

COVID-19 Zamanlarında Manevi Kaynaklar

Kriz zamanlarında manevi boyut neden önemli olabilir?

Covid-19 nedeniyle çeşitli sorun alanları olduğu gibi yardımcı olmaya yönelik de yine çeşitli yaklaşımlar mevcuttur: tıbbi, finansal, sosyal, psikoterapik vs. Elbette ister bireysel olsun ister gruplar veya cemaatler halinde olsun her birimizin kimliği için önemli olan değerlerimiz de elbette tehdit altında olabilir. Bu değerler birbirlerinden çok farklı olabilir; örneğin özgürlük hakları, sosyal ağların anlamı, seyahat, kültür. Örneğin bize yol gösteren kılavuzlar ve değerler tehdit altında olduğunda veya hatta paramparça olduğunda çoğu zaman manevi değerler yardımımıza koşar. İnsanlar neyin kalıcı olduğunu, neyin temel nitelikte olduğunu sorar.

Manevi bakım alanında yapılan araştırmalar göstermektedir ki kriz ve hastalık durumunda fiziksel ve psikososyal ihtiyaçların yanı sıra sağlığımız üzerinde varoluşsal, manevi ve dini gereksinimler ve kaynaklar da etkili olmaktadır. Maneviyatın ve dinin kişisel bir mesele olduğu ve tabu haline getirildiği toplumumuzda bu boyutu konu haline getirmek bir öğrenme sürecidir.

Sağlık alanında maneviyat geniş bir yayılıma sahip bir kavramdır ve dinin alanına girmektedir. Maneviyat çok farklı anlaşılabilir; örneğin güven, bağlılık ve varoluş sevinci kazandıran ve günlük deneyimlerimizi değiştirebilen bir şey olarak. Din daha ziyade kurumsal tarafa yoğunlaşmaktadır.

15 Manevi Bakım - Tavsiyeler

- İHTİYACINIZI DİLE GETİRİN:** Şikayetler, huzursuzluklar, korkular, tereddütler ve gözyaşları her zaman mümkündür ve bunların hepsinin bir yeri vardır.
- DEĞİŞTİREMEYECEĞİNİZ ŞEYLER BIRAKIN OLSUN:** Hayatta birçok şey için elimizden bir şey gelmez, yapılabilir değildir.
- GÜVEN KAZANIN:** Yalnız değilim, – **mein Leben ist gehalten.**
- HATIRLAYIN:** Çoğu zaman her şey yolunda gitti.
- ŞİMDİDE VE BURADA OLUN:** Yaşadığın güne dikkat et, çünkü o senin hayatın, her gün yeni bir gün.
- KÜÇÜK ŞEYLERLE MUTLU OLUN VE TEŞEKKÜR EDİN:** Sıradan şeyleri sıradan kabul etmeyin.
- MİZAH VE GÜLME:** Dünyanın merkezi ben değilim ya.
- GÖZÜNÜZ İLERİDE OLSUN, KALBİNİZ AÇIK OLSUN:** Gün ne gibi değişiklikleri gerektiriyor?
- DAYANIŞMAYI YAŞAYIN:** Aklınızdakileri harekete geçirin, birbirinize destek olun.
- BİRLİKTELİĞİ YAŞAYIN:** Örneğin iyi günlerinizde irtibatınız kesilmesin.
- MANEVİ MOLALAR YAPIN:** Nefes alın, sessizliğin gücünü hissedin, doğayı yaşayın.
- İYİ İMAJLAR, ORTAMLAR VE EŞLİKÇİLER BULUN:** Bana kuvvet, koruma ve güvenlik sağlayan ne varsa gündelik hayatta görünür hale getirmeli ve bunları bütün duyularıyla algılamalıyım.
- HAREKETİ BIRAKMAYIN:** Dikkatle yürüyün ve yol alın - adım adım.
- NEFESİN VE SESİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜNÜ HİSSEDİN:** Havadaki sesi (**Summen**) ve müziği yaşayın.
- YARATICI OLUN:** Küçük şeyler tasarlayın.

Daha fazla ipucu için: <http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>

