

## SALGIN HASTLIK VE PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Salgın hastalık dönemlerinde ortaya çıkan belirsizlikler, günlük yaşamdaki geçici ve zorunlu değişiklikler ya da sınırlamalar insanların zor duygular yaşamasını kaçınılmaz kılar. Aynı zamanda güvende hissetmenin eksikliği bireyin baş etme kaynaklarını kullanmasını zorlaştırabilir.

Zorlu yaşam olayları karşısında insanların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle insanların kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

### Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

- Endişe, kaygı, korku, kızgınlık gibi duygular hissetme  
Umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, çökkünlük, değersizlik hissetme
- Kendini güvende hissetmeme  
Kendini duygusuz hissetme ya da duygusal karmaşa yaşama
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik  
Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İştah bozuklukları  
Salgın hastalıktan farklı olarak baş, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme  
Dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması
- Karar verme güçlüğü

Salgın hastalık riski nedeniyle herkes gibi zorlu bir dönemden geçtiğinizi hatırlayın. Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir. Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.

Unutmayın ki bu ve benzeri duygular **anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.** Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin.

Salgın hastalık süresince ve sonrasında çocuklar da fiziksel ve psikolojik zorlanmalar yaşayabilirler. Çocuklar da kendilerini yeniden güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek isterler. Bu yüzden, çocukların salgın hastalık süresince tepkilerini gözlemlemek ve önerilerini uygulamaya çalışmak öğrencilerinizin yaşadığı zorlanmaların üstesinden gelmesinde önemli rol oynayacaktır.

Aşağıda salgın hastalık süresince çocuklarda görülebilecek ortak stres tepkileri ve çocukların toparlanmalarına yardımcı olabilecek bazı öneriler sunulmaktadır.

### Salgın Hastalık Süresince Çocuklarda Görülebilecek Bazı Tepkiler

- Okulda çeşitli problemler yaşama (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşama, aşırı hareketlilik vb.)
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/içe kapanma
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Aşırı alingan, sinirli ya da kavgacı olma
- Korku ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşama ya da yaşanan olayı yok sayma
- Belirgin korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme,
- 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



## ÖĞRETMENLER VE ÖĞRENCİLERİ İÇİN YARDIM REHBERİ

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

## SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

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.

### 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.

### 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 birbirleriyle yakından ilişkilidir. **Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınıza da korur.**

### 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.

### 6 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.

### 7 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.

### 8 Uzmana 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.

## SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI DESTEKLEYİCİ BAZI ÖNERİLER

### 1. DİNLEYİN

Öğrencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Öğrencinizi dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Öğrencilerle karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

### 2. GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Öğrencilerinizin bu konudaki şüphe ve endişelerini gidermeye çalışın. 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.

### 3. KORUYUN

Öğrenciler için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle yüz yüze ya da online eğitimde sınıf rutinlerinizi oluşturmaya ve bu rutinleri sürdürmeye önem verin. Öğrencilerinizin öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmaları için onları destekleyin.

### 4. MODEL OLUN

Yetişkinler olarak öğrencilerinize 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 bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda öğrencilerinize örnek olun.

### 5. TAKDİR EDİN

Salgın hastalık gibi zorlu olaylarda öğrenciler, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle bugünlerde öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlar.

### 6. DUYGULARI ÖNEMSEYİN

Öğrencilerinizle birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek, duygularını ifade etmelerini kolaylaştırıcı ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir. Öğrencilerinizin ne hissettiğini anlamak ve duygularını ifade etmelerine izin vermek toparlanmalarına yardımcı olacaktır.

### 7. BİLGİ EDİNİN

Kendinize ve öğrencilerinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Öğrencilerinizle ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda öğrenci ve ailesini okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerine yönlendirin.