



5. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Her ne kadar zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilecek ve çeşitli çözümler bulabilecek güce sahipsiniz.

8. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin. Alışverişlerimizi yaparken toplumun diğer üyelerini de göz önünde bulundurmak, temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. gibi çeşitli olumlu ve özgeci davranışlar ile kendimize, ailemize ve topluma katkı sağlayabilir, birliktelik ve aidiyet duygularımızı pekiştirebiliriz. Bu sayede kontrol algımız gelişir, sosyal destek artar. Toplumsal bağlarımız kuvvetlenir ve yaşadığımız stres ve kaygının olumsuz etkileri azalır.

9. Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Bu süreçte kendiniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri de çocuklarınızla ilgilenmektir. Çocuklarınızı mutlaka dinleyin ve soru sormalarına izin verin. Çocuklarınızın sorularına yaşlarına uygun şekilde anlayabilecekleri cevaplar verin. Onları kaygılandırmamaya özen göstererek kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.



10. Uzmanla başvurun.

Buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

NOT: Bu broşür Milli Eğitim Bakanlığının, Salgın Hastalık Döneminde Psikolojik Sağlamlığı Korumak adına hazırlanmış olduğu 'Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi' ve 'Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi'nden yararlanılarak hazırlanmıştır.

BİRECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Meydan Mah. Lise Cad. Eski Taş Bina

No:4 63400 Birecik/ŞANLIURFA

Tel:0(414) 652 2687

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade eder.

Tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle kendimiz, ailemiz, sevdiğimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız olağandır.



Hastalığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşanabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimizi ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.

ZORLU YAŞAM OLAYLARINA VERİLEN

ORTAK STRES TEPKİLERİ

- Sürekli tedirgin ya da panik olma,
- Kendini güvende hissetmeme,
- Kendini değersiz hissetme,
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk,
- Sürekli üzgün olma,
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük, Aşırı umursamazlık,
- Kendini katı ve duygusuz hissetme,
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme,
- Ne olup bittiğini anlayamama,
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme,
- Dünyayı anlamsız ve boş görme,
- Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması,
- Karar verme güçlüğü,
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme,
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması,
- Uykusuzluk ve uyku sorunları,
- İştah bozuklukları, yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik,
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler,
- Bağışıklık sisteminin bozulması,
- İç kapanma, kendini toplulmdan uzak tutma,
- Günlük aktivitelerden zevk alamama.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

1.Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Koronavirüs (COVID-19) ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

2.Medyayı sağlıklı kullanın.

Koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının.

3.Sağlığınızı önemseyin.

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.

4.Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.