

Koronafobiyi Önlemenin 5 Yolu



thi – Son günlerde Coronavirus (COVID-19) vaka sayılarının artmasıyla beraber birçok insanda hasta olma korkusu ve panik hali (Koronafobi) hâkim. Şiddetli korku ve kaygının kalıcı problemlere sebep olabildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Ezgi Dokuzlu, “Panik, virüsün kendisinden çok daha zararlı. Panik halinde mantıklı kararlar

veremezsiniz ve çevrenizde de paniğe sebep olursunuz. Olabildiğince önlem alın, bilgilenin ve rutin yaşantınıza devam edin” açıklamasında bulundu.

Sürekli haberleri takip etmeyin

Güncel durum hakkında bilgi sahibi olma isteğiniz gayet normal ve gereklidir. Fakat yalnızca haberleri takip eder ve günlük yaşantınızı olumsuz gelişmelere odaklarsanız bu durum psikolojinizde kalıcı zararlara sebep olabilir. Gerektiği ölçüde haberleri takip edin.

Dozunda tedbir alın

Yetkili kişilerin önerdiği hijyen kurallarına uymanız ve kişisel temizliğinize dikkat etmeniz yeterlidir. Günde belli el yıkama sayısına ulaşmaya çalışmak, temiz de olsa eşyalara dokunmaktan kaçınmak veya yalnızca faydalı olduğunu düşündüğünüz yiyeceklerin aşırı tüketimi birtakım psikolojik problemlere neden olabilir.

Bilgilenin, araştırın, sorun

Belirsizlik ve az bilgi kaygı yaratır. Karşı karşıya olduğunuz

tehdidin tam olarak ne olduğunu bilmemeniz paniği tetikleyebilir. Konu hakkında bilgi sahibi olan kişilerden mutlaka bilgi alın.

Vaktinizi deęerlendirin

Tedbir amaçlı bir süre sosyal ortamlar yerine evinizde vakit geçirmeniz en doğrusu. Bunu bir kısıtlama olarak değil fırsat olarak düşünün. Kendinize vakit ayırın.

- Uzun zamandır yapmak istediğiniz ama fırsat bulamadığınız şeyleri yapabilirsiniz.
- Kitap okuyabilir, hobilerinize vakit ayırabilirsiniz.
- Kendinize sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayabilirsiniz.
- Evde hareketsiz kalabilirsiniz, bu da kilo almanıza sebep olabilir. Evde yapabileceğiniz egzersizler hem stresinizi azaltmaya hem de bağışıklığınızı kuvvetlendirmenize yardımcı olur.
- Ailece evde yapabileceğiniz etkinlikler planlayarak aile üyeleri arasındaki bağı güçlendirebilirsiniz