

## COVID- 19 Sürecinde Ruh Sağlığını Koruma ve Stres Yönetimi için Öneriler

- ✓ Kaygı ve korkunun; belirsizlik, tehdit ve olağanüstü yaşam olayları karşısında ortaya çıkan olağan tepkiler olduğunu unutmayınız.
- ✓ Covid-19 Salgını sürecinde kaygının tamamen yok edilmesi gerçekçi bir beklenti olmayacaktır, bunu aklınızdan uzaklaştırınız.
- ✓ Sağlık otoriteleri/yetkilileri tarafından önerilen önlemleri eksiksiz uygulayınız; onlar tarafından önerilmemiş yol ve yöntemlerden uzak durunuz.
- ✓ Günlük rutine olabildiğince devam edilmesi önemlidir. Uyku, uyanma, beslenme ve çalışma düzeninin belirlenmesi uyum sürecini kolaylaştıracaktır.
- ✓ Düzenli ve sağlıklı besleniniz. Fiziksel stresi yükünü artıracak yiyecek (şeker, yağ ve karbonhidrat açısından zengin yiyecekler) ve içeceklerden (alkol ve kafein gibi) uzak durunuz ya da tükettiğiniz miktarı azaltınız.



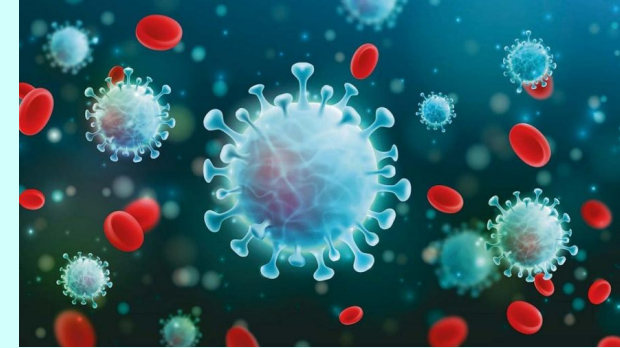
- ✓ Covid-19 sürecinde sosyal bağların sürdürülmesi ve çevre ile bağlantıda kalmak oldukça önemlidir. Uzun süredir konuşmadığınız dostlarınızı, akrabalarınızı, eski komşularınızı arayınız. Bu tür temaslar hem size hem de onlara iyi gelecektir.
- ✓ Fiziksel olarak aktif olmak stresle baş etmede etkili yollardan biri olarak değerlendirilmektedir. Mutlaka egzersiz yapınız.
- ✓ Bu süreçte yaşadığınız duyguları konuşabileceğiniz bir sırdaşınız olmalı, yoksa profesyonel destek alınız.

### Psikolojik Destek Alabileceğimiz Yerler:

- Okul Psikolojik Danışmanları
- Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
- Pedagoglar
- Çocuk Psikiyatri
- Psikologlar
- Psikiyatri



## SALGIN VE BİZ



- ✓ Sosyal medya hesaplarımızı takip etmeyi unutmayın .



@TireboluR



@tireboluram



www.facebook.com/tirebolu.ram.14



## Salgın ve Biz

Pandemi, birden fazla kıta veya ülkede görülen, geni bir alanda yayılmış salgın hastalık olarak adlandırılmaktadır. Salgın, bir hastalığın belirli bir grup insanda belirli bir süre boyunca beklenenden daha fazla görülmesidir.

Covid-19, yeni koronavirüsün sebep olduğu hastalığın ismi olarak adlandırılırken tüm yeni kavramların getirdiği bilinmezlikle karşı karşıya kaldık.

Covid-19 salgınıyla birlikte hepimizin sürüklendiği bu bilinmezlikte travma yaşamamıza neden olabilmektedir. Salgın hastalık karşımıza bir travma türü olarak çıkmaktadır. Travma sonrasında ilk aylık süreçte verdiğimiz tepkiler "anormal olaya verilen normal tepkiler"dir.

Bu belirtiler aşağıda sıralanmıştır:

### Duygusal tepkiler

- Şok, öfke, çaresizlik,
- Boşlukta hissetme,
- Hissizlik, donukluk,
- Suçluluk ve utanç duyguları
- Asabiyet ve tahammülsüzlük,
- Ümitsizlik, karamsarlık,
- Gerçeklik hissini kaybetme,
- Değersizlik duygusu



### Bilişsel tepkiler

- İstenmeyen ve önlenemeyen düşünceler,
- Dikkati toplamada güçlük,
- Karar verme konusunda zorlanma,
- Bellekle ilgili sorunlar, unutkanlık
- Başadıklarını çarpıtma/değiştirme,
- Kendine olan inancını kaybetme.

### Davranışsal tepkiler

- Covid-19 salgınını hatırlatan uyaranlardan kaçma/kaçınma,
- Yerinde duramama, huzursuzluk
- Ani irkilmeler,
- Gereğinden fazla önlem davranışı sergilemek,
- Gündelik sorumlulukları yerine getirmede zorluk.

### Fiziksel tepkiler

- Yorgunluk,
- İlgisi düzeyinde azalma,
- Uyku problemleri,
- Tedirginlik,
- Yaygın ağrılar, baş ağrısı, göğüs ağrıları,
- Yeme sorunları
- Bağırsıklık sisteminde bozulmalar.

### Sosyal (kişiler arası) tepkiler

- Yabancılaşma,
- Sosyal geri çekilme,
- Aile üyeleriyle çatışma,
- Evlilik ilişkisinde yeni sorunların olması veya kronik sorunların daha da büyümesi,
- İş yaşamında kişiler arası ilişkiler çatışmalar,

- güvensizlik, şüphecilik,
- Yargılayıcı ve suçlayıcı olma.

Salgından etkilenmeler, 1-6 aysonrasında halen devam ediyor ve etkilerde azalma yoksa bu durum kişide "Travma Sonrası Stres Bozukluğu" oluşturabilmektedir. Bu durumda bir uzmandan yardım alınız.

