

SALGIN HASTLIK VE PS KOLOJ K SA LAMLIK

Salg n hastal k dönemler nde ortaya ç kan bel rs zl kler, günlük ya amdak geç c ve zorunlu de kl kler ya da s n rlamalar nsanlar n zor duygular ya amas n kaç n l-maz k lar. Ayn zamanda güvende h ssetmen n eks kl b rey n ba etme kaynaklar n kullanmas n zorla t rab - l r.

Zorlu ya am olaylar kar s nda nsanlar n stres ve kayg tepk ler göstermes beklend k b r durumdur. Özellikle tüm dünyada ya anan koronav rüs (COVID-19) salg n neden yle nsanlar n kend ler , a leler , arkadaş lar , sev-d kler ve yak nlar ç n end e, kayg , pan k ve korku ya amas oldukça ola and r.

A a da zorlu ya am olaylar kar s nda görülecek ortak stres tepk ler sunulmaktadır.

- End e, kayg , korku, k zgn l k g b duygular h ssetme
Umutsuzluk, çares zl k, yaln zl k, çökkünlük, de ers zl k h ssetme
- Kend n güvende h ssetmeme
Kend n duygusuz h ssetme ya da duygusal karma a ya ama
- Yorgunluk, b tk nl k, tükenm l k
Uykusuzluk ve uyku sorunlar
- tah bozukluklar
Salg n hastal ktan farklı olarak ba , kar n a r s g b f z ksel kâyetler
- Her ey n kontrolden ç kt n dü ünme
D kkat eks kl , d kkat n da n k olmas
- Karar verme güçlü ü
Ne olup b tt n anlayamama
- Dünyay anlams z ve bo h ssetme
çe kapanma, l k lerde ya anan çat malar n artmas
- Meslek sorunlar, ver m n n bozulmas

Salg n hastal k r sk neden yle herkes g b zorlu b r dönemden geçt n z hat rlay n. Bu süreçte ya ad klar n z kar s nda stres, end e, kayg , pan k vb. g b duygusal tepk ler yo un b r ek lde ortaya ç kab l r. Ba lan g çta bu duygular s ze h ç kaybolmayacak m g b geleb l r, ama çaba gösterd n zde bu duygular n geçece n b lmel s n z.

Unutmay n k bu ve benzer duygular anormal b r olay kar s nda b rçok nsan n ya a yab lece ortak duygulard r ve ya anmas oldukça normaldir. Çevren zde olup b tenler anlamak ç n kend n ze zaman ver n.

Salg n hastal k sürec nde ya ad n z yo un stres ve kayg tepk ler nde zamanla herhangi b r azalma olmuyorsa, bu tepk ler n s kl ve d det g derek art yorsa ya da stres ve kayg le ba a ç kamad n z dü ünüyorsan z, mutlaka okulunuzun rehber l k ve ps koloj k dan ma serv s ne, bölgen zdek rehber l k ve ara t rma merkez ne ba vurunuz veya b r ruh sa l uzman le görü ünüz.



YET K NLER Ç N YARDIM REHBER

SALGIN HASTALIK DÖNEM NDE
PS KOLOJ K SA LAMLI IMIZI KORUMAK



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyi kontrol altında tutma arzularını hisler. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerindeki olumsuz etkileri azaltmak için psikolojik sağlamların artırılması oldukça önemlidir.

Ayrıca, koronavirüs riski sürecindeki psikolojik sağlamların artırılmasına yardımcı olabilecek öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları şu şekilde olabilir ve gereksiz gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, ya da stres ve kaygının üstesinden gelmenizde size yardımcı olabilir.

1

Koronavirüsle ilgili bilimsel, somut ve gerçek bilgiler edin.

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygıya salıvermek bir ekle yönetmenin en iyi yolu değildir ve gerçekçi değildir. Bu nedenle koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak uzman kişilerden ya da yetkili kurumlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

2

Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Yetkili kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri hakkında bilgiler öğrendikten sonra size yönelik uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

3

Sağlığınızı önemseyin.

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin, bol su için. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse evde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğurt ek katkı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stres, gerginlik ve kaygıyı artırır. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığını birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınızı da koruyun.

4

Günlük aktivitelerinizi sürdürün.

Mümkün olduğunca günlük rutininizi evde sürdürün. Uyku ve yemek saatlerinizi de memnuniyetle özen gösterin. Gününüzde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerinizi yer verin.

5

Kendinizi için günlük amaçlar belirleyin.

Kendinizi için gününüzde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir "yapılacaklar listesi" hazırlayın. Uzun zamandır okunması gereken kitapları okumak, ertelediğinizleri tamamlamak, sevdiğinizleri için özel bir yemek hazırlamak, hobilerinizle ilgilenmek gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar oluşturabilirsiniz.

6

Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun.

Ayrıca düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada taktik yapmak gibi süre sonra fiziksel ve ruhsal olarak size yararlı ve enerjilerinizi düşürür. Derin yandan, gününüzde size aktif ve canlılık sağlayacak etkinlikler sayesinde moralinizi düzeltilir, enerjilerinizi ve yaratıcılığınızı artırır, kendinizi zinde ve mutluluk hissedersiniz. İnternet üzerinden platformlar, jüri, jüri, jüri farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürel hareketler ya da çeşitli spor etkinlikleri önerilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz. Yine çeşitli nefes ya da geveme egzersizleri kaygınızı azaltma ve sükunetinizi korumaya yardımcı olacak teknikler uygulayabilirsiniz.

7

Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişimi kurmaya devam edin.

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temasından kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmemek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamalarıyla sevdiklerinizle, değerli kişilerinizle, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişimi kurmaya devam edin.

8

Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Siz anlayabildiğiniz kadar diğer insanlarla paylaşın. Ya da kendinizi hakkındaki konuları, olaylarla birlikte, düşüncelerinizi, düşüncelerinizi ve duygularınızı da bahsedebilirsiniz. Salgın hastalık süresince oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte kendinizi destekleyici yöneltmek için duygusal tepkilerinizi de paylaşın. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşıyorsanız da bunların üstesinden gelebileceğinizi ve çözüm bulabileceğinizi.

9

Medyasal kaynakları kullanın.

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını hakkında bilgi edinmek isterseniz oldukça fazla bilgi vardır. Ancak, koronavirüs salgını hakkında haberler 7/24 aralıklarla ve sürekli olarak yayınlanmaktadır, sürekli olarak yayınlanmaktadır ve tartışmaların sürekli olarak yayınlanması. Koronavirüs sürecinde algı, görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi daha fazla tehlikeye atabilir ve stresli tepkilerinizi artırabilir. Gününüzde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs hakkında haberler sadece bu zaman aralıklarında takip edin.

10

Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yoğun stres ya da kaygıya da fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirebilirsiniz, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda derinlemesine ve sevdiğim yolum, güvendiğim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceğim her şeyi yapıyorum, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımı varsayabiliriz.

11

Uzmanla görüşün.

Buradaki öneriler uygulamanıza yardımcı olabilir, ya da psikolojik travma ile başa çıkamadığınız düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkez veya bir ruh sağlığı uzmanıyla görüşebilirsiniz.