

# Pandemi Sonrası Yeni Normal Düzen

Klinik Psikolog Saime Serpil ÖZGÜL



# Kendimde Yeni Bir Ben



Pandemi sonrası yeni normal düzen dediğimiz de aklımıza birden farklı düşünce gelebilir. Toplum tarafından kabul görülen durumlara biz normal olarak adlandırmaktayız. Normale dönüş durumu da bizi eski düzenimize döneceğimize dair umut dolu duygular içerisine sokar.

Ancak yaşanan her olay üzerine bir yenisini ekleyerek ilerleyebilir. Bu olmadığı takdirde kişi de sürekli eskiye dönüş ile ilgili keşkeler oluşur.

# Kendimde Yeni Bir Ben

Buna bağlı Dünya olarak yaşadığımız bu süreç sonrasında yeni normal düzene geçiyoruz.

**Bu süreç esnasında;** Korona virüsü sonrası eski sosyal ortamlarımızla buluşmak için metrobüse bineceğimizi hayal edelim. Metrobüse bindiniz ve etrafınızdan birisi hapşırıldı. Tedbir amaçlı bir adım geriye doğru çekildiniz.

Ya karşımdaki kişi de korona virüsü varsa? Ya bana da bulaşırsa olayın **düşünce boyutu**

**Hissedilen duygu :** endişe, korku

**Açığa çıkan davranış :** Elinizi dezanfekte etmek ve artık bundan sonraki süreçler de daha tedbirli olmak.



# Kendimde Yeni Bir Ben



Bundan sonraki nesiller olarak, bu süreci hayatımızın bir noktasında varlığını devam ettirerek, yaşamışlıklarımızla ilerleyerek devam ettireceğiz. Bu tarz önlemler alıyor oluşumuz güvenliğimizin devamlılığını sağlamak amacıyla.

Bu durum bizi zaman zaman eski normalden daha fazla önlem almaya, daha fazla kaygı duymaya itebilir.

Bedenimiz bu durumlara farklı farklı sinyallerle bizimle iletişime geçebilir. Bu kimimiz için sıklıkla hayatını kontrol etme davranışı olurken, kimimiz için davranışlarını kısıtlama olarak açığa çıkabilir.

# Kendimde Yeni Bir Ben

Bu durumlar nasıl ki bir gün bir diğeri takip ederken farklı deneyimler yaşıyor ve ilerliyoruz. Bu ilerleme esnasında, hayat çantamıza bir yenilerimizi ekliyorsak, aynı şekilde hayatı deneyimlemeye devam ederek sürekliliğini sağlıklı bir şekilde sağlayabilir.

Her birey biriciktir. Ve biricikliğin vermiş olduğu duygudan dolayı farklı şekilde bu süreci deneyimleyebilir. Önemli olan yeni sürece de uyum sağlayabilecek potansiyelde olduğumuzu fark edebilmektir.





İlginize  
Teşekkürler

