

## YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

- ✧ Sürekli tedirgin ya da panik olma
- ✧ Kendini güvende hissetmeme
- ✧ Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- ✧ Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- ✧ Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- ✧ Aşırı umursamazlık
- ✧ Ne olup bittiğini anlayamama
- ✧ Aklın karışması
- ✧ Bağışıklık sisteminin bozulması
- ✧ Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- ✧ Uykusuzluk ve uyku sorunları
- ✧ İçeride kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- ✧ İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- ✧ Takıntılı olma hali

## COVID-19 NEDİR?

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.

### COVID-19 SALGIN HASTALIĞININ ETKİLERİ

- Korku
- Stres
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



## COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE VELİLERİMİZE PSİKOSOSYAL DESTEK BROŞÜRÜ



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- ⇒ **Bilgi edinin:** COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
- ⇒ **Dinleyin:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
- ⇒ **İzin verin:** 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.
- ⇒ **Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.
- ⇒ **Rahatlatın:** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
- ⇒ **Koruyun:** Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- ⇒ **Sorumluluk verin:** Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- ⇒ **Birlikte vakit geçirin:** Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

- ⇒ **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. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.
- ⇒ **Sorumluluk verin:** Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- ⇒ **Model olun:** Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen korona virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.
- ⇒ **Uzmana başvurun:** Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

## YENİ NORMAL VE KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT

- ◇ Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- ◇ Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- ◇ Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- ◇ Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
  - \* **Maske kullanmak**
  - \* **Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak**
  - \* **Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak**
  - \* **El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek**
  - \* **Hastalık belirtileri gösteriyorsa zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,**

## İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZDA REHBERLİK SERVİSİMİZDEN DESTEK ALABİLİRSİNİZ