



T.C.
MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK
ÇALIŞMALARI
-VELİ OTURUMLARI-





Sunum Planı

1. Hedefler
2. Covid-19 Tanımı
3. Zorlayıcı Yaşam Olayları
4. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
5. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
6. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
7. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
8. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
9. Yeni Normal – Kontrollü Sosyal Hayat



Hedeflerimiz

- Covid-19 salgın hastalığının öğretmenler, çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmen, çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
- Covid-19 salgın hastalığı sonrasında öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek
- Okul temelli psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek



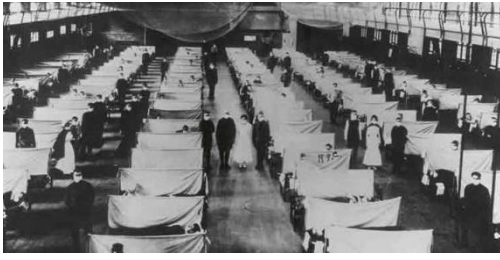
COVID-19 NEDİR?

- 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.
- COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



Salgın	Zaman Dilimi	Tip	Tahmini Ölüm Sayısı
Antonine Salgını	165-180	Çiçek veya Kızamık	5 milyon
Justinian Vebası (1. Veba Salgını)	541-542	Yersinia pestis bakterisi	30-50 milyon
Japonya Çiçek Salgını	735-737	Variola major virüsü	1 milyon
Kara Veba (2. Veba Salgını)	1347-1351	Yersinia pestis bakterisi	200 milyon
Yeni Dünya Çiçek Salgını	1520 ve sonrası	Variola major virus	56 milyon
İtalya Vebası	1629-1631	Yersinia pestis bakterisi	1 milyon
Londra Büyük Vebası	1665	Yersinia pestis bakterisi	100 bin
Kolera Pandemileri (1-6)	1817-1923	V. cholerae bakterisi	1 milyondan fazla
3. Veba Salgını	1885	Yersinia pestis bakterisi	12 milyon
Sarı Humma Salgını	1800'lerin Sonu	Virüs	100-150 bin
Rus Gribi	1889-1890	H2N2 virüs	1 milyon
İspanyol Gribi	1918-1919	H1N1 virüs	40-50 milyon
Asya Gribi	1957-1958	H2N2 virüs	1,1 milyon
Hong Kong Gribi	1968-1970	H3N2 virüs	1 milyon
HIV/AIDS	1981- günümüz	Virüs	25-35 milyon
SARS	2002-2003	Koronavirüs	770
Domuz Gribi	2009-2010	H1N1 virüs	200 bin
Ebola	2014-2016	Ebolavirüs	11 bin
MERS	2015 - günümüz	Koronavirüs	850
COVID-19	2019 - günümüz	Koronavirüs	11.554 (21.03.2020 itibarıyla)

- Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir.
- Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış , önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır





Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır.
- Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır.
- Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.



Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı / Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Stres;** Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.
- **Korku;** Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış,
- **Kaygı / Belirsizlik;** Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Tehdit algısı;** Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.
- **Damgalanma;** Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.
- **Değişen sosyal ilişkiler;** Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Günlük rutinlerin değişmesi;** Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması,
- **Eğitim sürecindeki değişiklikler;** Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.
- **Aksayan tedavi süreci;** Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

• Kayıp/yas;

- Salgın hastalığa bağılı yaşanan kayıplar (bir yakınının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağılı ortaya çıkan yas durumları.
- Kayıp ve değişikliklerden kaynaklanan yas süreci birtakım duygusal, davranışsal, zihinsel tepkileri beraberinde getirmektedir. Zorlu yaşam olayına verilen tepkilerde olduğu gibi kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
- Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.



İnanç Sistemindeki Değişiklikler

Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben değerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar.
(çocuklarda)



Sarsılan İnançlar

- İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.

Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.



Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler



Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme



Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması



Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları



Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Takıntılı olma hali



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.

Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
- Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalıldığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)
- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)



Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

4. Normalleştirin:

- Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.
- Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.
- 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.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

5. Güven verin:

- Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın:

- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

7. Koruyun:

- Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

8. Birlikte vakit geçirin:

- Psikolojik sağlamliğın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

9. Sorumluluk verin:

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, 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.
- Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

10. Model olun:

- 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 örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmanla başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

- COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.
- Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

- Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur .



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

3. Sağlığınızı önemseyin.

- Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
- Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.
- Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
- Örneğin, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri alıyorum. Kendim ve sevdiğim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

- Başlangıçta ortaya çıkan stres, endişe, kaygı, panik, gibi duygusal tepkiler 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.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

6. Kendinize zaman ayırın.

- Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin.
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.

- Bu süreçte ailenizle ve sevdiklerinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.
- Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

8. Uzmanla başvurun.

- Kendinize destek olmak için yapabilecelerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.



Ne zaman destek almalısınız?

- Stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

Uzmana başvurun



Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.



Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
 - Maske kullanmak,
 - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
 - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
 - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
 - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak.