

SALGIN HAŞTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK

ÖZGE GÖKBAYRAK
REHBER ÖĞRETMENİ

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.

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

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.

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

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.**

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

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.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.

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

6. 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 bastır-mayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

7. Uzmanına başvurun.

- Buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres 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.

5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri

- Güvendiği yetişkinlerin yanından hiç ayrılmama
- Sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Öfke nöbetleri geçirme
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Karın ağrısı , baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Oyunlarda sürekli hastalığa ilişkin olayları canlandırma/yaşama
- Önceden görülmeyen aşırı hareketlilik, çabuk sıkılma, tırnak yeme, parmak emme, alt ıslatma , çok konuşma ya da seçici konuşmazlık
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, ağlayarak uyanma vb.)

6-11 yaş ve altındaki çocukların tepkileri

- Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama vb.)
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, oyununu oynama
- Karın ağrısı, baş ağrısı , mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği , kabuslar görme vb.)
- Bebeksi konuşma, parmak emme, alt ıslatma gibi davranışsal gerilemelerin olması
- Teknoloji bağımlılığı

12-17 yaş ve altındaki çocukların tepkileri

- Çeşitli okul problemleri yaşama (öğrenmede güçlük, dikkatini toparlayamama vb.)
- Salgın hastalığı konuşmaktan kaçma ya da reddetme
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Suçluluk ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşama (uykuya dalmakta güçlük, iştahsızlık, daha fazla yeme isteği , kabuslar görme vb.)
- Teknoloji bağımlılığı

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

- Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

I.BİLGİ EDİNİN

- Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

2. DİNLEYİN

- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

3. İZİN VERİN

- Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın. Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

4. NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Uygun bir zamanda, koronavirüs riski altında 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. Unutmayın ki çocuklar çok iyi gözlemcidirler ve sizin endişeli olup olmadığınızı kolayca anlarlar. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

5. GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

6. GÜNLÜK YAŞANTINIZI DÜZENLEYİN

- Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Bazı durumlarda günlük yaşantı düzenini korumak zor olduğunda çocukların güvende hissedebileceği yeni rutinler oluşturmak gerekebilir.
- Çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarından etkilenme durumlarını gözlemleyin ve kontrol edin.
- **Salgın hastalık sürecinde yüz yüze ya da online bir şekilde çocuklarınızın okulla ve öğretmenleriyle bağlarının kopmamasına özen gösterin. Okul ve öğretmenleriyle iletişim halinde olarak okul rutinini devam ettirmeye çalışın.**

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

7. SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN

- Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

8. BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN

- Çocukların psikolojik sağlımlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

9. SORUMLULUK VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere 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. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

10. MODEL OLUN

- Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

II. UZMANINA BAŞVURUN

- Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.

TEŞEKKÜRLER...