

## **COVID-19 Pandemisi ve Duygusal İyi Olma Hali:** **Öngörülemeyen Zamanlarda Sağlıklı Rutinler ve Ritimler İçin İpuçları**

*Uluslararası Bipolar Bozukluklar Derneği'nin (ISBD) Kronobiyoloji ve Kronoterapi Çalışma Grubu ile Işık Tedavisi ve Biyolojik Ritimler Derneği'nin (SLTBR) Önerileri*



COVID-19 pandemisi dünya nüfusu için ciddi bir sağlık tehdidi oluşturmaktadır. Buna yönelik olarak, hükümetler kendi kendine karantina, kendi kendine izolasyon ve sosyal mesafe gibi bir dizi yeni politika uygulamaktalar. Salgının yayılmasını sınırlandırmak için tıbbi olarak gerekli olan bu yeni sosyal politikalar, yaşamlarımızda ruh sağlığımızı destekleyen birçok dengeleyici faktörün bozulmasına yol açabilirler.

Günlük iyi olma haline katkıda bulunan en önemli beyin sistemlerinden bir tanesi vücudun iç biyolojik saattir. Bu saatler, vücudumuzu ve davranışımızı 24 saatlik aydınlık ve karanlık döngüsüyle senkronize tutmaktadırlar. Öngörebildiğimiz günlük programlar ve düzenli rutinler, vücut saatimizin sorunsuz çalışmasına yardımcı olurlar. Vücut saatlerimiz düzgün çalıştığında, kendimizi daha iyi hissederiz. Araştırmalar, bozulmuş vücut saatlerinin depresyon, diyabet, obezite ve kanser gibi birçok fiziksel ve ruhsal sağlık durumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaşamlarımızda büyük çalkantılarla karşılaştığımız zamanlarda – COVID-19 pandemisinin neden olduğu gibi- vücut saatlerimiz düzenli biyolojik ritimleri tekrardan oluşturmakta daha çok zorlanmaktadırlar. Sosyalleşme, çocuk bakımı ve iş yaşamının normal sosyal ritimlerinin yokluğu ile biyolojik saat sistemi şaşkınlık ve zorlanma yaşayabilir. Sonuç olarak, uçak yolculuğu sonrası saat dilimlerini çok hızlı geçmekten kaynaklanan -jet lag- benzeri durumlarda yaşanabilen uyku, iştah, enerji ve duygudurumda bozulma gibi fiziksel belirtiler yaşanabilir.

Depresyon veya bipolar bozukluk gibi bir duygudurum bozukluğa sahipseniz, araştırmalar hassas bir vücut saatiniz olduğunu göstermektedir. İçinde bulunulan şartlar bozulduğunda vücut saatiniz zaman kavramını yitirmeye daha yatkındır ve düzgün çalışmayan bir vücut saati duygudurum ataklarına yol açabilir. Vücut saatinizi düzenli ve duygudurumunuzu sabit tutmak için stresli dönemlerde rutinlere dikkat etmek özellikle önemli olabilir.

COVID-19 pandemisinin sebep olduğu gibi büyük yaşam karmaşaları sırasında vücut saatinizin sorunsuz işlemesine yardımcı olmak kendinizi daha iyi hissetmeniz açısından faydalı olabilir. Bugünlerde hayatlarımızdaki hiçbir şeyin düzenli olduğunu hissedemsek de rutinlerin düzenliliğini arttırmak için bazı kolay ipuçlarını derledik;

## Günlük Rutin Düzeninin Artırılması İçin Öz Yönetim Stratejileri

- Karantinadayken veya evden çalışırken kendiniz için **bir rutin oluşturun**. Rutinler vücut saatlerini dengede tutmaya yardımcı olur.
- Her gün aynı saatte yataktan kalkın. **Düzenli uyanma saati**, vücut saatinizi stabilize etmek için en önemli girdidir.
- **Her gün açık havada** izole bir alan olmasına özen göstererek, **özellikle sabahın erken saatlerinde** biraz vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Vücut saatinizin, zamanı kavrayabilmek için sabahları ışığı görmesi gerekir.
- Dışarı çıkamıyorsanız **pencerenin yanında en az 2 saat** geçirmeye, gün ışığına bakmaya ve sükûnet içinde olmaya odaklanmaya çalışın.
- Her gün evde özel bir eğitim, bir arkadaşla telefon görüşmesi veya yemek pişirme gibi birkaç **düzenli aktivite** için zaman belirleyin. Bu aktiviteleri her gün aynı vakitte yapın.
- **Her gün egzersiz yapın**- tercihen her gün aynı saatte-.
- Yemeğinizi **her gün aynı saatte yiyin**. Eğer aç değilseniz, en azından belirtilen zamanda küçük bir atıştırma yiyin.
- Sosyal mesafe süresince dahi sosyal etkileşimler önemlidir. İnsanlarla gerçek zamanlı olarak duygu ve düşüncelerinizi paylaşabileceğiniz karşılıklı sosyal etkileşimler arayışında olun. Görüntülü/sesli arama veya gerçek zamanlı olarak karşılıklı mesajlaşmayı tercih edin. Bu etkileşimleri her gün aynı saatte planlayın.
- Gündüz saatlerinde, özellikle günün ilerleyen saatlerinde **şekerleme yapmaktan kaçının**. Eğer gerekiyorsa, bunu 30 dakika ile sınırlandırın. Gündüz şekerleme yapmak geceleri uykuya dalmayı zorlaştırır.
- **Akşamları parlak ışıktan (özellikle mavi ışık) kaçın**. Buna bilgisayar ekranları ve akıllı telefonlar dahil. Mavi spektrum ışığı uyumamıza yardımcı olan hormonu bastırır.
- Doğal ritimlerinize uygun istikrarlı bir uyuma-uyanma vaktine sadık kalın. Eğer bir gece kuşuysanız, azıcık daha geç yatmanız ve evdeki diğer insanlardan azıcık daha geç kalkmanız problem olmayacaktır. Yalnızca **her gün aynı saatte uyuduğunuzdan ve uyandığınızdan** emin olun.

**Lütfen paylaşmaktan çekinmeyiniz.**

*Çeviri: Holly Swartz'ın izniyle, Beyza Nur Ekşi, Nazan Aydın, Türkiye Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Derneği, Nisan 2020*