

SALGIN HASTLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Salgın hastalık dönemlerinde ortaya çıkan belirsizlikler, günlük yaşamdaki geçici ve zorunlu değişiklikler ya da sınırlamalar insanların zor duygular yaşamasını kaçınılmaz kılar. Aynı zamanda güvende hissetmenin eksikliği bireyin baş etme kaynaklarını kullanmasını zorlaştırabilir.

Zorlu yaşam olayları karşısında insanların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle insanların kendileri, aileleri, arkadaşları, sev-dikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması oldukça olağandır.

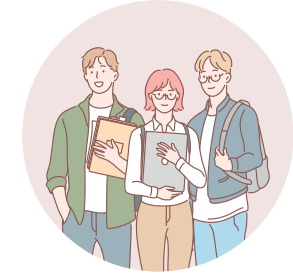
Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

- Endişe, kaygı, korku, kızgınlık gibi duygular hissetme
Umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, çökkünlük, değersizlik hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
Kendini duygusuz hissetme ya da duygusal karmaşa yaşama
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları
Salgın hastalıktan farklı olarak baş, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü
Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş hissetme
İçe kapanma, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, iş veriminin bozulması

Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçtiğinizi hatırlayın. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.

Unutmayın ki bu ve benzeri duygular **anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin.**

Salgın hastalık sürecinde yaşadığınız yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa ya da stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, mutlaka okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisine, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezine başvurunuz veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşünüz.



YETİŞKİNLER İÇİN YARDIM REHBERİ

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI 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 şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığınızı artırmanıza yardımcı olabilecek öneriler sunulmaktadır. Bu önerilerin bazıları size garip ve gereksiz gelebilir ya da hoşunuza gitmeyebilir. Yine de bu öneriler, yaşadığınız stres ve kaygının üstesinden gelmenizde size yardımcı olabilir.

1

Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. 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 kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri 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 ev içinde spor ya da egzersiz yapın, düzenli olarak duş alın. Ayrıca, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler ve yoğun şeker katkılı besinler tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur.

4

Günlük aktivitelerinizi sürdürün

Mümkün olduğunca günlük rutininizi ev içinde sürdürün. Uyku ve yemek saatlerinizin değişmemesine özen gösterin. Gün içinde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerine yer verin.

5

Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin.

Kendiniz için gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir **“yapılacaklar listesi”** hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdikleriniz için özel bir yemek hazırlamak, hobilerinizle ilgilenmek gibi kendinize özgü çok çeşitli amaçlar oluşturabilirsiniz.

6

Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun

Aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada takılmak bir süre sonra fiziksel ve ruhsal olarak sizi yorar ve enerjinizi düşürür. Diğer yandan, gün içinde sizi aktif ve canlı kılacak etkinlikler sayesinde moraliniz düzeler, enerjiniz ve yaratıcılığınız artar, kendinizi zinde ve mutlu hissedersiniz. İnternet üzerinden pilates, jimnastik gibi farklı alanlara özgü çok çeşitli egzersizler, kültürel hareketleri ya da çeşitli sportif etkinlikleri öğrenebilir ve evde kolaylıkla yapabilirsiniz. Yine çeşitli nefes ya da gevşeme egzersizleri ile kaygınızı azaltma ve sükunetinizi korumaya yardımcı olacak teknikler uygulayabilirsiniz.

7

Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin.

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmemek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurmaya devam edin.

8

Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın

Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin.

Salgın hastalık süresince oldukça stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

9

Medyayı sağlıklı kullanın

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının. Koronavirüs sürecine ait görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak, kendinizi olduğundan daha fazla tehlike ya da tehdit altında hissetmenize, panik olmanıza ve stres tepkilerinizin artmasına neden olabilir. Gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve koronavirüs ile ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.

10

Düşüncelerinizi gözden geçirin

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, ben her koşulda değerliyim ve seviliyorum, güvendeyim, çevremde bana yardımcı olacak insanlar var, güçlüyüm ve olası risklerden korunmak için yapabileceklerim var, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri aldığımda olası riskleri azaltabilirim gibi.

11

Uzmana başvurun

Buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız psikolojik travma ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, **okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.**