

COVID-19 Sürecinde Anksiyete ve Uyku Sorunu

Pandemi ve pandeminin gündelik yaşamda yol açtığı kısıtlamalar, anksiyete ve depresyon belirtilerinin artmasına neden oldu.

Özellikle kadınların artan ev işleri yükü, çocukların bakımı ve ev dışındaki sorumluluklarla birleşince altından kalkması zor bir hale geldi.



Pandeminin neden olduğu olumsuz yaşam şartlarından kadınlar daha fazla etkilenmeye devam ediyor. Bu durumu herkes farklı şekilde yaşıyor, hissediyor ve bu süreçte endişeli olmak, dikkatinizi toparlayamamak doğal.

**Her gün
az da olsa
düzenli hareket
yapın!**



Daha önce zevk aldığınız şeylere karşı ilgisiz hissedebilirsiniz, olumsuz düşünceler sürekli aklınıza gelebilir, üzüntülü, öfkeli ve çaresiz hissedebilirsiniz. COVID-19 hastası olmak ya da hastalanma şüphesi korkuya, izolasyon süreci yalnızlık duygusuna neden olabilir. Ayrıca hasta olma durumunda toplum tarafından yargılanma korkusu, hastalığı bulaştırma endişesi de artar.

Bunlarla baş etmek için gündelik hayatınızda bir rutin oluşturun!

Düzenli bir uyku için uyuma ve uyanma saatleri belirleyin, her gün az da olsa düzenli hareket için zaman ayırın, haberleri izlemek ve sosyal medyayı takip etmeye ayırdığınız zamanı sınırlandırın ve aşmamaya çalışın.

İnternette bir sürü farklı bilgiye ulaşabilirsiniz, güvenilir kaynakların/kurumların açıklamalarını takip etmeye çalışın. Size iyi gelen işlere zaman ayırın. Yapamadıklarınıza değil yapabildiklerinize odaklanın.

Yaşanan kaygı yemek alışkanlıklarını da etkileyebilir. Bağışıklık sisteminizi destekleyecek besinleri tüketin. Düzenli beslenmeye çalışın, yağlı ve unlu atıştırmalıklar yemeyin. Ayrıca kahve ve kola gibi stres düzeyini artırabilecek ürünleri tüketmemeye çalışın.

Bazen uykuya dalmakta bazen de uyanmakta zorlanabilirsiniz. Her gün benzer saatlerde yatmaya çalışın. Özellikle uyumadan önce sosyal medyaya bakmayın. Sosyal medyada uzun zaman geçirmek hem fiziksel hem ruh sağlığınızı olumsuz etkiler.

Fiziksel olarak bir araya gelemeseniz de yakınlarınız, aileniz ve arkadaşlarınızla konuşun, duygularınızı paylaşın. Duygularınızı anlatmak yalnız olmadığınızı hissettirir.

Kaygıyla baş etmek için gündelik hayatınızda bir rutin oluşturun.



Pandemi sürecinde kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir

ancak gündelik hayatınızı

etkilememesi için hayatınızı düzenlemeye çalışın. Eğer kaygı düzeyinizde bir artış görüyorsanız ve gündelik hayatınızı etkiliyorsa durumu bir sağlık çalışanına danışın.

Size iyi gelen işlere zaman ayırın. Yapamadıklarınıza değil yapabildiklerinize odaklanın.



Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezi

projesi kapsamında üretilmiştir.

Mavi Kalem Ücretsiz Danışma Hattı: **0850 441 62 84**

www.mavikalem.org

Toplum Merkezlerinin ve Yerel İnisiyatiflerin Desteklenmesi Yoluyla Türkiye'deki Mülteciler ve Ev Sahibi Topluluklar İçin Sosyal Hizmetlerin Geliştirilmesi projesi, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği Sivil Koruma ve İnsani Yardım Operasyonları Biriminin (ECHO) müşterek finansmanıya, Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) tarafından yürütülmektedir. Bu broşür, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır. İçerik tamamıyla Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sorumluluğu altındadır. Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir ve görevlendirici kurumlar bu belgenin içeriğine dayanılarak gerçekleştirilen hiçbir kullanımdan sorumlu tutulamaz.