

# REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANİŞMA SERVİSİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
DİLİN ÇETİN

## Covid-19 Sürecinde Psikososyal Destek Veli Bülteni

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 HASTALIĞININ ETKİLERİ

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.).



### YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

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

Bunların yanında iştah bozuklukları, baş ve karın ağrısı gibi fiziksel nedene dayanmayan şikayetler, yorgunluk, bitkinlik, titreme veya ürperme, kasların gergin olması, uyku problemleri, toplumdaki 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.

#MASKE  
#SOSYAL  
MESAFE  
#HİJYEN

## ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

12-18 yaş arasındaki ergenlik döneminde olan bireyler, 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 arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma, aşırı alıngan veya öfkeli olma, sevdiği şeylerden artık zevk alamama, yeni düzene alışmakta zorluk, kavgaya etme/sorunlu davranışlar gösterme gibi tepkiler görülebilir.



## KENDİNİZENASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZİ

1) **Medyayı sağlıklı kullanın;** bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edin; hayatınızın ana gündemini Covid-19 yapmayın. Sürekli haberleri ve gelişmeleri takip etmekten kaçın. 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) **Sağlığınıza önemseyin;** dengeli ve sağlıklı beslenin, spor yapın, yeterince uyuyun. Fiziksel ve ruhsal sağlık birbiriyle yakından ilişkilidir.

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; yüz yüze olmasa bile iletişim araçları ile görüşebilirsiniz.

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

## ÇOCUKLAR NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- 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 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 sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz!
- 7) **Koruyun;** günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
- 8) **Birlikte vakit geçirin;** psikolojik sağlığın 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 gelişmelerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları önemlidir.
- 10) **Model olun;** önlemler ve pandemiden korunmak konusunda yapılabilecekler ile ilgili örnek olun. Bu süreçte 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 RAM ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun!



"BU SÜREÇTE GÖZLENEN TEPKİLERİN ANORMAL BİR OLAYA VERİLEN NORMAL TEPKİLER OLDUĞUNU UNUTMAYIN!"