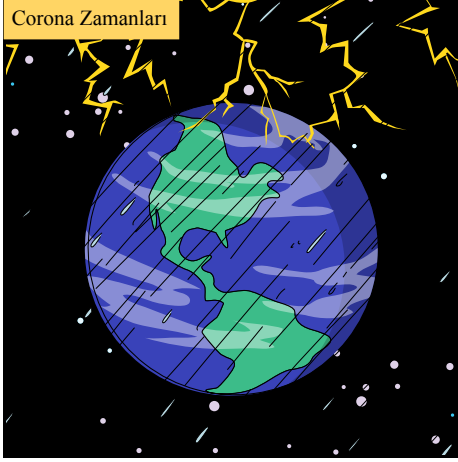


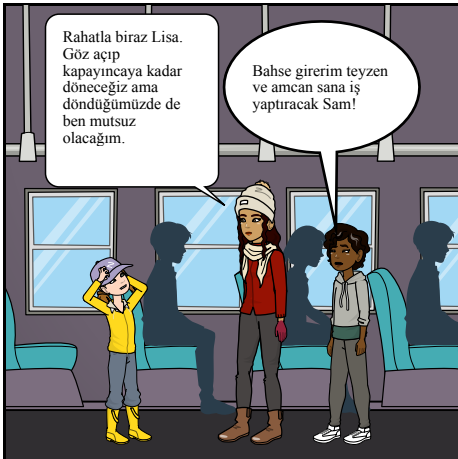
KORONA ZAMANLARI

Global Child EMDR İttifakı Tarafından Hazırlanmıştır

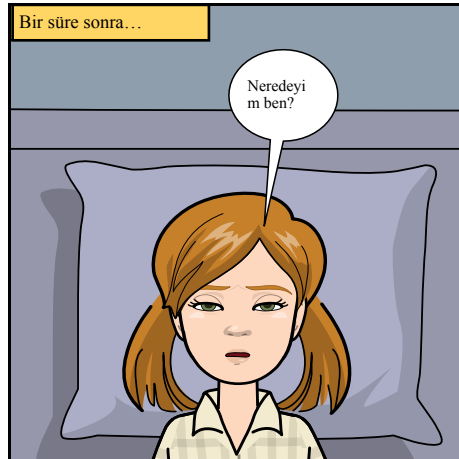
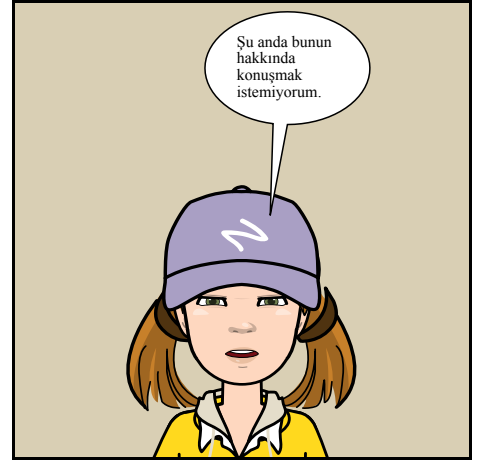
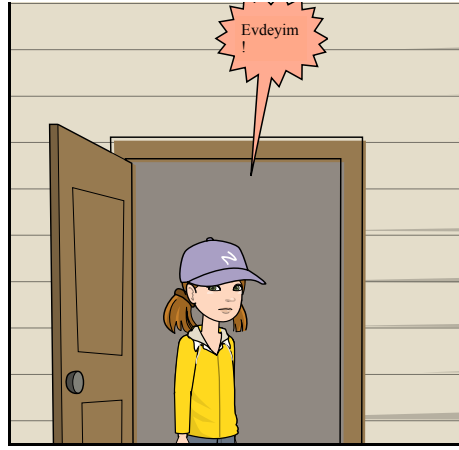
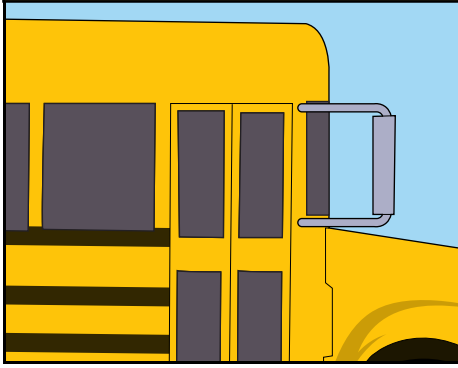
Çeviren: Uzm. Psk. Şebnem Türkmen



Bu kitap, Covid-19 krizinde Jill Hosey ve Global Child EMDR İttifakının Ergenlerle Çalışan Ekibi tarafından hazırlanmıştır. Bu kısa çizgi roman, içinde bulunduğumuz belirsiz zamanlarda sizin için zor olabilecek tüm şeyleri yönetebilmemiz için kaynak ve bilgi sağlamayı amaçlamaktadır.



Kısa bir süre sonra Lisa ineceği durağa gelir. Sam ve Jose ile vedalaşır, ama kafası hala karman çorman. Böyle hissetmek Lisa için tanıdık, ama bu sefer bu his her zamankinden daha yoğun bir haldedir.





Benim adım Trina ve senin içindeki süper kahramanım. Şu an rüyadayız, seni ziyarete geldim.



Ha, içimdeki ne?



Sana anlattığım, ben zor zamanlarda gelen bilge bir yardımcıyım. Bu gibi durumlarda sakinleşebilmen için sana alternatifler sunmaya geldim, çünkü bu zorluklar yüzünden bunaldığını söyledin.



Zor zamanlardayız. Bu korona döneminde panik ve bilinmezliği yönetmek zor olabilir.



Korona zamanları? Hıı, korona virüsten bahsediyorsun. Hayatımı karıştıran şu virüs.



Korona döneminde pek çok kişi de senin gibi hayatının karıştığını hissediyor. Hayat tarzımızla ilgili bir sürü şey değişti, ne zaman biteceğini de bilmiyoruz. Bu belirsizlik ve bunaltıcı duygular hayatımızı mahvuluyormuş gibi hissettirebilir.



Hayatımız mahvuluyormuş gibi hissettiğimizde beynimiz ve bedenimiz bizi bütün bu şeylerin stresinden korumak için harekete geçer. Senin beyninin de bunu, korumak için kapanarak ve gücünü azaltarak bunu yaptığını duydum. Güç azaltmak ile ilgili bir şeyler biliyorum. Hatta, güç azaltmanın çok yararlı olabileceği bazı alternatifler biliyorum.



Gerçekten mi? Neler biliyorsun? Arkadaşlarım Sam ve Jose benimle aynı şeyleri hissetmiyorlar, onlar gayet mutlu. Ya da pek umurlarında değil. Ama bu durum benim kafamı çok karıştırdı. Bu yüzden...



Başkalarının aynı şeylerle ilgili farklı hissetmesi bazen gerçekten kafa karıştırıcı olabilir. Ama ben bu zor dönemde işine yarıyacak bazı şeyleri seninle paylaşmaya geldim. Arkadaşların farklı hissetse bile bunları onlarla da paylaşabilirsin.



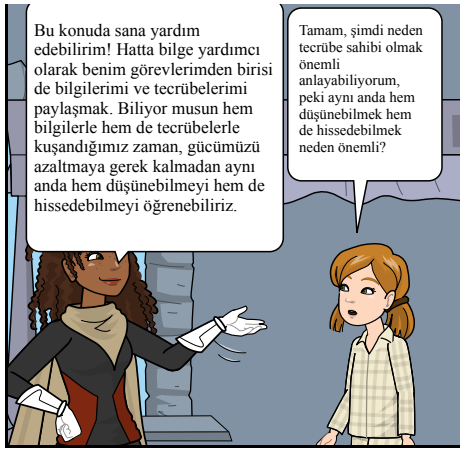
İçinde seni zorlayan şeyler olduğunda kendini kapatıp uyumak yerine nasıl yavaşlayacağımı sana öğretebilirim.



Hmm... İlgimi çektik. Genellikle içimde beni zorlayan şeyler olduğunda uyurum. Ama kalktığımda bu zorlama hiç bitmeyeceğim gibi gelir. Babam da her zaman duygularımı uyutmanın işe yaramadığını söyler ama başka ne yapacağımı bilmiyorum. Bu Korona virüsü ile ilgili belirsizlik... Çok fazla.



Bu virüs ile ilgili de sorularım var. Bir yandan da içimde ne olup bittiğini ve ne yapmam gerektiğini bilmiyorum. Bir sürü şey hissediyorum, çok fazla geliyor. Arkadaşlarım böyle şeyler hakkında konuşurken ben bunu bile yapamıyorum!



Bu konuda sana yardım edebilirim! Hatta bilgi yardımcı olarak benim görevlerimden birisi de bilgilerimi ve tecrübelerimi paylaşmak. Biliyor musun hem bilgilerle hem de tecrübelerle kuşandığımız zaman, gücümüzü azaltmaya gerek kalmadan aynı anda hem düşünebilmeyi hem de hissedebilmeyi öğrenebiliriz.

Tamam, şimdi neden tecrübe sahibi olmak önemli anlayabiliyorum, peki aynı anda hem düşünebilmek hem de hissedebilmek neden önemli?



Gerçekten harika bir soru sordun! İçimizden gelen bir sürü mesaj olabilir. Bu mesajlar; resimler şeklinde, duygular şeklinde ya da beden duyularını şeklinde olabilirler. Ama hangi şekilde gelirse gelsin onların bizi ziyaret etmesine izin vermemiz gerçekten çok önemli. Eğer bu mesajların bizi ziyaret etmesine izin vermezsek içimizde sıkışık kalmalarına neden olabiliriz ve bu yüzden onlar da bizi rahatsız edip dururlar. Hatta onları dinlememek bazen daha rahatsız edici şekilde ortaya çıkabilirler.



Hı, yani diyorsun ki, duygularımı umursamazsam, onları geri itersen hala bana vermek istedikleri mesajı veremedikleri için daha sonra geri gelebilirler.



Evet, aynen öyle! Duygularımızın, düşüncelerimizin ve beden duyularımızın bize vermeleri gereken önemli bilgiler olabilir. Bu mesajları duyduğumuz zaman başkalarından yardım alabiliriz veya kendimize destek olmanın yollarını bulabiliriz.



Korona virüs nedeniyle, hayatımızda aynı şu an yaşadıklarımız gibi eskiden var olan rahatsız edici, zorlayıcı düşünceleri, korkutucu olan deneyimlerimizi ya da kontrolün bizde olmadığını hissettiğimiz zamanları hatırlayabiliriz.



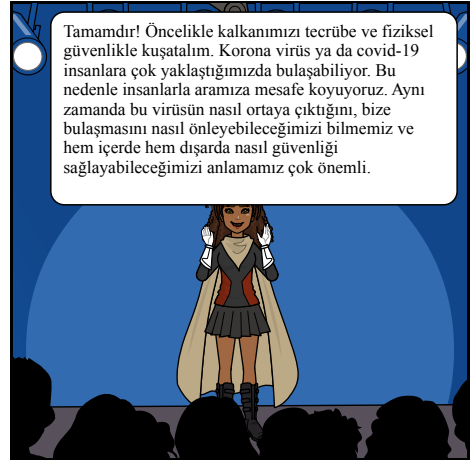
Bu bilgiye sahip olduktan sonra kendi seçeneklerimizi üretebiliriz aslında. Ama bunlara ulaşabilmek için öncelikle bizi neyin rahatsız ettiğini bulmamız gerekir, beynimiz ve vücudumuz bir şans verirse bunların içimizde sıkışık kalmasını engelleyebilirler ve hepsini yok edebilirler. Aynı zamanda bu şekilde, her ne kadar dışarı güvenli hissettirmese de içimizdeki güvenlik kaslarımızı geliştirmemize yardımcı olur.



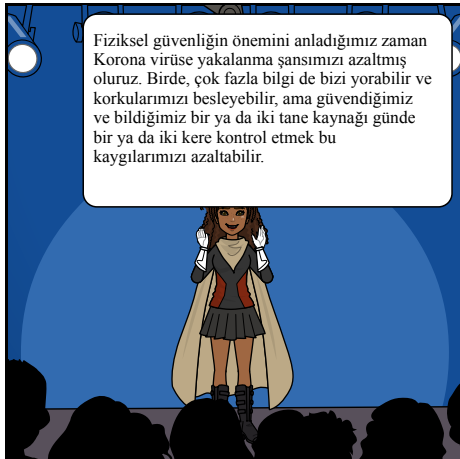
Dışarıdaki her şey rahatsız edici ve kontrol edilemez dursa bile, güvenlik kaslarımız geliştikçe, ilerlememiz ve huzuru bulabilmemiz için neleri kontrol edebileceğimizi öğrenebiliriz.



Tamamdır! Ben varım! Bunları öğrenmek çok işime yarayabilir. Ne arkadaşlarımı görebiliyorum ne kütüphaneleri görebiliyorum ne de alışveriş merkezinde takılabiliyorum. Ne yapacağımı gerçekten bilmiyorum.



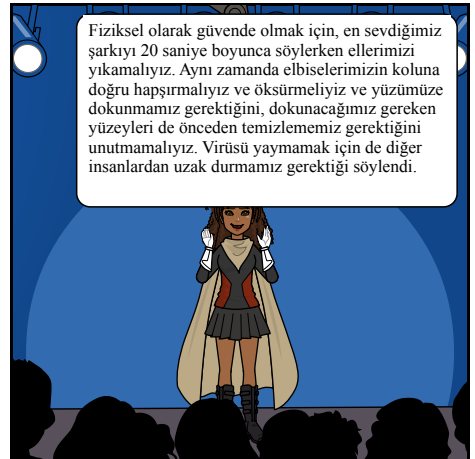
Tamamdır! Öncelikle kalkanımızı tecrübe ve fiziksel güvenlikle kuşatalım. Korona virüs ya da covid-19 insanlara çok yaklaştığımızda bulaşabiliyor. Bu nedenle insanlarla aramızda mesafe koyuyoruz. Aynı zamanda bu virüsün nasıl ortaya çıktığını, bize bulaşmasını nasıl önleyebileceğimizi bilmemiz ve hem içeride hem dışarda nasıl güvenliği sağlayabileceğimizi anlamamız çok önemli.



Fiziksel güvenliğin önemini anladığımız zaman Korona virüse yakalanma şansımızı azaltmış oluruz. Birde, çok fazla bilgi de bizi yorabilir ve korkularımızı besleyebilir, ama güvendiğimiz ve bildiğimiz bir ya da iki tane kaynağı günde bir ya da iki kere kontrol etmek bu kaygılarımızı azaltabilir.

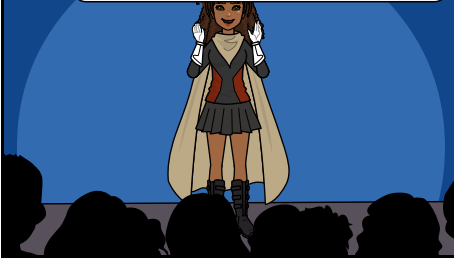


Evet! Ben de fark ettim, çoğu kişi bütün gün haberleri izliyor. Bunun çok yardımcı olabileceğini düşünmüyorum.



Fiziksel olarak güvende olmak için, en sevdiğimiz şarkıyı 20 saniye boyunca söylerken ellerimizi yıkamalıyız. Aynı zamanda elbiselerimizin koltuna doğru hapsirmeliyiz ve öksürmeliyiz ve yüzümüze dokunmamız gerektiğini, dokunacağımız gereken yüzeyleri de önceden temizlememiz gerektiğini unutmamalıyız. Virüsü yaymamak için de diğer insanlardan uzak durmamız gerektiği söyleniyor.

Duyularımızın ve vücudumuzun nasıl etkilendiğini düşünebilmemiz için öncelikle bilgilere ne şekilde ulaşacağımızı, fiziksel güvenliği nasıl ve ne sıklıkla uygulayacağımızı öğrenmemiz gerekiyor. Eğer bilinmezlikler çok fazla olursa, bunun etkileri de çok büyük olabilir. Hatta sevdiğimizden ve arkadaşlarımızdan uzak kalmak da kötü ve yalnız hissetmemize neden olabilir.



Evet! Kafamda çok fazla düşünce var. Bir bakıyorum çok endişeliyim sonra bir bakıyorum çok yalnız hissediyorum ve sonra da kafam çok karışmış oluyor.



Bu duyguları deneyimlemen çok normal! Duygular aslında bizi ziyarete gelen bizimle çok önemli bilgiler paylaşan araçlardır. Bunlar çok büyük ve rahatsız edici de olabilirler. Aslında düşüncelerin duyulmaya ihtiyacı vardır çünkü duyulmazlarsa içimizde sıkışıp kalırlar. Duyularımızı kontrol edebilmek için ve onları küçülebilmek için onların bizi ziyaret etmesine izin verip onlarla ilgilenmeliyiz.



Zor zamanlarda hangi duyguları fark ediyorsunuz? Bu fark ettiğiniz duygular yeni duygular mı yoksa çok iyi bildiğiniz eski duygular mı?



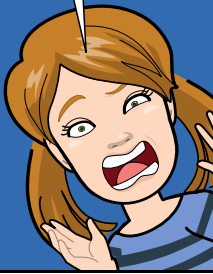
Bir şeyi çok merak ediyorum. Acaba hem rahatsız edici olan hem de rahatsız edici olmayan yeni ve eski duygularınız için içinizde bir yerlerde onlara karşı şefkat ve nezaket bulabilir misiniz? Büyük ve zorlayıcı olan duygularımıza yardım edebilmek için öncelikle onlara şefkat göstermeliyiz.



Bazen karman çorman olmuş düşüncelerimizin de bizi ziyaret ettiğini fark edebiliriz. Bu düşünceler bazen rahatsız edici olsalar bile ne demek istediklerini merak da edebiliriz. Belki bu düşünceler bizi korumak istiyorlardır, hatta belki de bizi ziyarete gelmiş eski düşüncelerimizdir. Peki zor zamanlarda senin kafana hangi düşünceler geliyor?



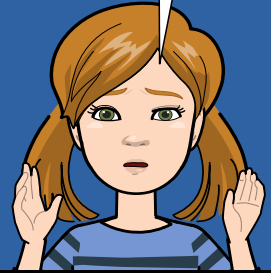
Ay evet! Beynim bir anda diyor ki "güvende değilim! Kötü bir şey olacak! Ailem hastalanabilir!" Bunları düşündükten sonra karnım ağrıyor, mideme kramplar giriyor ve kafam ağrılamaya başlıyor.



Lisa, aslında sen duygularının düşüncelerinin ve beden duyularının bizi normalde nasıl ziyaret ettiğini deneyimliyorsun. Vücudumuz da bizi ziyarete gelen diğer bir habercidir. Bazen vücudumuzdan gelen mesajlar çokta iyi hissettiremeyebilir, ama yine de bunlar duymamız gereken önemli mesajlardır. Merak ediyorum da birlikte vücudunun sana yollamaya çalıştığı mesajları inceleyebilir miyiz?



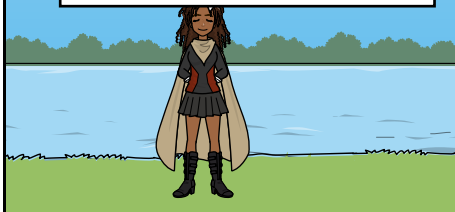
Tamam, düşüncelerimizin, duygularımızın ve vücudumuzun bize yolladığı mesajları dinlemenin önemli olduğunu anladım. Ve bunları dinlemesek bize kendilerini hatırlatmaya devam edecekler. Hatta bazen kendilerini daha yüksek sesle ve daha rahatsız edici şekilde hatırlatacaklar. Peki ya sonra ne olacak?



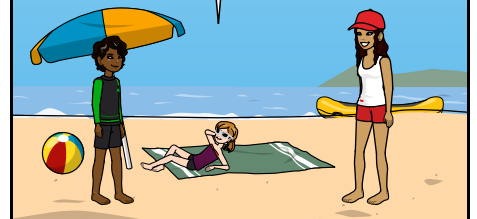
Çok güzel bir soru! Haydi şimdi duygularımızın düşüncelerimizin ve beden duyularımızın mesajlarını bizimle paylaştıktan sonra onlara nasıl yardım edebileceğimizi düşünelim.



Duyularımızı adlandırıp, onların bizi ziyaret etmesine izin verdikten sonra kendimize yardım etmek için yöntemlerimizi kullanabiliriz. Kendimizi ve kalbimizi rahat ve huzurlu hissedeceğimiz bir yerde hayal etmek bu yöntemlerden biri. Mesela ben kendimi bir göl kenarında, suyun akma sesini dinlerken ve havanın taze kokusunu içime çekerken hayal ediyorum. Burayı hayal etmek kalbimde sıcaklık bir duygu yaratıyor. Haydi birde sen dene? Senininki nasıl?



Benimki sahilde arkadaşlarımla birlikte olduğum bir yer. Buraya her yaz gidiyoruz ve kumun ayaklarımızda oluşturduğu hissi, güneşin sıcaklığının yüzümde oluşturduğu hissi çok seviyorum. Bunu hayal etmek içimdeki huzuru hissetmeye yardımcı oldu.



Düşüncelerimiz karman çorman olduğunda, kelebek sarılması yapabiliriz. Kelebek sarılmasını yaparken kollarımız çapraz bir şekilde omuzlarımızın üzerinde birleştiriyoruz. Sanki kendimize sarılıyormuşuz gibi! Bunu yaparken huzurlu ve sakin hissettiğiniz bir yeri hayal edebiliriz, sonra nazikçe önce bir omzumuzu sonra diğer omzumuzu dokunuyoruz. Hadi sende dene! Bir şeylerin yavaşladığını fark ettin mi?



Peki ya bedenim ne olacak? Çok gergin hissettiğimi fark ettim.



Kelebek sarılması yapmak, huzurlu ve güvenli yerimizi hayal etmek bedenimizi de sakinleştirir. Ama hareket etmek de bedenimizde sıkışmış olan hislerin serbest kalmasına yardımcı olabilir, hatta rahatlama egzersizleri de vücudumuzu rahatlatmamıza yardımcı olur. Senin en sevdiğin beden hareketleri veya bedenini rahatlatmak için yaptığın hareketler nelerdir?



Yoga yapmayı çok seviyorum. Birisi bana online yoga dersleri alabileceğimi söyledi. Hatta online olarak arkadaşlarımla grup olarak yoga yapabiliyoruz.



TiK Tok dans videoları izlemeyi de çok seviyorum! Bunları izledikten sonra bende dans ediyorum hem de bu şekilde hareket de etmiş oluyorum. Dans ettikten sonra omuzlarımızın çok daha fazla rahatladığını hissediyorum. Hatta bazen şarkı söylüyorum, bu da çok iyi hissettiriyor.



Arkadaşım Sam bana yerde uzanırken derin nefes alıp mırıldanmayı öğretti. Başta bunun işe yaramayacağını düşünmüştüm. Ama sonra daha da çok sakinleşmiş olmam beni şaşırttı.



Zor zamanlarda bu öğrendiklerimizi kullanarak kontrolün bizde olduğunu hissedebiliriz. Şimdi sana arkadaşlarının bana öğrettiği bazı ipuçları vereceğim.



Arkadaşlarımı ve sevdiğim insanları uzaktaki için göremediğim zaman çok yalnız hissediyordum. Daha az yalnız hissedebilmek için de birbirimizle grupça görüntülü konuşuyoruz. Bu konuşmalarımız sırasında şakalar yaparak ve gülerken zaman geçiriyoruz, ama şakalarımız dünyanın şu anki durumuyla ilgili olmuyor, çünkü şakalarımızı yapmamızın sebebi birazcık huzur bulabilmek. Bunu yapmak bana çok yardımcı oluyor.



Ben zamanımı köpeğime sarılarak geçiriyordum. Bu benim hem bağ kurmamı hem de yalnız hissetmememi sağlıyor. Özellikle de başkalarından uzak durmamız ve başkalarına dokunmamamız gereken zamanlarda bana çok yardımcı oluyor.



Zamanımı ailemle oyunlar oynayarak ve onlarla konuşarak geçiriyordum. Hepimiz aynı evde yaşıyoruz ve dışarı çıkmıyoruz. Bu sayede evde çay yapıp, kutu oyunları oynuyoruz.



Ben daha fazla desteğe ihtiyaç duyduğumda bölgemizdeki ergenler ve gençler için olan destek hattını arıyorum. Kanada'da yaşıyorum ve burada çocuklara destek hatları var, ben de onları arıyorum. Tanıdığım ve konuşabileceğim çok fazla insan yok, bu nedenle dışarıda arayabileceğim başka insanların olduğunu bilmek iyi geliyor.



Vaay Trina! Şimdi içimde olanları ve daha fazla seçeneğimi olduğunu daha iyi anlıyorum. Senin ve arkadaşlarının bu konu hakkında çok fazla bilgisi var gibi.





Corona Zamanları, Ana Gomez'in ve AGATE Enstitüsünün öğretilerinden esinlenilerek yazılmıştır ve Jillian Hosey MSW RSW tarafından düzenlenmiştir.

Referanslar

Artigas, L. & Jarero I. (1998). The Butterfly Hug. In M. Luber (Ed.), (2013). Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Catastrophes: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets.

Gomez, A.M. (2019). Let's Have a Visit with Our Feelings: A Book for Children to Increase Emotional Tolerance and Acceptance. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2018). Stories and Storytellers: The Thinking Mind, the Heart, and the Body. AGATE Books.

Gomez, A.M. (2012). EMDR Therapy and Adjunct Approaches with Children:

Complex Trauma, Attachment, and Dissociation. Springer Publishing.

Parnell, L. (2007). Tapping in: A Step-by-Step Guide to Activating your Healing Resources Through Bilateral Stimulation. Sounds True.

Shapiro, L.E. & Sprague, R.K. (2009). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions. New Harbinger Publications.

Shapiro, R. (2009). EMDR Solutions II: For Depression, Eating Disorders, Performance, and More. W. W. Norton & Company.