



Belirsizlik İçinde Yaşam

Salgının yaşamımızın merkezinde olduğu bu süreçte; “Salgın ne zaman bitecek?”, “Ben de hastalanır mıyım?”, “Yakınlarım salgından etkilenir mi?”, “Normalleşme süreci nasıl olacak?” gibi cevabını tam olarak veremediğimiz birçok soru akla gelmektedir. Öngörme, kontrol sağlayabilme ve kendini güvende hissetme oldukça temel insani ihtiyaçlardır. Bu nedenle; belirsizliklerle yaşamak, yaşanan durumları anlamlandıramamak ve geleceğe dair planlar yapamamak birçok kişi için rahatsız edici, zorlayıcı ve kaygı verici olabilmektedir. Belirsizlik karşısında ortaya çıkan bu duyguların düzeyi, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. İşlevsel bir düzeyde algılanan kaygı, tehlikeden korunma ile ilgili gerekli motivasyonu sağlayarak kişilerin belirsizlik karşısında kolayca çözüm yolları üretmesine yardımcı olabilmektedir. Yüksek düzeyde algılanan kaygı ise kişilerin belirsizlik algısını olumsuz yönde etkileyerek belirsizlik durumuyla baş etmelerini zorlaştırabilmektedir.

Belirsizlik kavramı, COVID-19 salgınıyla birlikte daha fazla ön plana çıksa da, yaşam döngüsü içerisinde birçok farklı evrede ve alanda, içinde bulunan zamana veya geleceğe ait belirsizliklerle karşı karşıya kaldığımız da bilinmektedir. Belirsizlikler üzerinde kontrol sağlamak pek mümkün olmamasına rağmen, belirsizliğe karşı verilen tepkiler kişilerin kontrolündedir. Belirsizliği bir tehdit olarak görmek yerine yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirmek ve düşünceden ziyade davranışları ön plana çıkarmak, yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya ve belirsizlik üzerindeki kontrolü artırmaya da yardımcı olacaktır. Belirsizliğe tahammül gösterebilmek, kişilerin bilinmezliği lehine çevirmesine ve bu sayede yeni keşiflere açılmasına da olanak sağlayabilir. Peki, belirsizliğe tahammül etme becerisi nasıl geliştirilebilir?

- Belirsizlik durumunu felaketleştirmek yerine gerekli tedbirleri almak,
- Kendi kontrolümüzde olan durumlara (ör. Güvenilir kaynaklardan bilgi edinme) odaklanmak ve kontrol edemediklerimizi kabullenmek (ör. Virüsün ortaya çıkışı, başka insanların davranışları),
- Olumlu noktaları göz ardı etmemek,
- Kendi bilgi, beceri ve yeteneklerimizin sınırlarını keşfetmek ve kabullenmek,
- Kesin bir gelecek planı yapmaktan kaçınmak,
- Geleceğin belirsizliğini düşünmektense içinde bulunduğumuz ana odaklanmaya çalışmak,
- Belirsizliğe karşı geliştirdiğimiz duygu ve düşünceleri fark etmek ve düşüncelerin gerçekliğini gözden geçirmek (ör. “Düşüncem gerçeği yansıtıyor mu?”, “Elimde düşüncemin gerçekliğini kanıtlayan/kanıtlamayan neler var?”),
- Deneyimlediğimiz duyguların normal olduğunu (adaptasyonu ciddi bir şekilde olumsuz etkilemiyorsa) kendimize hatırlatmak gibi bazı noktalar belirsizlik sürecine uyum sağlamamızı kolaylaştırabilir.

Sonuç olarak, belirsizlik içinde yaşamak her ne kadar zorlayıcı olsa da uyumlu bir şekilde bu sürecin içinde kalabilmek, başta psikolojik dayanıklılık olmak üzere birçok bireysel alanda gelişim ve ilerleme sağlamak için oldukça önemli bir fırsattır. Belirsizliğin büyük oranda hakim olduğu içerisinde bulunduğumuz bu sürecin geçici olduğunu hatırlatarak, herkese sağlıklı günler dileriz.