**ZOR GÜNLERDE UMUDUN KORUNMASI VE YÜKSELTİLMESİ**

 Kovid-19 salgınının bu kadar gündemde olduğu zamanlarda morali yüksek tutmak ve psikolojik anlamda sağlıklı kalabilmek önemlidir. Çünkü mutsuz, umutsuz, aşırı stresli olmak uzun vadede hem bağışıklık sistemini hem de Psikolojimizi olumsuz etkileyecektir. ”Umutlu olmanın ruhsal enerji kaynağı olduğunu düşünürsek, **“Umutlu olmak, bizi dinç, diri ve aktif tutar**. **Umutlu ve iyimser olarak ve birbirimize sosyal desteğimizi artırarak psikolojik sağlamlığımızı korumalı ve bu süreci güzel umutla atlatmalıyız**

 **1-GEÇİCİ BİRDÖNEM OLDUĞUNU UNUTMAMALIYIZ**

Zor zamanların da geçici olduğunu hatırlayın. Virüsün yayılması azalacak, zor günler bitecek ve günlük hayatımıza, alışkanlıklarımıza, yapmaktan hoşlandığımız şeylere geri döneceğiz.**Bu yaşadığımız dönemin bir süreç olduğunu kabul etmemiz şart**. Geçecek. Geçmek zorunda. Bizi korkutan her şeyi silip atmamız gerekiyor kafamızdan.

 **2- POZİTİF DÜŞÜNMELİYİZ**

 **Umutlu olmanın ve morali yüksek tutmanın çok önemli olduğu bir dönemden geçmekteyiz.. Sosyal medyada yayınlanan olumsuz yazılardan veya yalan haberlerden kaçınmalıyız.** Çevrenizdekilerle konu hakkında olumsuz konuşarak birbirinizi etkilememeye ve korkutmamaya gayret etmeliyiz. Çocukların yanında yaptığınız konuşmalara dikkat etmeliyiz. Sizin endişe duyduğunuzu ve panik yaptığınızı görürse çocuğunuzda korku duymaya başlayacaktır. Çocuğunuza konu hakkında kısa ve öz bilgiler vermelisiniz. Çünkü sessiz kalmanız veya merakını gidermemeniz çocuğunuzda daha çok endişe uyandıracaktır.



 **3-MORALİ YÜKSEK TUTMAK ÇOK ÖNEMLİ**

 **Mutsuz, umutsuz, aşırı stresli olmamız uzun vadede hem bağışıklık sistemimizi hem de ruh sağlığımızı olumsuz etkileyecektir**. Bilimsel pek çok araştırma uzun süreli stres ve mutsuzluğun bağışıklık sistemimiz için son derece yıkıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bundan dolayı devletimizin aldığı gerekli önlemleri düşünüp umudumuzu ve iyimserliğimizi kaybetmemeliyiz.

 **4-UMUTLU OLMAK RUHSAL ENERJİ KAYNAĞIMIZ**

 **Umutlu olmanın, ruhsal enerji kaynağımız olduğunu düşünerek “Umutlu olmak bizi dinç, diri ve aktif tutar. Umut doğamızda bulunan yalnızlık, sıkıntı, acı gibi zor durumlarla başa çıkmada en değerli kaynaklarımızdandır**. Umutlu kişilerin kendilerini motive edebilme, hedefe ulaşma konusunda yeterli becerilere sahip olduklarını hissetme, imkansızlığı gördüklerinde hedef değiştirebilme ve zor bir işi baş edilebilir küçük parçalara bölebilme gibi özellikleri vardır. ‘’Umudumuzu hep canlı tutmaya çalışalım”

 **5-İYİMSER DÜŞÜNMEK GEREKİR**

 Düşüncelerimiz bir anlamda bizi yönetir. **Olumsuz düşüncelerden ve Koronavirüsle ilgili felaket senaryoları anlatan negatif düşüncelerden uzak durmalıyız. Koronavirüs konusundaki bilgi kirliliğinin kaygıları artırmaktadır “Bu konuda gerçekten konunun uzmanlarını dinlememiz resmi açıklamaları takip etmemiz ve sosyal medyadaki her habere inanmamamız gerekiyor**. Eğer genel olarak kaygılı bir kişiliğiniz varsa kaygılarımızı arttırarak mantık dışı düşünceler geliştirmemizi ve umutsuzluğa kapılmamıza neden olabilir.**Herhangi bir kötü olay karşısında iyimser birey, bu olayın geçici olduğunu, denetlenebilir ve belli bir soruna özgü olduğunu düşünür**. Bu dönemin felaket değil yeni beceriler geliştirmek için fırsat olduğunu düşünelim.



  **6-DİJİTAL DETOKS YAPIN**

 Kaygının ve travmanın, sadece zihinsel süreçlerden ibaret olmadığını, aynı zamanda bedende de meydana gelen bir deneyim olduğunu unutmayın.Zaman zaman dijital detoks yapın; gün içinde akıllı cihazlara, internete, haber takibine ve sosyal medya kullanımına ara verdiğiniz zamanlar olsun. Unutmayın ki böyle dönemlerde bilgi kirliliği çok olur, bu dezenformasyon da korkuları, kaygıyı ve paniği daha da körükler. Kendinizi asılsız haberlere, komplo teorilerine fazlasıyla maruz bırakırsanız, bu stres tepkilerinizi daha da arttırır ve sizi tükenmişliğe sürükleyebilir.

**7-KENDİNİZİ KEŞFEDİN**

 **Hobilerinize ve size iyi hissettiren kaynaklarınıza zaman ayırmaya çalışın. Kaynaklarınızı fark etmeye ve kaynaklarınızı çeşitlendirmeye çalışın**. Düşünün, deneyin ve keşfetmeye çalışın; size ne iyi gelir, sizi ne tazeler, sizi ne sakinleştirir, hayata dair motivasyonunuzu ve enerjinizi yeniden yükseltmenize neler yardımcı olur, hayatınızı anlamlı kılan şeyler nedir, işte bunlara verdiğiniz yanıtlar sizin kaynaklarınızdır. **Çocuklarınızla birlikte kitap okuma saatleri, etkinlik saatleri ayırın**



**BU ZOR GÜNLERİ HEP BİRLİKTE AŞACAĞIZ**

 Tarih boyunca insanlık pek çok benzer hastalık salgınını, krizleri, savaşları, soykırımları ve felaketleri atlatabilmiş ve bugünlere gelebilmiştir. En büyük güç kaynaklarımızdan birinin dayanışma olduğunu da unutmamak gerekir. Bu zor günleri hep birlikte, işbirliği içinde, toplumsal özveriyle, dayanışarak aşacağız. Bu süreçten güçlenerek çıkacağız. Şimdiye kadar, ülkemiz bu konuda önlemleri almaktadır. “Umutlu ve iyimser olarak ve birbirimize sosyal desteğimizi artırarak psikolojik sağlamlığımızı korumalı ve bu süreci atlatmalıyız” “Umut ve dayanışma çok önemli. Böyle günler, hayatın anlamını daha çok sorgulamamızı, özgürlüğün ve sağlığın değerini daha çok anlamamızı sağlar. Bundan dolayı bu süreçten pek çok olumlu alışkanlıklar kazanarak ve güçlenerek çıkacağız. Birlikte başarabiliriz”.