

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. Ve insan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

-Kişide davranışsal, duygusal, bilişsel veya fiziksel bir dizi olumsuz tepki ortaya çıkaran olaylara zorlayıcı yaşam olayları denir. Covid-19 salgın hastalık süreci de bir **zorlayıcı yaşam olayı** olarak tanımlanmaktadır. Ve bu sürecin her bireyde ruhsal etkileri farklı olabilmektedir.



Covid-19 Hastalığının Etkileri

Covid-19 hastalığı stres, korku, kaygı/belirsizlik, tehdit algısı, damgalanma, günlük rutinlerin değişmesi, değişen sosyal ilişkiler, eğitim/ okul sürecindeki değişiklikler, iş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler, aksayan tedavi süreci kayıp/yas gibi ruhsal etkilere yol açabilmektedir.

-Covid-19 hastalığı dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar (Örneğin ben değerliyim diye düşünen bir birey bu süreçte, iyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvensiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum şeklinde düşünebilir.).

4) **Düşüncelerinizi gözden geçirin;** doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Düşünceler duygu ve davranışlarımızı etkilemektedir.

5) **Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin!**

6) **Kendinize zaman ayırın;** yapmaktan keyif aldığınız şeyleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sohbet etmek, spor yapmak, hobilerle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.

7) **Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla**

zaman geçirin; yüzyüze olmasa bile iletişim araçları ile görüşebilirsiniz.

8) **Uzmana başvurun;** tüm bunlara rağmen tepkiler artıyor ve günlük yaşamınızı etkiliyorsa, başa çıkmadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun!

*Bu çalışma MEB ÖRGM tarafından hazırlanan Covid-19 salgın hastalık sürecinde psikososyal destek çalışmaları veli oturumu baz alınarak hazırlanmıştır.

“Bu süreçte gözlenen tepkilerin anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu unutmayın!”

Ayran Ortaokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Okan USLU
Psikolojik Danışman



Covid-19 Sürecinde
Psikososyal Destek
- Veli Broşürü -

#maske #sosyal mesafe #hijyen

Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

Bu süreçte tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, huzursuzluk, öfke-sinirlilik, endişe, korku, sürekli üzgün olma, aşırı umursamamazlık, duygusuz hissetme, kontrolü kaybetme düşünceleri, olanları anlayamama, anlaşılmadığını düşünme, dünyanın anlamını yitirmesi, konsantrasyon güçlüğü gibi tepkiler gözlemlenebilir.

Bunların yanında iştah bozuklukları, baş ve karın ağrısı gibi fiziksel nedene dayanmayan şikayetler, yorgunluk, bitkinlik, titreme veya ürperme, kasların gergin olması, uyku problemleri, toplumdan kendini uzaklaştırma, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artması, günlük yapılan faaliyetlerden zevk alamama, takıntılı olma hali gibi diğer tepkiler de kişiden kişiye veya yoğunluğu değişmekle birlikte ortaya çıkabilir.

Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

12-18 yaş arasındaki ergenler, içindeki buldukları ergenlik döneminin de etkisiyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu nedenle salgına dair endişelerle başa çıkmak onlar için daha zor olabilir. Bazen de stresli olmalarına rağmen yokmuş gibi davranabilirler.

Yine bu yaş grubunda uyku problemleri, salgın hastalığı hatırlatıcı şeylerden konuşmaktan kaçınma, tütün, alkol ve madde kullanmaya başlama, aile ve arkadaştan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma, aşırı alıngan veya öfkeli olma, sevdiği şeylerden artık zevk alamama, yeni düzene alışmakta zorluk, kavga etme/sorunlu davranışlar gösterme gibi tepkiler görülebilir.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- 1) **Bilgi edinin:** salgınla ilgili doğru bilgi edinin ve önemini ifade edin!
- 2) **Dinleyin:** en iyi şeylerden biri dinlemektir, dinleyin ve anlattığına saygı gösterin!
- 3) **İzin verin:** soru sormalarına izin verin, kısa ve net cevaplar verin. Soru sorması için zorlamayın ancak her zaman soru sorabileceğini iletin!
- 4) **Normalleştirin:** hissettiklerinin normal olduğunu ifade edin. Çocukların daha az hastalandıklarını veya daha daha hızlı iyileştiklerini söyleyin. Üzgün, stresli ve korkulu hissetmenin yanlış olmadığını söyleyin. Tüm bunların geçici olduğunu belirtin.
- 5) **Güven verin:** önlem aldığınızı ifade edin, yapabilecekleri ve kontrol edebilecekleri olumlu davranışlara odaklanmalarına yardımcı olun.
- 6) **Rahatlatın:** daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz!
- 7) **Koruyun:** günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- 8) **Birlikte vakit geçirin:** psikolojik sağlamlığın korunması için keyifli vakit geçirebilecek aktiviteler yapılması önemli ve gereklidir. Birlikte oyun oynamak, resim çizmek, şarkı söylemek gibi.



- 9) **Sorumluluk verin:** önlemlere uyararak yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları önemlidir.
- 10) **Model olun:** önlemler ve pandemiden korunmak konusunda yapılabilecekler ile ilgili örnek olun. Bu süreçle başarılı şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.
- 11) **Uzmana başvurun:** önerileri uygulamanıza rağmen aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, uyku sorunları veya yoğun davranış sorunları gibi tepkiler varsa okul pdr servisine veya FAM ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun!



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz!

1. **Medyayı sağlıklı kullanın:** bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin; hayatınızın ana gündemini Covid-19 yapmayın. Sürekli haberleri ve gelişmeleri takip etmekten kaçının. Doğru bilgilere göre hareket edin!
- 2) **Kontrol yöntemlerini öğrenin ve uygulayın:** hastalık riskinden korunmanızı sağlayacağı gibi kontrol algınızın gelişmesini ve kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- 3) **Sağlığınızı önemseyin:** dengeli ve sağlıklı beslenin, spor yapın, yeterince uyuyun. Fiziksel ve ruhsal sağlık birbiriyle yakından ilişkilidir.