

**BASIN BÜLTENİ**

**PANDEMİ DÖNEMİNDE MÜZİKLE SAKİNLEŞİN**

***Pandemi döneminde eve kapanmayla birlikte aile içinde gerginlikler yaşanabileceğini dile getiren Psikiyatrist Prof. Dr. Önder Kavakçı, “Tehdit ve tehlike algısının çok yükseldiği bir dönem yaşıyoruz. Bu durum ilişkilerde gerginlik, huzursuzluk yaratabiliyor. Oysaki ne kadar dengede ve huzurlu olursak, bağışıklık sistemimiz de o kadar iyi çalışıyor. Bu dönemde bol bol müzik dinlemek sakin kalmamıza yardımcı olabilir.” dedi.***

Tüm dünyada etkisini sürdüren koronavirüs salgını, insanların psikolojilerini de olumsuz yönde etkiledi. Evlere kapanılan bu dönemde aile içi gerginlikleri azaltmak için doğru iletişimin önemini vurgulayan İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Önder Kavakçı, müziğin sakinleştirici etkisinden de faydalanılabileceğini belirtti. Pandemi döneminde bolca müzik dinlemenin yararlı olacağını ifade eden Prof. Dr. Kavakçı, “Her türlü müziği dinleyebilirsiniz. Çok duygusal, hüzünlü müziklerin bile yatıştırıcı özellikleri kanıtlandı. Mümkünse dans ederek de rahatlayabilirsiniz” dedi.

**Hem ruhsal hem fiziksel problemler gözlemlenebilir**

Şu dönemde hazırlıklı olunmayan bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzu beliren Prof. Dr. Kavakçı, “İnsanlar kendilerini tehlikede hissettiğinde yüksek kaygı, sürekli tetikte kalma, öfkeyi kontrol edememe, kaçınma gibi durumlarla karşı karşıya kalabiliyor. Bunun dışında fiziksel olarak da uyku, nefes problemleri, mide sıkıntıları, göğüs ve kaslarda ağrılar yaşayabiliyor. Ruhsal problemler, kaygılar, endişeler, insanların ilişkilerini de bozuyor. Maalesef tehdit ve tehlike algısının çok yükseldiği bir dönem yaşıyoruz.” dedi.

**Virüse yakalanma ihtimali kaygıyı arttırıyor**

İnsanların kısa süreli tehlikelerle baş etmeye hazır bir yapısı olduğunu işaret eden Prof. Dr. Kavakçı, “Tehlikeden kaçıp kurtulduğumuzda rahatlarız. Ancak özellikle yakın tehdit altında olan, hastanelerde çalışan insanlarda kaygıdan çok korku duygusu var. Her an virüse yakalanma ihtimali ise kaygıyı arttırıyor. Bu durum kişiden kişiye, evden eve değişiyor. Şu anda kaçmanın zor olduğu, uzun süren bir tehditle karşı karşıyayız. Bu durum, yorgunluk ve bunun gibi bedensel hastalıklara; uzaması halinde ise çaresizlik, depresyon, tükenmişlik gibi ruhsal sorunlara neden olabilir.” diye konuştu.

**Dengeli yaşam bağışıklık sistemini olumlu etkiler**

İnsanların evlerine kapanmalarıyla ilişkilerde gerginlikler yaşanabileceğini vurgulayan Prof. Dr. Kavakçı, “Tehdit ve tehlike algısının çok yükseldiği bir dönem yaşıyoruz. Belli yaşın üstündekiler ve altındakiler sürekli evde. Bu durum ilişkilerde gerginlik, huzursuzluk yaratan bir ortama sebep olabiliyor. Oysaki ne kadar dengede ve huzurlu olursak, bağışıklık sistemimiz de o kadar iyi çalışıyor. Dengemiz ne kadar bozulursa bağışıklık sistemi de sıkıntıya giriyor. Kendimizi, çocuklarımızı, partnerimizi yatıştırmak çok önemli. Çünkü bu durum çok kısa sürede atlatılacak gibi görünmüyor ve birdenbire eski yaşantımıza da dönemeyeceğiz. O nedenle uzun sürmesi muhtemel olan bu dönemde ortaya çıkabilecek yorgunluk, öfke ve gerginlik ortamından olabildiğince kurtulup kendimize iyi bakmamız gerekiyor.” ifadelerinde bulundu.

**Güne egzersizle başlamak bedeni sorunlara karşı güçlü kılıyor**

Sabah uyanıldığında yapılan egzersizlerin ruhu da beslediğine dikkat çeken Prof. Dr. Kavakçı, “Beden hareket ettiğinde, sorunla başa çıktığını düşünüyor. Pasif kaldığında ise yenilgi hissi oluyor ve bırakmalar yaşanıyor. Güne aktivite ve sporla başladığınız zaman daha güçlü bir şeyle savaşıyormuş ve yeniyormuşsunuz hissi oluşuyor. Bu nedenle bedeni, evimizde de çalıştırmalıyız. Tüm günümüzü televizyon karşısında dizi seyredersek geçirmemeliyiz” dedi.

**Online iletişimi arttırmalıyız**

İnsanların zor durumlarda birbirine yaklaşma, temas etme, sığınma ve iletişim kurma isteğinin arttığını belirten Prof. Dr. Kavakçı, “Bu süreçte tensel temas mümkün olmadığı için bunun yerini online iletişimin aldığını görüyoruz. Tek başına izole olmak çok zor bir şey. Tensel teması yapamıyorsak, online yapacağız. İletişime ihtiyaç duyan varlıklarız. Tek başına yaşayabilen canlılar değiliz ve iletişime, ilişkiye ihtiyacımız var. Bunu da internet ve telefon üzerinden sağlamaya çalışmalıyız. Çok az aradığımız dostlara bile bu dönemde ulaşmak çok önemli. Denge ve samimiyeti, sevgiyi, şefkati paylaşarak iletişim kurmalıyız. Bunun dışında çocuğunuza ve partnerinize karşı şefkati arttırmakta da fayda var.” diye konuştu.

**Çocuklar için oyunu ön plana çıkarın**

Evde kalınan süreçte çocuklarıyla bir arada olan ebeveynler için de önerilerde bulunan Prof. Dr. Kavakçı, “Çocuklarla birlikteysek oyunu ön plana çıkarmak gerekiyor. Oyunun hem erişkinler hem de çocuklar için yatıştırıcı özelliği var. Bu dönemde kutu oyunları, hareketli oyunlar tercih edilebilir. Çocukların sevebileceği kitaplar okunabilir” dedi. İçinde bulunulan dönemde ailece dayanışmanın daha fazla ön planda tutulması gerektiğinin altını çizen Prof. Dr. Kavakçı, “Önemli olan bilginin keyifli olduğunu çocuklara vermek. Üzerimizde zaten bir tehdit var. Bu süreçte gerilmek yerine bu durumu eğlenceye çevirmek önemli. Eksik olduğumuzu düşündüğümüz yönlerin üzerine gidip peşine düşmek, içinde bulunduğumuz durumdan daha güçlü çıkmamıza yardımcı olabilir.” diye konuştu.