

COVID-19 PANDEMİSİNDE POZİTİF PSİKOLOJİ

Doç. Dr. Pervin Nedim BAL*

Bu makalede, pandemi sürecinin sebep olduğu bireysel, ailevi ve toplumsal bağlamda ortaya çıkan travmatik durumlara karşı oldukça etkili çözümler sağlayan “pozitif psikoloji” yaklaşımı ele alınmıştır.

Bilindiği gibi Aralık 2019’da Wuhan, Çin merkezli, insanlarda akut solunum sendromu (COVID-19) salgınına yol açan yeni bir coronavirus (SARS CoV2) ortaya çıktı. Üç ay içinde, virüs 118.000’den fazla vakaya yayıldı ve 114 ülkede 4,291 ölüme neden oldu ve Dünya Sağlık Örgütü’nün küresel bir pandemi ilan etmesine yol açtı. Pandemi, el yıkamayı artırarak, yüze dokunmayı azaltarak, kamusal alanda maske takarak ve fiziksel uzaklaştırma yoluyla virüsün yayılmasını yavaşlatmak için büyük bir küresel halk sağlığı kampanyasına yol açmıştır.

Bir yandan COVID-19 için ilaç ve aşı geliştirme çabaları devam ederken, diğer yandan da Sosyal ve Davranış Bilimleri pandemi ve etkilerini yönetmek için değerli bilgiler sağlamakta; pozitif psikoloji ise, insanların bu süreçte psikolojik dayanıklılığını ve iyi oluş halini sağlamaya yönelik çözümler üretmektedir.

Şüphesiz ki, hiç kimse 2020’ye bu kadar kaotik bir şekilde başlamayı beklemiyordu. COVID-19 küresel salgını nedeniyle, birkaç gün içinde, hatta saatler içinde, sosyal, ekonomik ve psikolojik yaşamlarımızda ani ve beklenmedik aksaklıklar yaşanmıştır.

Böyle zamanlarda, belirsizlik oluşur. Belirsizlik korku ve endişeye sebep olur. Çoğumuz bu korku ve endişenin üstesinden gelebiliriz. Ancak, baş edilememesi halinde, bu duygular tekrarlayan öfke ve üzüntüye dönüşür. Stres duygularının görmezden gelinmesi ve inkâr edilmesi sürekli keder durumunda olduğu gibi tüm negatif duyguları yoğunlaştırır, ama bu duyguların normal olduğu da bilinmelidir.

* Beykent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.

Pandeminin yarattığı negatif durumlarla baş etmek için teknoloji gibi harici araçların yanı sıra, her bireyin isteğe bağlı olarak mevcut içsel (doğuştan gelen) iç araçları vardır. Kapasitemiz olumlu duygular için önemli bir araçtır. Paradoksal (çelişkili düşünceler) hissettiğimizde bile, küresel bir krizin ortasında olumlu duygular (sevgi, minnettarlık, sevinç) hissetmek psikolojik dayanıklılığı artırabilir. “Dayanıklılık”, sıkıntı karşısında iyi uyum sağlama yeteneğine sahip olmaktır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanlar, stresi etkili bir şekilde nasıl yöneteceklerini bilirler. Etkili bir stres yönetimi performansı, katılımı ve odaklanmayı optimize etmeyi sağlar. Burada en önemli husus; dirençli ve dayanıklı insanların kendilerine dinlenmek için zaman tanımları ve sonra bu stres yönetimi döngüsünü tekrarlamalarıdır. Bu kişiler, yeterli dinlenmeden sonra, dikkatlerini tekrar zor görevler üstlenmeye odaklayabilirler.

Pozitif Psikolojide Dayanıklılık ve İyi Oluş Halini Sağlamaya Yönelik Bazı Yöntemler:

Çeşitli araştırmalar, devam eden kriz boyunca aşağıdaki dayanıklılık yöntemlerini önermektedir (Tugade, 2020, Alesina, & La Ferrara,2002).

1) Sağlıklı Bilgi Edinme: “Bilimsel, Somut ve Gerçekçi Bilgiler Edinin!”

Pandemi sürecinde yaşamınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişilerden ve kuruluşlardan gelen bilgilere göre davranın. Kaynağı belli olmayan ya da alanında uzman olmayan kişilerden ve kuruluşlardan verilen bilgilere güvenmeyin. Aksi halde farklı kaynaklardan gelen farklı bilgiler belirsizliğe yol açabilir ve bu durum da kaygınızın yükselmesine yol açabilir.

2) Korunma Yöntemlerini Öğrenme: “COVID-19 riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın!”

Aile bireylerinizle birlikte pandemiden korunma yöntemlerini öğrenmeniz ve uygulamanız, pandemiyi kontrol altına aldığınız yönünde bir algı oluşturmanızı ve dolayısıyla kendinizi güvende hissetmenizi ve kaygınızın azalmasını sağlar.

3) Sosyal Bağlantı Kurma: “Sosyal bağınızı sürdürün ancak, fiziksel mesafenizi koruyun!”

En büyük insan gücünden biri, kriz zamanlarında başkalarına bağlanma, yardım etme ve verici olma arzusudur. İnsanlar kriz zamanlarında sarılma, yakınlık ve birlikte olmak için can atar. Düzenli ve yüz yüze sosyal etkileşimin insan hayatındaki yeri oldukça önemlidir. Ancak, COVID-19 salgını nedeniyle başkalarını virüsün yayılmasından korumak için bu önemli ihtiyacı giderememek toplumu oldukça zorlamaktadır. Pandemi sebebiyle ihtiyaç duyulan sosyal izolasyonun bir sonucu olarak bazı ruh sağlığı sorunları ortaya çıkmaktadır. Birçok yönden, bu pandemi bir yalnızlık salgınına körükleniyor olabilir (Santos & Zaki, 2020). Bu yalnızlık da oldukça tehlikeli olabilir.

Ancak, sosyal uzaklaşmada bile, başkalarıyla bağlantıda kalmak önemlidir (Tugade, 2020). Bunun için sosyal medya kullanımında bilinçli davranılması gerekmektedir. Yani, pandemi ile ilgili haberleri, tartışmaları, videoları ve görselleri tüm gün sürekli olarak izlememelidir. Bunları abartılı biçimde yaparak panik olmak yerine, yeni bir şeyler öğrenmek, müzik dinlemek veya arkadaşlarla on-line oyun oynamak olumlu bağlantı kurmakta etkili olabilir.

Ayrıca sanal kahveler, sanal akşam yemekleri, yemek pişirme seansları, mutlu saatler, çevrimiçi grup sohbetleri yapılabilir ve buna eski moda telefon görüşmeleri de dâhil edilebilir. Arkadaşları ve komşuları arayıp sormak ve onları merak ettiğimizi bildirmek iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Pandemi sürecinde, sosyal bağ kurmak için vücudunuzun stres tepkisinin de pozitif etkileri vardır. Stres seviyeleri yükseldiğinde, vücudumuz sosyal bağlantı ve sosyal bağlanma ihtiyacını gösteren bir nörohormon, oksitosin salgılar (Olf ve ark., 2013). Bu şekilde, stres bizi başkalarıyla bağlantı kurma, sevdiklerimizi arayıp sorma ve topluluk oluşturma ihtiyacı konusunda uyarır.

Sosyal etkileşimin faydalarının ötesinde, oksitosin ayrıca ağrı eşiklerini de artırır. Çünkü bu durum aynı zamanda herhangi bir kardiyovasküler hasardan iyileşmeyi kolaylaştıran doğal bir anti-inflamatuardır.

Bu pandemi dönemi, başkalarına karşı nasıl şefkatli olunması gerektiği konusunda kendimizi yenileme zamanıdır. Örneğin, komşunuza yiyecek satın almak, fedakârlık (özgecilik) için zaman ayırmak gibi eylemler basit şeyler olabilir ama bunlar sadece virüsün yayılmasını kontrol etmekle kalmaz, aynı zamanda topluluk bağlarını da güçlendirir.

4) Doğa İyileştirir:

“Dışarıya çıkın ve temiz hava soluyun!”

Doğada zaman geçirmek onarıcıdır ve stres düzeylerini düşürmeye ve stresten çabuk kurtulmaya yardımcı olur. Temiz hava ve açık alan, canlılık duygularını artırarak “ruh için yakıt” olarak hizmet eden iyileştirici özellikler sağlar, zihinsel berraklığı geri kazandırır ve insanlara enerji verir (Ryan ve ark., 2010).

Çalışmalar, stres hissettikten sonra doğada olmanın, kalp atış hızını, kas gerginliğini ve kan basıncını düşürerek stresin fizyolojik etkilerini azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir (Maller ve ark., 2006). Doğa aynı zamanda sosyal izolasyon duygularını da hafifletir. Çünkü insanlar doğaya çıktıklarında kendi sosyal çevreleri ile daha güçlü bağlılık duyguları geliştirirler (Mayer & Franz, 2004). Yönetmelikler ve kısıtlamalar göz önüne alındığında, her ne kadar zor olsa da, dışarıda olmak için zaman ayırmanın büyük fiziksel ve psikolojik faydaları vardır.

Doğada olmak, onarıcı özelliklere sahiptir. Çünkü açık hava görme, ses, tat, dokunma ve koku ile ilgili duyuşsal yolları geliştirir (Franco ve ark., 2017). Bunların her biri de olumlu duyularını geliştirir ve huzur bulmayı sağlar.

5) Minnettar Olmak: “Küçük ve büyük şeyleri takdir edin!”

Minnettarlık (şükür), kaygı için yararlı bir panzehir olabilir. Ama korunç kriz durumlarının ortasında minnettarlık ne işe yarar ki? Diye soracak olursanız: Araştırmalar, yüksek stresli durumlarda (örneğin, doğal afetler, savaş, pandemi, vb.) minnet duygusu yüksek bireylerin, TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) oranlarının daha düşük olduğunu belirtmişlerdir (Chen, 2017; Yalanlar, 2014; Vieselmeyer, 2017). Sosyal mesafeyi uygularken bile minnettarlığımızı (şükranlarımızı) çeşitli şekillerde hissedebilir ve ifade edebiliriz. Örneğin, salgının ön safalarında yer alan ilk müdahale ekiplerinin, doktorların ve acil sağlık hizmeti personelinin yorulmak bilmeyen çalışmalarını düşünmek için bir dakika ayırmak minnet duygusunun bir göstergesidir.

Şükran daha basit jestlerle de ortaya çıkabilir, örneğin; güzel bir şeyin resmini çekip paylaşmak. Bir iş arkadaşınıza veya sağlık destek personeline çiçek göndermek, daha önce düşünmediğiniz ama şimdi gerçekten takdir ettiğiniz bir şeyi paylaşabilirsiniz.

Minnettarlık ve takdir, psikolojik etkilerin ötesinde, fiziksel sağlığa da fayda sağlayabilir. Araştırmalara göre, minnettarlıklarını yansıtan insanların daha az ağrı hissettiklerini belirttikleri, tıbbi süreçlerden daha hızlı iyileşme gösterdikleri ve stres yaşarken daha düşük tansiyona sahip oldukları görülmüştür.

6) Nazik Olmak: “Kendinize karşı şefkatli davranın!”

Giderek artan stres durumlarında kendimize karşı nazik olmak zordur. Pandemi sürecinde her şey yenidir ve birçok hata yapmamız muhtemeldir. Gerginlik yükseldiğinde, stres insanların başkalarıyla rekabet etme gücünü

arttırır. Buna bağlı olarak insanlar panik yaparlar, kaynakları satın alırlar, istiflerler ve diğerlerinin kusurlarını belirtirler. Ancak, özgüven arayışında ki bu tür rekabetçi eylemler pahalıya mal olabilir (Crocker & Park, 2004). Stres zamanlarında etkili bir yol da kendine karşı şefkatli olmaktır.

Öz-şefkat (kendi kendine şefkat) bir hata yaptığında, yanlış bir şey söylediğinde veya yanlış bir karar verdiğinde bile kendinize en iyi arkadaşınız gibi davranmaktır.

Biz insanlar, genellikle başkalarına karşı şefkatli ve bağışlayıcıyız. Ayrıca, başkalarının acılarını hafifletmek için derin bir arzumuz vardır (Goetz ve ark., 2010; Warren, Smeets, & Neff, 2016). Öz-şefkat kendine de aynı nezaket tarzını göstermeyi öneriyor. Olaylar, “mükemmel” ya da eskiden olduğu gibi olmayabilir. Kendinize karşı yargılayıcı veya eleştirici davranmak yerine, kendinize nazik davranın. Tıpkı en iyi arkadaşlarınızla ya da hatta yabancılarla yaptığınız gibi, duraklayın, daha farklı ve daha geniş bir bakış açısı elde edin ve kendinize biraz şefkat sunun.

Zor zamanlarda öz-şefkat uygulamasının başka bir yolu da, kalbinizin üzerine elinizi koyup derin nefes alıp vermektir. Dokunma ve derin nefes alma, vücudun gevşeme tepkisini başlatmak için parasempatik sinir sistemini işaret eden vagus sinirini uyarır. Ayrıca, kardiyovasküler sistemin artan aktivasyonunu rahatlatan ve sakinlik ve güvenlik hissini veren oksitosin salgılar. Bu basit eylemler, en çok ihtiyacımız olduğunda bize büyük kolaylık sağlar.

7) Eğlenceli Zamanlar Yaratmak: “Kendinize eğlenceli zamanlar oluşturun!”

Kahkaha ve sevinç, dayanıklılık oluşturmak için en değerli araçlardır (Bachorowski & Owren, 2001; Mahony ve ark., 2002; Owren & Amoss, 2014). Pandemi şiddetli biçimde sürerken, hepimizin bu zorlu zamanlarda psikolojik yükselme anlarına ihtiyacımız vardır. Bu zorlu süreç, kendimizi yeniden keşfetmek ve birlikte dirençli olmanın yeni yollarını öğrenmek için bir fırsat olabilir. Bu yollardan bazıları kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor

yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi etkinliklerdir. Bu tip etkinlikler bireylerin imkân, yetenek, ilgi ve yaratıcılıkları doğrultusunda çoğaltılabilir. Bunlar negatif duygulardan uzaklaşmanıza, pozitif düşünmenize ve iyi hissetmenize yardımcı olacaktır.

8) Kendinizi Önemseyin: “Bedensel ve ruhsal sağlığınıza koruyucu etkinlikler yapın!”

Pandemi döneminde psikolojik ve fiziksel sağlığımız, bağışıklık sistemimiz ciddi risk altında olabilir. Bu nedenle, sağlıklı beslenme, spor, düzenli uyku ve yeterli dinlenme oldukça önemlidir. Ayrıca bu dönemde kafeinli, asitli ve şekerli içecekler normal dönemdekinden daha fazla tüketilmemeli, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden uzak durulmalıdır. Çünkü bunların aşırı tüketimi kaygı, stres ve fiziksel sağlıkla doğrudan ilişkilidir.

9) Olumlu Düşünün: “Düşüncelerinizi pozitif yönde değiştirin ve yeniden düzenleyin!”

Pandemi döneminde umutsuzluk, çaresizlik ve değersizlik duyguları artacağından dolayı, buna karşılık kendi kendimize; “ben değerli birisiyim”, “yaşamak her şeye değer”, “gerekli önlemleri alarak pandemiden korunabilirim”, “ben sevilen biriyim”, “ihtiyaç duyduğumda daima bana yardım edecek birileri var” vb. pozitif telkinlerde bulunarak düşüncelerinizi pozitif yönde değiştirip düzenleyebilirsiniz.

10) Negatif Duygular Doğaldır ve Kontrol edilebilir: “Negatif duygularınızı kontrol edin, fiziksel ve psikolojik dayanıklılığınızı koruyun!”

Pandemi döneminde en yoğun hissedilen negatif duygu strestir. Bu durumda hissedilen stres doğaldır ve aslında sıkıntı zamanlarında gereklidir, çünkü stres insan zihnini ve bedenini uygun olan eyleme hazırlar. Stresi etkili bir şekilde nasıl kullanacağını bilmek (stres yönetimi)

direnç ve dayanıklılık oluşturmak için bir anahtardır. Endişe, kaygı, panik, depresyon vb. duygular strese eşlik eden diğer negatif duygulardır. Ancak bu duygular da geçicidir ve çaba gösterildiğinde kontrol altına alınabilir. Duygularınızı bastırmayıp, güçlü yanlarınızı kullanırsanız eskiden olduğu gibi şimdi de bu negatif duyguların üstesinden gelebilirsiniz. Siz bunu başaracak kapasiteye sahipsiniz.

11) Ailenin, Onarıcı ve Terapi Edici Rolü: “Negatif duygulardan kurtulmak için ailenizle birlikte kaliteli zaman geçirin!”

Aile ile geçirilecek kaliteli, güzel, eğlenceli vakitler bireylerde stresi, kaygı ve korkuyu azaltır, güven ve aidiyet duygusunu pekiştirir. Bu da negatif duyguları onarır ve bireyin pozitif hissetmesini sağlayarak terapi eder. Yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde birlikte çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek, çocuklarla ilgilenmek, onları dinlemek, sorularına anlayabilecekleri düzeyde kaygılarını giderecek cevaplar vermek vb. aile üyeleriyle birlikte yapılacak etkinliklere örnek olarak verilebilir.

12) Duyguları Paylaşmak İnsanı Rahatlatır: “Acılar ve üzüntüler paylaştıkça azalır, sevinçler ve neşeler paylaşıldıkça artar atasözünde ifade edildiği üzere siz de olumlu veya olumsuz duygu ve düşüncelerinizi paylaşın!”

Size değer veren ve sizin de kendisine değer verdiğiniz, sevdiğiniz, güvendiğiniz, birbirinize destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim halinde olun. Yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Onlarla olumlu, olumsuz düşüncelerinizi, pandemi ile ilgili edindiğiniz bilgileri ve zaman zaman keyifli, eğlenceli şeyleri paylaşın. Bu dönemde karamsar duygu ve düşüncelerin etkisi ile her ne kadar yalnız kalmak isteseniz de kendinizi yaşamdan izole etmeyin; çevrenizle, bilhassa yakınlarınızla ilişkinizi sürdürün.

**13) Toplumsal Bilinç ve Dayanışma:
“Toplumsal dayanışma kurallarına
uyarak pandemi ile mücadeleye destek
olun, riskten korunun ve koruyun!”**

Başta temizlik, maske, mesafe kurallarına uyararak, gerekmedikçe dışarı çıkmayarak, ihtiyacı olan insanlara yardımcı olarak pandemi konusunda toplumsal dayanışmaya destek vermek hem kendimizi, hem sevdiğimizleri hem de diğer insanları koruma konusunda bireysel ve sosyal sorumluluğumuzu yerine getirmemizi; bu da, pozitif duygular hissetmemizi ve iç huzura kavuşmamızı sağlayacaktır.

**14) Sorumlu Ebeveyn olmak:
“Tutum ve davranışlarınızla çocuğunuza
her şeyin kontrol altında olduğu mesajını
vererek güvende olduğunu hissettirin!”**

Çocuğunuzu dinleyin, pandemi ile ilgili sorduğu sorulara yaşına uygun, anlayabileceği düzeyde detay inmeden somut, gerçekçi ve kısa cevaplar verin. Çocuğunuz kaygı veya korkusunu ifade ettiğinde, bu duyguların normal ve geçici olduğunu ona ifade edin. Kendi endişenizi çocuğunuza yansıtmamaya çalışın. Unutmayın ki iletişimin %85'i sözsüz (yüz ifadesi, jestler, mimikler ve beden dili) olarak sağlanmaktadır ve çocuklar iyi birer gözlemcidirler. Çocuğunuza, pandemiden korunmak için aldığınız önlemleri anlatarak onu koruyabileceğinize dair güven verin ve rahatlatın. Çocuğunuza, her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek psikolojik dayanıklılığının yükselmesini sağlayın. Çocuğunuzun rutin beslenme, uyku ve oyun saatlerinin değişmemesine dikkat edin. Birlikte kaliteli zaman geçirin ve çocuğunuza sorumluluk verin. Pandemi ile ilgili çocuğunuzun yapması gerekenleri (temizlik, maske, fiziksel mesafe, vb.) sadece söylemekle kalmayıp öncelikle kendiniz uygulayın ve çocuğunuza model olmaya çalışın. Çünkü çocuklar pek çok şeyi büyükleri model alarak öğrenirler.

15) Uzman Desteđi Almak:

“Pandeminin yarattığı negatif durumlarla başa çıkamadığınız durumlarda karamsarlığa kapılmayın, uzman desteği alın!”

İçinde bulunduğunuz negatif duygular bildiğiniz yöntemleri uygulamanıza rağmen, azalmak yerine giderek artıyorsa, yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa ve sizde bununla baş etmekte yetersiz kaldığınızı düşünüyorsanız uzman desteği almanız ruh sağlığınız korumanıza yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA:

- Alesina, A. & La Ferrara, E. (2002). Who trusts others? *J. Public Econ.* 85, 207-234.
- Bachorowski, J.-A., and Owren, M. J. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter elicits positive effect in listeners, *Psychological Science*, 12, 252–257.
- Berman, M. G., et al. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*. 140, 300-305.
- Bratman, G. N., et al. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective, *Science Advances*, 5, 1-14.
- Chen, G. (2017). Does gratitude promote recovery from substance misuse?, *Addiction Research and Theory*, 25, 1-8.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Emmons, R.A. & Sterns, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention, *Clinical Psychology*, 68, 846-855.
- Franco, L.S., Shanahan, D.F., & Fuller, R.A. (2017). A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye, *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 14, 864.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351–374.
- Ingulli, K. & Lindbloom, G. (2013). Connection to Nature and Psychological Resilience, *Ecopsychology*, 5, 52-55.
- Lies, J. (2014). Gratitude and personal functioning among earthquake survivors in Indonesia, *Journal of Positive Psychology*, 9, 295-305.
- Maller, C., Townsend, M., Pryer, A., Brown, P., & St. Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: ‘contact with nature’ as an upstream health promotion intervention for populations, *Health Promotion International*, 21, 45-54.
- Mayer, F.S. and Frantz, C.M. (2004) The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals’ Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.
- Olf, M., Frijling, J. L., Kubzansky, L.D., Bradley, B., Ellenbogen, M. A., Cardoso, C., Bartz, J.A., Yee, J.R., and van Zuiden, M., (2013). The role of oxytocin in social bonding, stress regulation, and mental health: An update on the moderating effects of context and interindividual differences, *Psychoneuroendocrinology*, 38, 1883-1894.

- Parsons, R. (1991) The potential influences of environmental perception on human health. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 1-23.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., and Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Santos, L. & Zaki, J. (2020). Coronavirus BONUS: Beat Your Isolation Loneliness [Audio podcast].
- Tugade, M. (2020). "Positive Psychology Strategies for Keeping Stress at Bay Through the Ongoing COVID-19 Crisis."
- Ulrich, R. S. (1993). "Biophilia, biophobia, and natural landscapes," in *The Biophilia Hypothesis*, Eds S. Kellert and E. O. Wilson (Washington, DC: Island Press), 73-137.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., and Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 231-248.
- Uvnas-Moberg, K. & Petersson, M. (2005). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth, and healing). *Psychosomatic Medicine and Psychotherapy*, 51, 57-80.