

## Korku

### İşe yarayan düşünme alıştırmaları

Virüsü (veya korku veren diğer şeyleri) ne kadar çok düşünersek onu da bir o kadar daha tehlikeli algılarız.

- "Bütün bunlar nereye kadar devam edecek?" gibi düşüncelere son verin ve kuruntularını bir kenara koymaya çalışın.
- Korkunuzu kabullenin ve korkunuzun kendiliğinden azalmasını bekleyin.
- Bu muhtemelen üstesinden geldiğiniz ilk kriz değil. Şimdiye kadar başardığınız ve arkanızda bıraktığınız bütün o şeyleri düşünün. Ayrıca günlük hayatınızdaki minik başarılarınızın farkına varın.
- Korku duyguları ve bunlara eşlik eden fiziksel belirtiler (kalp çarpıntısı, karın ağrısı, ellerde terleme vs.) vücudunuzun strese verdiği normal tepkilerdir. Muhtemelen bu sefer her zamankinden daha şiddetlidirler, fakat tehlikeli değiller ve yine kaybolacaklar!

### Aklınızı dağıtın.

- Nefes ve dikkat alıştırmaları.
- Yoga, spor veya diğer fiziksel etkinlikler işe yarar.
- Size iyi gelen ve keyif veren bir şey yapın.
- Aile üyeleriniz ve diğer insanlar için kaygılanıyor musunuz? Etkin bir şekilde bu insanlara yardımcı olarak aklınızı dağıtın. Onları arayın, onlara bir mektup yazın, başkaları için alışverişe gidin vs.
- "Aklınızı dağıtmak" aslında "bastırmanız" anlamına gelmez. Duygularınızı bastırmayın, daha ziyade onları kabul edin. Çoğu zaman ancak ondan sonra harekete geçebilirsiniz.

### Sosyal destek arayın.

- Korkunuz hakkında konuşun. Bunda utanılacak bir şey yok!

### "Medya hijyeni"

- Medya kullanımınızı azaltın ve kontrol altına alın.

### Korkuyu anlamaya çalışın.

- Korkunun nereden geldiğini anlamak işe yarayabilir. Korku öncelikle bir insanı tehlikeli durumlardan korumak amacıyla doğal bir insan reaksiyonu, bir tür uyarı sistemidir.

### Korku bozukluğu mu var? – Profesyonel yardım alın.

- Korku normal ve hayatta kalmamıza yardımcı olan bir duygudur. Fakat uygunsuz veya gereğinden şiddetli bir korku, fazla uzun veya fazla sıklıkla ortaya çıkan bir korku bir korku bozukluğuna işaret edebilir. Korku bozukluğunun ana karakteri akılcı olmayan veya aşırı korkulardır. Örneğin aile hekiminize başvurabilirsiniz. Kendisi sizi bir uzmana yönlendirecektir!

