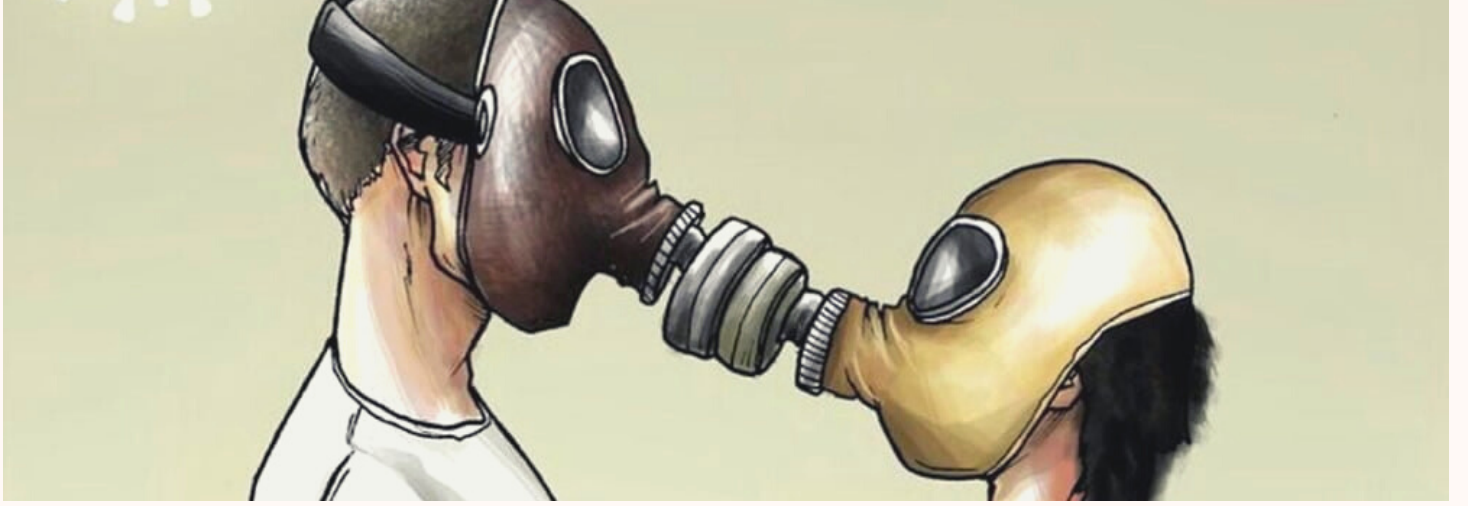


# *Karantina Günlerinde İlişkiler*



## ***Bu sayıda neler var?***

**PANDEMİNİN  
TRAVMATİK ETKİLERİ**

**PANDEMI SÜRECİNDEKİ  
TRAVMATİK ETKİLERİN  
İLİŞKİLER ÜZERİNDEKİ  
OLASI YANSIMALARI**

**İLİŞKİLERİ  
KORONAVİRÜSTEN  
NASIL KORURUZ?  
İLİŞKİLERİ GÜÇLÜ  
TUTMAK İÇİN ÖNERİLER**

Korona virüsle tanıştığımızdan beri dünya olarak olağanüstü günler geçiriyoruz. Belirsizliğin, öngörülemezliğin, alışılmadık olanın hayatlarımıza bu kadar yoğun nüfuz etmesi, yaşamımızda ciddi değişimlerin meydana gelmesi ve günlük rutinlerimizin belirgin şekilde farklılaşması bireysel olarak bizleri çeşitli derecelerde gerginlik, stres, öfke, yorgunluk, kaygı gibi duyguları deneyimlemeye itiyor.

Çift ilişkilerimiz de bu değişimlerden, duygu durumumuzdan nasibini alıyor. Mutlu ve güçlü ilişkilere sahip olsak bile, tam bir yıldır partnerlerimizle ev ortamında çok daha uzun süre vakit geçirmek durumunda kalıyoruz ki bu bile tek başına bir sorun olabilir. Sağlıklı çift ilişkilerinde, partnerlerin yalnız zaman geçirmeleri, kendi arkadaş gruplarıyla sosyalleşmeleri çok önemlidir. Ancak, içinde bulunduğumuz şartlar dışarı çıkmak bir yana, ev ortamında dahi tek başımıza kalmayı zorlaştırıyor. Bu da, çiftlerin normalde görmedikleri, yok saydıkları problemleri veya birlikte yaşamının getirdiği yaygın sorunların artmasını kaçınılmaz kılıyor. Hele ki pandemi öncesinde de zor bir süreçten geçen ilişkiler bugün biraz daha zorlanabiliyor.

Tüm bu nedenlerden dolayı, Nisan ayı makale konusunu çift ilişkilerine ayırmak istedik. Makalede, travmatik yaşantıların bireyler ve çiftler üzerindeki etkilerini, problemlerin neler olabileceğini ve bu süreçte ilişkilerin nasıl güçlü tutulabileceğini okuyacaksınız.

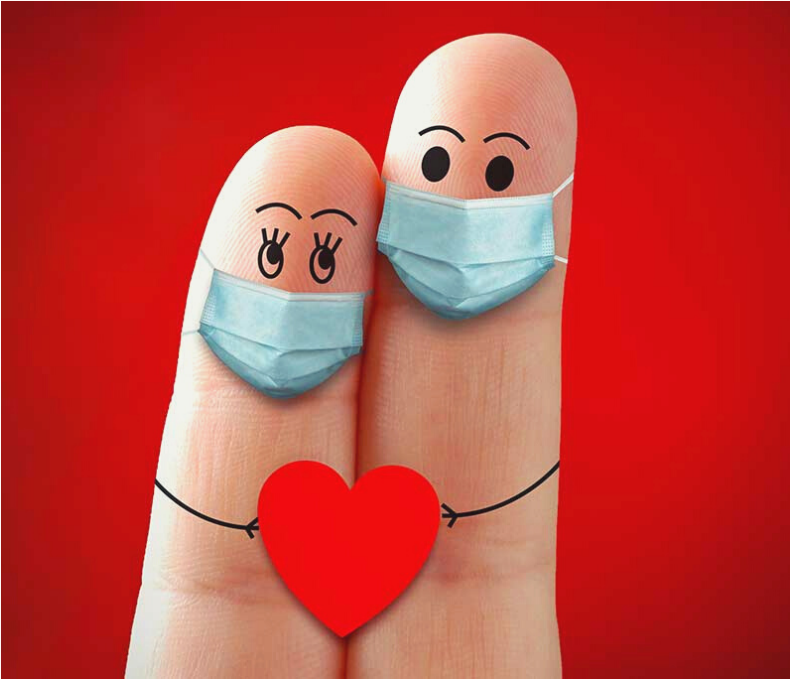
Siz çalışma arkadaşlarımıza faydalı olması dileğiyle...

## ***Pandeminin travmatik etkileri***

Travma, ansızın ve beklenmeyen bir şekilde ortaya çıkarak rutinde bozulmalara yol açan, böylelikle bireylerde kaygıya sebep olan olaydır. Pandemiler de biyolojik tehdit ve tehlike oluşturarak hem bireysel hemde toplumsal açıdan çok ciddi ve riskli sonuçlar doğurur. Bu nedenle pandemiler, bireyin fiziksel bütünlüğü ve yaşamını tehdit ettiği, gelecekle ilgili beklentilerini etkilediği, bir dizi bilişsel ve duygusal tepkiyi tetiklediği için travmatik stres unsurudurlar. Koronavirüs pandemisi ortaya çıktığından bu yana tüm bu olanlar her birimizi farklı şekillerde etkilese de hepimiz travmatik bir süreçten geçiyoruz.

Salgın, önemli ölçüde korku, güvensizlik ve belirsizliğe yol açtı. Alınan önlemlerle birlikte hayatımızda oluşan kısıtlamalar ve sokağa çıkma yasakları da hepimizin eve kapanmasına neden oldu. Yaşadığımız bu travmatik süreç ile baş edebilmemiz için en güçlü kaynaklarımızdan biri de çift ilişkilerimizdir. Güçlü çift ilişkileri, travma ile baş etmeyi kolaylaştırabilir. Partnerlerin birbirlerine ihtiyacı olan desteği sağlaması, bu yolda düşe kalka da olsa beraber yürüyebilmesi hem bireysel hem de çift olarak daha güçlü bir şekilde bu süreci atlamalarını sağlayacaktır.

Yüksek düzeyde stres yaratan travmatik bir olay sonrasında olayın yorumlanma ve algılanma şekli, verilen stres tepkileri kişiden kişiye değişiklik gösterir. Tıpkı her birey gibi her ilişkinin de dinamiği farklı olduğundan pandemi sürecindeki travmatik etkilerin ilişkiler üzerindeki yansıması da farklılaşacaktır.



***"Herkes kolayca diz  
çöker önemli olan  
direnebilmektir."***

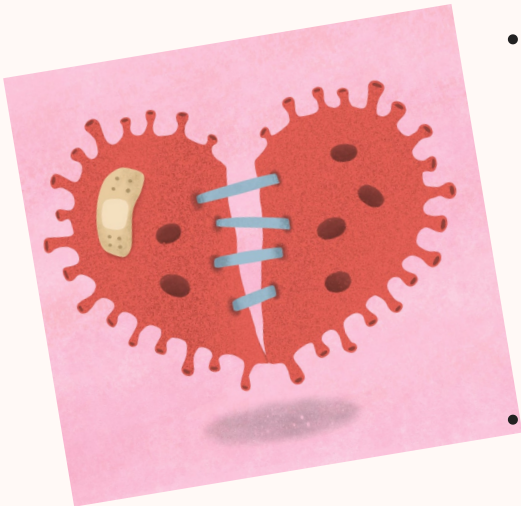
***John Steinbeck***

## ***Pandemi sürecindeki travmatik etkilerin ilişkiler üzerindeki olası yansımaları:***

- Travma sürecinin yarattığı zorlayıcı duygular partner ilişkilerindeki tahammülü de azaltabilir. Azalan tahammülün etkisiyle pandemi öncesinde de var olan ilişki problemlerine dair tartışmalar sıklaşabilir, yoğunlaşabilir ya da yeni problemler ortaya çıkabilir.
- Salgın sürecinin partnerler üzerindeki etkisi kadar bununla başa çıkma tarzlarında da farklılıklar olabilir. Bu konudaki farklılaşmalar partnerler arasında iletişim sorunlarına neden olabilir, yoğun kaygı ve belirsizlikler uzlaşmayı zorlaştırabilir ve bireylerde anlaşılmadıkları hissi yaratabilir.



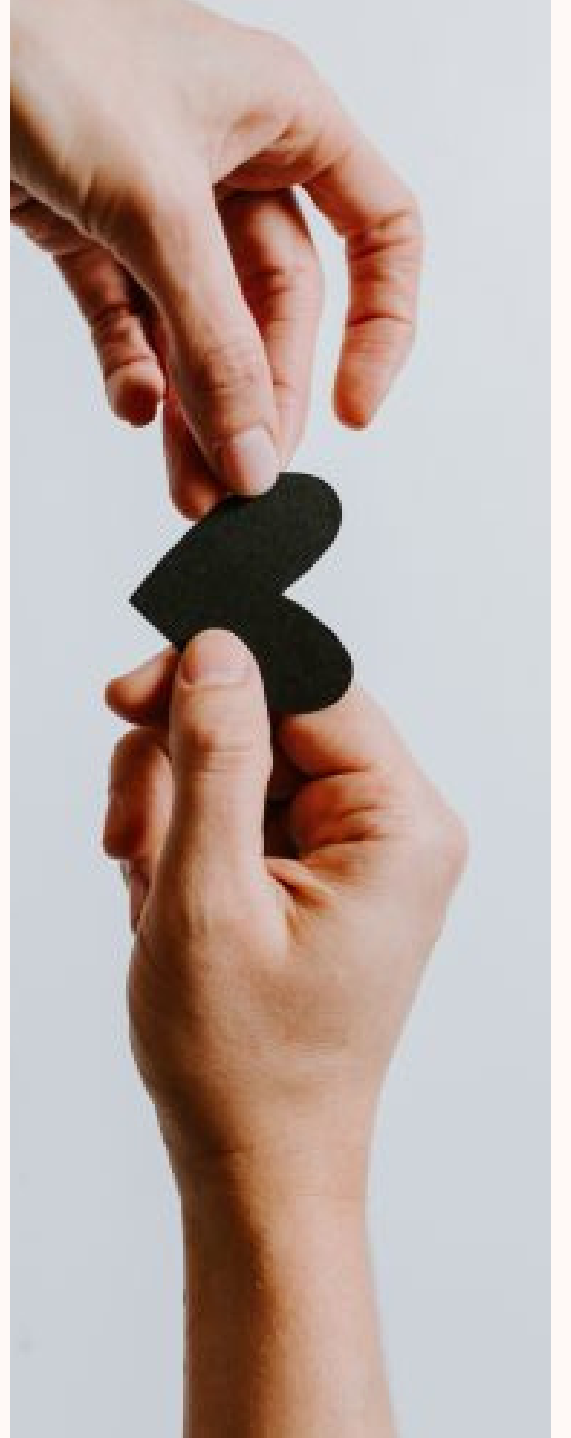
- Pandeminin getirdiği karantina süreciyle birlikte çiftleri en çok etkileyebilecek sorunlardan bir tanesi de fiziksel yaşam alanlarının sınırlanmasıdır. Sürekli olarak aynı ortamın içerisinde birlikte zaman geçiriyor olmanın etkisiyle partnerler düşüncelerinin uyuşmadığı noktaların daha fazla farkına varabilir ve/veya daha öncesinde de fikir ayrılığı yaşadıkları noktaları daha sık deneyimliyor olabilirler.
- Bireylerin her zaman kendi sınır ve alanlarının da olması sağlıklı bir ilişki sürdürebilmek adına önemli bir ihtiyaçtır. Karantina sürecinde aynı evi paylaşan partnerlerin bu sınırları sağlayabilecek alan bulmakta zorlanması ya da sınırlarına çok fazla girildiğini hissetmesi kişide rahatsızlık, sıkışmışlık ve bunalmışlık hissi yaratabilir. Çevrimiçi yollarla iletişimlerini sürdüren partnerler ise sürekli telefona ya da mesajlara bakma zorunluluğundan kaynaklı baskı hissediyor olabilirler.
- Aynı evi paylaşmayan partnerlerin pandemi koşulları nedeniyle daha az görüşebilir duruma gelmeleri ve ne zaman tekrar bir araya gelebileceklerini öngörememeleri ilişkideki motivasyonlarını etkileyebilir, ilişkinin sürekliliğine dair kaygılarını arttırabilir, öfke, üzüntü ve umutsuzluk gibi duygulara neden olabilir.
- Evden çalışan partnerlerin ev-iş ortamlardaki farklı rolleri birbirine karışabilir. Partnerler birbirlerinin daha önce doğal olarak deneyimlemedikleri rolleri ile karşılaştıklarında gördüklerini anlamlandırmakta, birbirleriyle ilişki ve iletişim kurmakta zorlanabilirler.
- Ev içerisindeki sorumluluklar konusunda partnerler arasında çatışmalar yaşanabilir. Evdeki iş bölümünün adil şekilde dağılmadığını düşünmek gergin ve öfkeli hissettirebilir.



- Salgın döneminde yaşanan duygusal yoğunluklar cinsel istek/isteksizlik konusunda da partnerleri etkileyebilir. Bireylerin kendilerini isteksiz, hevesiz, çekiciliğini kaybetmiş/çekim duymayan veya yeterince haz alamıyor hissetmesi olağandır. Bir diğer yandan, hastalığın bulaşma korkusu da partnerler arasında fiziksel mesafenin artmasına ya da aktif bir cinsel yaşamı sürdürmek için gerekli olan rahatlamayı sağlayamamasına neden olabilir. Partnerlerin karantina etkisiyle evde sürekli çocuklarının ya da bakacak diğer akrabalarının olması da cinsel yaşamlarını istedikleri düzeyde devam ettirecek mahremiyete sahip olmalarını engelliyor olabilir.
- Pandemi sürecinin ekonomik yaşama etkisiyle bireyler finansal sorunlar yaşıyor olabilir. Yaşanan finansal sıkıntılar var olan düzeni değiştirebilir, genel stres düzeyini arttırabilir ve var olan duygusal kaynaklardan da faydalanmayı zorlaştırabilir.

## ***İlişkileri koronavirüsten nasıl koruruz? İlişkileri güçlü tutmak için öneriler:***

- Evde çok fazla zaman geçirdiğimiz, vakit geçirmenin zorlaştığı dönemler yaşarken birlikte yeni hobiler keşfetmek, mutfakta yeni tarifler denemek, yoga, meditasyon yapmak, resim yapmak, sevdiğiniz dizi, film ve belgeselleri paylaşmak hem keyifli zaman geçirmeyi hem de ilişkileri güçlendirmeyi sağlayacaktır.
- Karantina günlerinin bir şekilde sona ereceğini ve normal yaşantımıza döneceğimizi biliyoruz. İleride partnerinizle birlikte bu sürecin üstesinden nasıl geldiğinizi hatırlamak ve hatta birlikte gülebileceğiniz hikayelerinizin olması ne kadar güçlü bir ilişkiniz olduğunu size gösterecektir.
- Sürekli bir arada olmanızın bireyselliğinizi göz ardı etmesine izin vermemelisiniz. Aynı şekilde partnerinizin de kendi bireyselliğini yaşayabileceği bir alana ihtiyaç duyacağını unutmamalısınız. Biriniz bir şey yaparken diğerinizin başka şeylerle ilgilenmesi kendinize alan açmanıza fırsat tanır.
- Ev içi görevlerle ilgili işbirliği yapmak, açık ve net konuşmak çok önemlidir. Beklenti içinde olmak ve beklentilerin karşılanmaması bir süre sonra gerilimin tırmanmasına neden olabilir. Bunun yerine beklentileri şeffaflaştırmak, ortak kararlar alarak iş bölümünü desteklemek süreci kolaylaştıracaktır.
- Pandemi süreci uzamış olsa da hayat devam ediyor ve ev dışındaki sosyal ilişkilerin sürdürülmesi gerekiyor. Evden çıkamıyor olsanız bile online birçok platform sevdiğiniz arkadaşlarınızla bir araya gelmenin yollarını size sunabilir. Bu süre içinde başkalarıyla iletişimde olmak hem bireysel olarak size hem de ilişkinize iyi gelecektir.



***"Bütün zorlukları yeni bir şey yaratmak, öğrenmek ve büyümek için karşınıza çıkan fırsatlar olarak düşünün."***

***Virginia Satir***

## ***İlişkileri koronavirüsten nasıl koruruz? İlişkileri güçlü tutmak için öneriler:***

- Ev içi çatışmalar arttı ise, her konuşma bir şekilde tartışmaya dönüşüyorsa mevcut sorunları çözme şeklinizi değiştirmekte yarar var. Kullandığınız dil, sorunu ele alış şekliniz, tutumunuz değişirse problemleri çözme şeklinizin de değişeceğini unutmayın. Bu dönemde yaptığınız tartışmaların bazıları daha olumsuz ve kırıcı olabilir. Hataları düzeltmek için tansiyonu düşürmek, özür dilemek ve telafi edici davranışlarda bulunmak için hızlı davranmak faydalı olacaktır. Bu şekilde kırgınlıkların kalıcı hale gelmesinin önüne geçmiş olursunuz.
- Empatik yaklaşımı arttırmanın ilişkiler üzerindeki etkisi büyüktür. Pandemi koşullarından etkilenen her insanın olaylara verdiği duygusal tepkiler birbirinden farklıdır. Bu süreçte “abartma bu kadar”, “bu kadar kaygılanma” gibi söylemlerden uzak durarak, karşınızdakinin duygularını anlamaya çalışmak, “seni kaygılandıran şey ne?”, “sana nasıl yardımcı olabilirim” gibi onun ne yaşadığını anlamaya özen gösteren cümleler iyi gelecektir. Partnerinizi, kendiniz gibi davranmadığı için suçlamak ya da olayı tartışmaya dönüştürmek yerine ne hissettiğini anlamaya çalışmanız ilişkinizi güçlendirir.
- Pandemi sürecini ilişkiler için mutlaka olumsuz bir durum gibi yorumlamamak gerekir. Bazıları için bu durum, bir fırsata dönüşebilir ve kişi süreci farklı bir bakış açısı geliştirerek yaşayabilir. Örneğin, pandemi öncesinde çok hızlı tempoda çalışan bir çift için pandemi süreci ilişkilerini derinleştirmek için şans olarak değerlendirilebilir.
- Virüs bulaştırma kaygısı cinsel yakınlaşmayı da etkiliyor olabilir. Bu tür durumları kişiselleştirip “Partnerim/eşim beni istemiyor” gibi reddedilmiş hissetmek yerine ilişkilerin cinsellik boyutunun da açıklıkla konuşulabilmesi için adım atmak gerekmektedir.

İlişkinize değer verdiğiniz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz. Unutmayın, küçük değişimler zaman içerisinde büyük değişiklikler yaratabilirler.



***“Mutlu çiftler çatışmaları çözmede değil diyalog kurma konusunda başarılıdır.”***

***John Gottman***

## ***Kaynakça***

- Ataklı, F. K. ve Aytun, Ö. A. (2020). Karantina sürecinde ilişkiler. Psikoloji İstanbul. <https://psikolojistanbul.com/wp-content/uploads/2020/04/Salg%C4%B1n-G%C3%BCnlerinde-%C4%B0li%C5%9Fkiler.pdf> adresinden elde edilmiştir.
- Canoğulları, İ. (2020). Karantina günlerinde çift ilişkileri. Davranış Bilimleri Enstitüsü. <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/karantina-gunlerinde-cift-iliskileri/> adresinden elde edilmiştir.
- Canoğulları, İ. (2020). Pandemi süreci çift ilişkilerimizi neye dönüştürecek. Korto Psikoloji <https://kortopsikoloji.com/dergi/pandemi-sureci-cift-iliskilerimizi-neye-donusturecek/> adresinden elde edilmiştir.
- Ceylan, B. (2020). Karantina günlerinde ilişkiler. KA Psikolojik Danışmanlık. <https://kapsikoloji.com/karantina-gunlerinde-iliskiler/> adresinden elde edilmiştir.
- Deniz, A. (2020). Karantina sürecinde ilişkiler. Morita. <https://www.morita.com.tr/karantina-gunlerinde-iliskiler/> adresinden elde edilmiştir.
- Duran, Y. (2020). Korona günlerinde ev hayatı. Yeşilay Dergisi. <https://yesilay.org.tr/tr/makaleler/korona-gunlerinde-ev-hayati> adresinden elde edilmiştir.
- Kaya, Z. (2020). Karantina sürecinde ilişkiler. Yaşantı Psikoloji. <https://www.yasantipsikoloji.com/iliskiler/karantina-surecinde-iliskiler> adresinden elde edilmiştir.
- Kırna, M. (2020). Karantinada ilişkileri güçlü tutmak için 12 öneri. Doktorlar Takvimi <https://www.dokortakvimi.com/blog/karantinada-iliskileri-guclu-tutmak-icin-12-oneri> adresinden elde edilmiştir.
- <https://aklinizikesfedin.com/karantina-doneminde-iliskinizi-nasil-guclendirirsiniz/>
- [https://copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content\\_files/pandemi\\_surecinde\\_romantik\\_iliskilerimiz\\_.pdf](https://copes.tedu.edu.tr/sites/default/files/content_files/pandemi_surecinde_romantik_iliskilerimiz_.pdf)