

## 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 insandan 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 güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum şeklinde düşünebilir.).

### YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

Bu süreçte tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, huzursuzluk, öfke, endişe, korku, sürekli üzgün olma, aşırı umursamamazlık, duygusuz hissetme, olanları anlayamama, anlaşılmadığını düşünme, dünyanın anlamını yitirmesi 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, 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 GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

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, 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.



Covid-19 sürecinde  
Psikososyal Destek  
-Veli Broşürü-

#maske #sosyal mesafe #hijyen

# ÇOCUKLARA 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 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 yapmak, 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 süreçte başarılı şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral sağlar.

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!



## KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ!

- 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) **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;** yüzyüze 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!

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

**SAĞLIKLI GÜNLER  
DİLERİZ!!**

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