

# ZİHİN YARGILARINI YÖNETMEK OLUMLAMALAR

Düşünceler



Duyguları



Yönetir  
ve

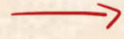
Duygular



Davranışları

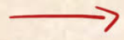
tam tersi

Evde tıkkılı kaldım



Evim güvenli. Kendimi, sevdiğlerimi ve toplumumu böylece koruyorum. Bu süreç kendimle ve ailemle yeniden bağ kurma fırsatı olabilir.

Korkuyorum



Böyle hissetmem çok doğal. Belirsizlik herkesi ürkütebilir. Kendime karşı anlayışlı davranıyorum. Uzun zamandır yapmaya fırsat bulamadığım şeylere zaman ayırabiliyorum (film izlemek, ucu açık zamanlarda evde yaratıcı şeyler keşfetmek, evin her zaman düzenli olmamasına tolerans geliştirmek, eşim ve çocuklarımla kontrolü bırakabildiğim zamanlar deneyimleyebilmek). Bana iyi gelen şeylere yöneliyorum (sevdiğilerimle uzun eğlenceli görüntülü aramalar yapmak - gündemi korona olmayan ; sıcak kahve ile film izlemek). İşlerimi online yürütme becerilerimi geliştirmek.

Global Child-EMDR



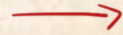
Alliance

Hasta olacağım



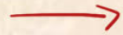
Sosyal izolasyon, evde kalma ve ellerimi sık sık yıkamak hasta olma riskimi AZALTACAK (Dünya Sağlık Örgütü)

Kontrolü  
Kaybediyorum



Bu hissime şefkatle bakabiliyorum. Belirsizlik, böyle hissetmeme sebep oluyor. Karantinada kendime kurduğum rutinler, gevšemem için bana yardım edecek.

Sosyal İzolasyonda  
evdeki yiyecek ve diğer  
ihtiyaçlarım tükenecek



Devlet bunun için gerekli düzenlemeleri yapıyor. Stokların yeterli olduğu duyuruldu. Maskeli ve eldivenli şekilde, gerekirse kontrollü bir sırayla alışverişimi yapılabileceğim. ŞİMDİ ihtiyacım olan herşey evimde var.

Heryerin Kapanması  
Beni Panik Yapıyor!



Hayati yerler - hastaneler marketler, eczaneler açık kalmaya devam ediyor. Hayatta kalabilirim!

Global Child-EMDR



*Psikolog Selva Arslan*

Çok Fazla  
Belirsizlik Var



Dış dünyada olanları kontrol edemem; kendi  
eylemlerimi kontrol EDEBİLİRİM.

Ev rutinini korumak, evdeki hijyen, nefes egzersizleri,  
sevdiklerimle mesafeli iletişimde olmak, dua, ibadet,  
meditasyon, sağlıklı beslenmek, evde yoga-pilates,  
oyun oynamak, film izlemek , kitap okumak,  
sevdiklerimle sevdiğim aktiviteleri yapmak evimdeki  
alanı ön görülebilir kılacak.

Hatırla !

Bu dönem GEÇECEK .  
Şimdi kendin ve evdekilerle bağ  
kurma zamanı !



*Psikolog Selva Arslan*