- Aynı şekilde, arkadaşlıkların kurulduğu ilk haftalarda çok sık eve gitmemeye çalışın. Unutmayın ki ev/aile özleminin üstesinden gelmek bu yeni ortamda kendinize yeni bir düzen ve arkadaşlıklar kurmanızla çok yakından ilişkilidir.
- Eve gitmeyi planladığınız tarihi önceden belirleyin ve bir kenara seyahat için para ayırın.
- Her şeyin tıpkı evdeki gibi mükemmel bir şekilde üstesinden geleceğiniz beklentisini bir kenara bırakın. Şu ana kadar üstesinden geldiğiniz güçlükleri düşünün ve hakkınız olan övgüden kendinizi mahrum bırakmayın.
- Eski arkadaşlarınızla olan anılarınızın defalarca üzerinden giderek kendinize işkence etmeyin.
- Kendinizi üzgün hissettiğinizde ağlamak size iyi geliyorsa doya doya ağlayın. Bunda utanılacak hiçbir şey yok.
- Bir günlük tutup duygu, düşünce ve yeni yaşantılarınızı onunla paylaşın. Yazmak çok rahatlatıcı olabilir, kim bilir belki yeni bir yeteneğinizi de keşfedebilirsiniz.
- Eğer ev/aile özlemiyle tek başınıza baş etmede güçlük çektiğinizi düşünüyorsanız lütfen bizlerle iletişime geçmekten çekinmeyin. Bu konuda birlikte çalışarak baş etmenizi kolaylaştıracak size uygun yaratıcı çözümler bulabiliriz.

Kaynaklar

Homesickness a Normal Part of Life. The University of Melbourne.
Elde edilme tarihi: 08 Haziran 2007.
www.services.unimelb.edu.au/counsel/
Surviving Homesickness. The University of New England.
Elde edilme tarihi: 08 Haziran 2007.
www.une.edu.au/chaplaincy/homesickness.pf

Hazırlayan : Dr. Z. Eda Sun Selışık
ÖGPDM : 661 (2185)-(2187)-(2188)

ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Kuzey Kıbrıs Kampusu

EV/AİLE ÖZLEMİ

Öğrenci Gelişim
ve
Psikolojik Danışma Merkezi

Sevdiklerimizden ve yaşadığımız yerden uzak olmak başta özlem olmak üzere bizde pek çok duygu ve düşünceyi uyandırabilir. Birçoğumuz için bu özlem, yoğun ama kısa süreli ve baş edilebilir düzeydedir. Özlem duygusunu, kendimizi girdiğimiz yeni sosyal ortama dâhil etmek için aktif adımlar atma zamanımızın geldiğinin bir işareti olarak da görebiliriz. Bazılarımızda bu duygu, yeni sosyal ve akademik ortama uyumumuzu baltalayan, kendimize olan güvenimizi sarsıcı düşünce ve davranışlara kadar varabilen yoğunlukta görülebilir.

Ev/aile özlemi, kaygı, kızgınlık, uyuşukluk, çaresizlik ve yoğun olarak sevdiklerimizi görme arzusu gibi duyguları içeren normal bir yas biçimi olarak tanımlanabilir. Evdeki en büyük çocuk, birinin en yakın arkadaşı olma, sınıfın en iyi öğrencilerinden biri olma gibi tanıdık eski rol veya rollerin kaybını, yeni işlerle karşılaşıldığında kararsızlık ve kuşku duygusu yaşamayı, kendini değerlendirmeyi ve kendinden şüphe (ör. "Bu olayla baş edebilir miyim?" "Gerçekten burada olmak istiyor muyum?") etmeyi ve yeni ortamda eski baş etme biçimleri işe yaramadığında kendini yetersiz ve beceriksiz hissetmeyi içerebilir.

Ev/aile özleminin belirtileri nelerdir?

- Sebebini bilmeden kendini mutsuz hissetme
- Fizyolojik bir sebebe dayalı olmayan çeşitli fiziksel şikayetler (baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları, mide rahatsızlıkları, vb.)
- Kendi odanızda kendinizi hapsolmuş gibi hissetme
- Evdekilerin ne yaptığını ve orda olmayarak kaçırdıklarınızı düşünme
- Kendinizi rahatlatacak bir rutin yakalayamama
- Kampusa varır varmaz tekrardan eve dönmek isteme
- Tatillerden sonra geri dönmek istememe
- Kendinizi tanıyamama; normalde davrandığınızdan farklı davrandığınızın farkına varma
- Sebepsiz yere ağlama
- Normalde sizi rahatsız etmeyecek şeyler için üzülme veya endişelenme
- Yeniliklerden (ör. yemekler, çevreden) bıkma ve alışılageleni arama

Ev/aile özlemi ile ilgili düşünce kalıpları nelerdir?

- Eski anıları tekrar tekrar başa sarma
- "Ben buraya ait değilim. Buradakiler benim kafama göre insanlar değil."
- "Eğer burada kalırsam değişeceğim ve eve döndüğümde hiçbir şey eskisi gibi olmayacak."
- "Bu çok zor, hiçbir şey yolunda gitmiyor. Beklediğim şey bu değildi."
- "Çok yalnızım."
- "Her şey kontrolümün dışında."

Ev/aile özlemi ile baş etmek için neler yapılabilir?

- Odanızı evden getirdiğiniz birkaç ufak parça eşya ile dekore edin.
- Evde yaptıklarınıza benzer olabildiğince çok etkinlik yapın; alışık olduğunuz etkinlikleri yapmak daha huzurlu hissetmenize yardımcı olabilir.
- Alışık olduğunuz etkinliklerin yanı sıra yeni yaşantılara da açık olun. Var olan ilgi ve yeteneklerinizi keşfetmenin veya yeni ilgi alanları oluşturmanın tam zamanı!
- Yeni çevreniz hakkında bilgilenmeye ve onu keşfetmeye çalışın (mümkünse yanınızda birkaç kişiyle birlikte). Böylelikle yaşamınızın daha fazla kontrolünüz altında olduğunu hissedebilirsiniz.
- Odadayken arada bir odanızın kapısını açık tutun. Bu, oradan geçenlerle selamlaşmaya ve tanışmaya vesile olabilir.
- Kampustaki tüm olanaklardan olabildiğince faydalanmaya çalışın.
- Daha fazla kişiyle tanışmanızı sağlayacak davetleri kabul etmeye çalışın. Hatta ilk adımı siz atarak onları siz davet edin.
- Diğer yeni öğrencilerle konuşup duygularınızı paylaşın böylelikle yalnız olmadığınızı fark edeceksiniz.
- Aynı deneyimden geçmiş eski öğrencilerle de konuşup onların ev/aile özlemi ile nasıl baş ettiklerini öğrenin.
- İlk zamanlarda kolay olmasa bile evdekilerle telefon konuşmalarınızı yavaş yavaş azaltmaya çalışın. İlk haftalarda sürekli evle konuşmak yeni ortama uyum sürecinizi uzatabilir.