



**Cocukların COVID-19 salgını döneminde
desteklenmeleri için yapabilecek
birçok şey var..!**

- COVID-19 salgını hakkında konuşmak için zaman ayırın. **Anlayabileceği şekilde COVID-19 hakkındaki soruları yanıtlayın ve abartmadan gerçekleri paylaşın.**
- Çocuğunuza güvende olduğu konusunda güvence verin. **Üzgün ve sıkıntılı hissetmeleri halinde, bunda yanlışlık olmadığını belirtin.**
- **Sizden nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın.**
- **Çocuğunuzun olayla ilgili yayınlara maruz kalmasını sınırlayın.** Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamadıkları bir şeyden korkabilirler.
- **Çocuğunuzun bir sağlamlık duygusuna sahip olmasına yardımcı olun.** Okula ya da yuvaya dönmek güvenli olduğunda, olağan etkinliklerine dönmelerine yardımcı olun.
- **Bir rol modeli olun; molalar verin, bolca uyun, egzersiz yapın ve iyi besleyin. Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlarınızı sürdürün ve sosyal destek sisteminize güvenin.**



**Peki yaşanan salgınla birlikte hayatımıza giren
Karantina ve Sosyal Mesafelenme nedir..?**

Karantina, bulaşıcı bir hastalığa maruz kalan kişileri, hasta olup olmadıklarını görmek için diğerlerinden ayırır ve hareketlerini kısıtlar.

Sosyal Mesafelenme, insanların bulunduğu ya da toplandığı yerlerden uzak durmak, yerel toplu taşıma araçlarından (örneğin otobüs, metro, taksi, birlikte binilen araba) kaçınmak ve diğerlerinden uzaklığı korumak (yaklaşık 2 metre) anlamına gelir



Kaynakça:

Türk Psikiyatri Derneği internet sitesi (<https://www.psikiyatri.org.tr/menu/161/cov%C4%B1d-19-ve-ruh-sagligi>) sayfasından Dr. Ürün Özer tarafından Türkçeye çevrilerek uyarlanan dokümanlardan yararlanılarak hazırlanmıştır.



Telefon: 0 (232) 254 55 36
Faks: 0 (232) 264 2283
İnternet Adresi: www.karabaglarram.meb.k12.tr
Posta Adresi: Adres Bahçelievler Mah. 501 Sok. No6 Karabağlar/İzmir



Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme



www.karabaglarram.meb.k12.tr

Acil bir durumun kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine bağlı olabilir. Benzer şekilde, kişinin kendisinin ve içinde yaşadığı topluluğun sosyal ve ekonomik koşullarından etkilenir. Acil durumlara verilen duygusal tepki kişinin yakın çevresinde ulaşabildiği yerel kaynaklara da bağlı olabilir. Medyada salgınla ilgili görüntüleri ve haberleri tekrar tekrar izlemek de hissedilen sıkıntının artmasına neden olabilir.

Herkes stresli durumlara farklı tepki gösterebilir..!

- Çocuklar ve Önceden ruh sağlığı sorunları olanlar,
- Doktorlar, diğer sağlık hizmeti verenler ve ilk müdahale ekibi gibi COVID-19'la ilgili destek görevlileri

krizin yarattığı strese daha yoğun tepki verebilirler.

Stresli durumlara verilen tepkilerin yanında Bulaşıcı hastalık salgını sırasındaki tepkiler şunları içerebilir:

- Kendi sağlık durumunuz ve COVID-19'a maruz kalmış olabilecek sevdiklerinizle ilgili korku ve endişe
- Uyku ya da yeme düzeninde değişiklikler
- Uyumakta yada konsantre olmakta zorluk
- Kronik sağlık sorunlarının kötüleşmesi
- Alkol, tütün ya da diğer ilaçların kullanımının artması

Tüm çocuklarda strese aynı şekilde tepki vermez..!

Çocuklarda takip edilmesi gereken, strese karşılığında sık görülen değişiklikler:

- *Aşırı ağlama ve sinirlilik*
- *Gece idrar kaçırma gibi tuvaletini kontrol etmeyle ilgili sorunlar*
- *Aşırı endişe ya da üzüntü*
- *Sağlıksız yeme ya da uyku alışkanlıkları*
- *Kolay sinirlenme ve ani öfke krizleri gibi davranışlar*
- *Okul performansının kötüleşmesi ya da okuldan kaçınma*
- *Dikkat ve konsantrasyon zorluğu*
- *Geçmişte hoşlanılan etkinliklerden kaçınma*
- *Açıklanamayan baş ağrısı ya da vücut ağrıları*
- *Alkol, tütün ya da diğer uyuşturucuların kullanımı*

Çocuklar, çevrelerindeki yetişkinlerden gördüklerine tepki verirler. Ebeveynlerin ve bakım verenlerin çocuklarına sağlayabilecekleri en iyi destek COVID-19 ile sakin ve güvenli bir şekilde başa çıkılabileceğini göstermeleri ile olacaktır. Ebeveynler ve bakım verenler öncelikle kendi sağlıklarını koruyarak mücadeleye hazırlanırlarsa, başta çocuklar olmak üzere çevrelerindeki diğer kişiler için daha güven verici olabilirler.

UNUTMAYALIM...

Yetişkinler olarak dayanıklılığınızı arttırmak için yapabileceklerimiz var..!

- *COVID-19'la ilgili medya yayınlarına gereğinden fazla maruz kalmaktan kaçının.*
- *Bedeninize iyi bakın. Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye çalışın, düzenli egzersiz yapın, bolca uyuyun, alkol ve uyuşturuculardan kaçının.*
- *Rahatlamak için zaman ayırın ve yoğun duyguların geçeceğini kendinize hatırlatın. Haberleri izlemeye, okumaya ya da dinlemeye mola verin.*
- *Tekrarlayan biçimde krizi duymak ve görüntüleri görmek üzücü olabilir. Normal yaşamınıza dönmek için hoşlandığınız diğer bazı etkinlikleri yapmaya çalışın.*
- *Diğer kişilerle bağlantı kurun. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınıza ya da aile üyenizle paylaşın. Sağlıklı ilişkileri sürdürün.*
- *İyimserliğinizi koruyun ve olumlu düşünmeyi sürdürün.*

