

Bir yetişkin olarak psikolojik sağlamlığımızı nasıl artırabiliriz?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur .
3. Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.
4. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
5. Kendinize zaman ayırın. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.
6. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin. Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamazsanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.
7. Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa lütfen **uzmana** başvurun.

Covid-19 nedir?

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir.

Covid-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir. İnsandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Covid-19 salgını küresel anlamda tüm insanlığı etkileyen bir afet durumundadır.

Covid-19, yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri olan insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmelerini gerektiren günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar sebebiyle stres yaratan ve ruhsal etkileri kişiden kişiye farklılık gösterebilen zorlayıcı bir yaşam olayıdır.



ŞAHSAT NEDİM URHAN İMAM HATİP ORTAOKULU



GÜÇLENDİRİCİ ÖNLEYİCİ SALGIN HASTALIK VELİ VE ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Psi. Dan. Nuri Cemal BALCI



Öğrencilerimizin/çocuklarımızın psikolojik sağlamlığını nasıl artırabiliriz?

- 1.Covid-19 salgın süreci hakkında **doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın**, önemini vurgulayın.
2. Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri **dinlemektir**. Onları dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
3. **Soru sormalarına izin verin**. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.
- 4.**Normalleştirin**: Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
- 5.Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
6. .Belirsizlik zamanlarında ani değişimlerden mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. **Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun**.
- 7.**Birlikte vakit geçirin**.
- 8.Sorumluluk verin: Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin.

12-18 yaş arasındaki çocukların yaşayabileceği güçlükler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece “iyiyim” diyerek yanıt verebilirler, hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler.



6-11 yaş arasındaki çocukların yaşayabileceği güçlükler:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma – herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler.

Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik **yoğun endişe yaşayabilirler**. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

Bazı çocuklarda ise özbakım becerilerinde gerileme olabilir ve ebeveynlerinin kendilerine yemek yedirmesini ya da kıyafetlerini giydirmesini isteyebilirler, yetişkinlerin kendileriyle daha sık ilgilenmesi için ısrarcı olabilirler.