

Merhaba Sevgili Öğrenciler,

Bildiğiniz gibi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, DSÖ) COVID-19 salgınının tüm dünyadaki yayılma hızı ve oluşturduğu tehlike nedeniyle 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan etti. Bu olağan dışı bir durum. Olağandışı günler yaşıyor, hiç alışkın olmadığımız çeşitli zorluklarla karşılaşmaktayız. Virüsün yarattığı tehditten korunmanın ve yayılmasını önlemenin en temel yolu olarak önerilen sosyal (fiziksel) mesafelenme, yaşamımızın her alanı gibi ruhsal durumumuzu da etkiliyor. Bu farklı ve zorlayıcı koşullar altında psikolojik sağlamlığımızı korumak ve desteklemek her zamankinden daha da önemli. Peki, neler yapabiliriz?

- ✚ Öncelikle bilmeliyiz ki içinde bulunduğumuz durumla ilgili bilgilenmeye, tam olarak ne olduğunu anlamaya gereksinim duymamız bütünüyle sağlıklıdır. Karşımızdaki riskleri ne abartmalı, ne de hafife almalıyız. Neyle karşı karşıya olduğumuzu bilmek bizi güvende ve denetimde hissettirir. Bunun için güvenilir kaynakların bilgilendirmelerini ve önlem önerilerini izleyin (DSÖ, Sağlık Bakanlığı, Tabipler Odası, vb. ). Her önünüze gelen aktarıma kapılmayın. Hekimler adına da sahte bilgiler yayılabilmektedir. Kendinizi bilgi kirliliğinden korumaya çalışın.
- ✚ Gelişmelerle ilgili güncel haberleri izlemek yaşadığımız belirsizliği azaltmaya yardımcı olabilir. Ancak bunu da makul ölçüde yapın; gününüzün büyük kısmını bu şekilde geçirmeyin.
- ✚ Evde kapalı olmamız fiziksel etkinliğimizi azaltabilir ama yine de fiziksel canlılığımızı korumalıyız. Zira fiziksel hareket hem bedenimizi hantallıktan korur, güçlenmesine yardım eder, hem de gerginliğimizi dağıtır. Koşu, yürüyüş ya da yüzme yapamıyor olmamız tüm gün yatacağımız ya da oturacağımız demek değildir. Sınırlı mekanda mümkün olabilecek çeşitli fiziksel etkinlikler planlayın. Başkalarıyla birlikte spora alışkınsanız mümkünse birkaç arkadaşınızla bağlantı kurarak aynı anda bazı hareketleri yapabilirsiniz.
- ✚ Gününüzün belli bir zamanını gevşemeye, kendi başınıza kalmaya ayırın. Örneğin, bedensel kas gevşemesi ve diyafram nefesi deneyin. Bunlara ait tekniği bilmiyorsanız güvenilir kaynakları araştırıp internet yoluyla öğrenebilirsiniz.
- ✚ Zihninizi ihmal etmeyin. Zihinsel etkinliklerinizi sürdürmeye çalışın. Uzaktan eğitim sürecine akademik sorumluluklarınızı yürütün. Kitap okuyun ya da daha önce zaman bulamadığınız konularda online eğitim almaya başlayın. Bu şekilde zihninizi canlı tutmanız kendinizi iyi hissetmenize yardım edebilir.
- ✚ İçinde bulunduğumuz koşullar bize günlük bir rutin dayatmıyor olabilir. Ancak mümkün olabildiğince bir rutin kurun ve onu sürdürmeye çalışın. Uyku, yemek, fiziksel hareket, ders izleme, ders çalışma, vb. bir düzeniniz olsun. Tüm günü uyuyarak ya da ekran başında geçirip güneş ya da gün ışığından mahrum olmayın. Kalkıp sokağa çıkmayacak olmanız tüm günü pijamalarınız içinde geçireceksiniz demek değildir. Giysi değiştirin. Banyo yapın. Kişisel bakımınızı ihmal etmeyin.

- ✚ Günlük programınıza keyif aldığınız etkinlikleri dahil etmeyi unutmayın. Örneğin, müzik, dans, resim, film izleme vb. Birçok etkinlik ücretsiz olarak internet erişimine açıldı. Müze, sergi gezilebilir, sanal konser dinleyebilirsiniz.
- ✚ Daha önce, olağan günlük rutininizde fırsat kolladığınız halde evde yapmaya zaman bulamadığınız için ertelediğiniz işlerinizi yapabilirsiniz. Odanızı, kitaplarınızı, albümlerinizi düzenlemek, vb.
- ✚ Arkadaşlarınızla buluşamıyor ya da yan yana oturamıyor olmak bütünüyle yalnız kalacağınız anlamına gelmez. Aslında “sosyal mesafelenme” ile sosyalleşmemek değil, “güvenli fiziksel mesafeyi korumak” kast edilmektedir. Sevdiklerinizle uzaktan da olsa bağlantıda kalmaya çalışın. Sosyal etkileşimlerinizi sürdürmeye zaman ayırın. Bu etkileşimler ve karşılıklı duygu paylaşımı herkes için iyileştirici olabilir. Yalnızca son gelişmeleri değil, evde kolayca yapabileceğiniz size iyi gelen bir etkinliği onlarla paylaşabilirsiniz. Sevdiklerinizin desteğini hissetmenin de onlara destek vermenin de iyileştirici olduğunu unutmayın.
- ✚ Eskisine göre daha fazla zamanımızın olması, onu yeterince etkili değerlendirebileceğiz demek olmayabilir. Bunu hedefleseniz de yapamıyorsanız kendinizi suçlamayın. Olağandışı koşullarda olağan verimi beklemek gerçekçi olmayabilir. Elinizden geleni yapmaya çalışın. Bu olağanüstü durumun geçici olduğunu kendinize anımsatın.
- ✚ Ana hatlarıyla paylaştığımız bu liste size yük gibi gelmesin. Siz de hali hazırda kendi yaratıcılığınızla pek çok etkinlik düşünmüş ve yapıyor olabilirsiniz. Lütfen sağlığınıza risk almadan ve kimseyi riske atmadan onları sürdürün.

Her ne kadar karşılıklı bireysel görüşmelerimizi ve planlamış olduğumuz grup çalışmalarımızı yüz yüze gerçekleştiremiyor olsak da, sizlere uzaktan destek verebilmek için çevrimiçi görüşmeler gerçekleştiriyoruz.

Desteğe ihtiyaç duyduğunuz konularda yardım/bilgi almak için Rehber Öğretmen Sancar UZUNDERE'YE aşağıda belirtilen iletişim kanallarından erişebilir ve çevrimiçi görüşme randevusu alabilirsiniz.

Bizler, İstanbul Atatürk Anadolu Lisesi öğretmenleri ve idarecileri olarak, bu zorlu dönemde fiziken yanınızda olamasakta sizleri düşündüğümüzü ve desteğe ihtiyaç duyduğunuz anlarda yanınızda olduğumuzu bilmenizi istiyoruz.

Sancar UZUNDERE  
Rehber Öğretmen  
E-mail: [antidea@gmail.com](mailto:antidea@gmail.com)  
[0 506 265 62 83](tel:05062656283)  
[0 212 249 72 29](tel:02122497229)