirsoy: “Pandemide psikolojinin değeri anlaşıldı”

Mesleğe uzun yıllarını veren Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, pandeminin yaşandığı bu zorlu dönemde insanların daha fazla ihtiyaç duymasından dolayı psikolojinin önemini arttığını söyledi ve sözlerine şöyle devam etti:

Türkiye’de psikolog olmanın bazı zorlukları var. Çünkü henüz Psikologların çeşitli iş kollarındaki faaliyetlerinin sınırlarını belirleyen bir meslek yasasına sahip değiliz. Sağlık sektöründe, eğitimde ve iş dünyasında psikologlar çok aktif rol alıyorlar ama mesleklerini çerçeveleyen belli yasalar yok. Bu bazı durumlarda mağduriyetlere yol açabiliyor. Hep psikoterapi yapmak, insanları anlamak, insanların rahatlamasına, gelişimine, güçlenmesine yardımcı olmak isteğimdi. Terapist olmak istiyordum. İlk üniversite hastanesinde görevime başladım, 12-13 sene kadar çalıştım. Oradan ayrıldım ve özel sektöre geçtim. Çünkü hastanede kalsaydım belki hala testör olarak çalışmaya devam edecektim. Üniversite hastanesiydi ama o yıllarda psikologlar için akademik olarak ilerleme şansımız da yoktu. Bu kurumda Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın psikoloji bilimine verdiği önem sayesinde mesleğimi çok doyurucu yaşadım. Psikoloji ve felsefe konusunda okumalar ile hayata farklı bir gözle bakmayı da öğrendim.”

Yıldız Burkovik: “Ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedefledik”

Uzun yıllardır sahada aktif görev yapan ve klinik deneyime sahip olan Klinik Psikolog Yıldız Burkovik ise ‘Pandemi döneminin uzun bir zaman alabileceği çoğu kişi için çok

öngörülemez bir durumdu' dedi ve sözlerine şöyle devam etti:

"Bu yüzden alışma evresi için biz psikologların başkalarına yardımcı olabilmesinin ön şartı öncelikle bizlerin durumu kabullenip alışmasıydı. Bunun karşısında yer alıp zıtlaşanlardan olmak virüsle el sıkışmış olmak demek olduğundan, kayıpların daha da çok artmasına neden olacaktı. Tüm sağlıkçılar olarak sağlığın çökmemesi için öncelikle ruh sağlığının yüksek tutulmasını hedefledik. Bizler de zamanla pandeminin biteceğine inanarak psikolojik sağlamlığımızı koruyabildik. Eğer sürekli olumsuz düşünürsem, zihnimi doğru yöne yönlendirmez ve kendimi atıl tutarsam hiçbir şey yapamam. Bu nedenle kendimi geliştirmeye devam ediyorum. Hedefler koyuyorum ve o hedeflere doğru ilerlemeye gayret ediyorum."

Yıldız Burkovik: "Psikolog duyguları anlayıp mantığını kullanabilmeli"

Mesleğin ilk başlarında danışanları tedavi ederken dinlediklerinden etkilendiğini ifade eden Burkovik, "Bazen gittiğim her yere kişileri yanımda götürüyormuş gibi hissediyordum. Ancak zamanla bu durum azalmaya ve artık herşey yerli yerine oturmaya başladı. Dinlediklerimin etkilememesi için mantığımı devreye sokuyorum. Duygular devrede olursa etkilenme süreci artar ve o yüzden mantıkla devam etmek gerekir. Duygularımız çok fazla ise psikolojik durumlar daha çok açığa çıkar. O yüzden bir psikoloğun yapması gereken duyguları anlayıp mantığını devrede tutabilmektir. Psikoloğun her koşulda çalışmasının önemli olduğunu zihnimde netleştirdiğim için etkilenme minimuma indi." diye konuştu.

Yıldız Burkovik: "Danışanlar çok şey öğretti"

Bu mesleğin içindeyken aldığı eğitimleri kendisi için bir terapi ve en büyük avantajı olarak niteleyen Burkovik, "Birçok dönemde yaşadığım sıkıntıları bu meslekle toparladım. Bana aynı zamanda gelen danışanlar da çok şey öğretti. Öncelikle yabancı olarak gelen bir kişinin güvenmesi onurlandırdı ve

birşeyleri birlikte başardıkça ne kadar değerli bir karşılaşma olduğunu hissettirdi. Bunu kaybetmemek ve her yeni kişi ile daha çok artması, yaşamımın daha önemli olmasını sağladı. Eğer işinizi seviyorsanız ayaklarınız geri geri gitmez, daima ilerlersiniz ve her gün yeni şeyler keşfedersiniz. Keşif heyecan vericidir. Özellikle kişilerin özel dünyasına kendi insiyatifleriyle davet edilmek ve o güveni verebildiğinizi bilmek gerçekten mükemmel bir duygu. İnsanlara bu mesleği seviyorlarsa yapmalarını öneririm.” dedi.