

MART 2020



KAREGRAM

- Sosyal uzaklaşma, karantina ve kendinizi desteklemenin yolları
- Salgın hastalıklar sırasında veli ve öğretmenler için ipuçları
- Bulaşıcı hastalık salgınları sırasında stresle başa çıkma
- Bir felaket veya travmatik olaydan sonra kederle başa çıkma

CORONAVİRÜS ÖZEL SAYI

SOSYAL UZAKLAŞMA, KARANTİNA VE KENDİNİZİ DESTEKLEMENİN YOLLARI

Sosyal Uzaklık Nedir?

Sosyal uzaklaşma, insanların yakın etkileşime girmesini engellemenin bir yoludur. Okullar ve sinema salonları gibi diğer toplanma yerleri kapanabilir , spor etkinlikleri ve dini hizmetler iptal edilebilir.

Sosyal mesafe, insanların toplu bulunduğu alanlardan uzak durmak, yerel toplu taşıma araçlarını kullanmamak ve diğerlerinden uzaklığı (yaklaşık 2 metre) korumak anlamına gelir.



Karantina Nedir?

Karantina, bulaşıcı bir hastalığa maruz kalan kişilerin hasta olup olmadıklarını görmek için hareketlerini ayırır ve kısıtlar. Kişinin bulaşıcı bir hastalığa yakalanmadığından emin olmak için yeterince uzun sürer. Bu kişiler için olabileceği gibi bir mahalle, köy, ilçe, il ve hatta ülke genelinde bile uygulanabilir.

İzolasyon Nedir?

İzolasyon, hasta olan insanları olmayanlardan ayırarak bulaşıcı bir hastalığın yayılmasını önler. Hastalık bulaşıcı olduğu sürece sürer.

Bulaşıcı hastalık salgını durumunda, yerel yetkililer halkın hastalığın yayılmasını sınırlamak ve kontrol altına almak için önlemler almasını isteyebilir. Hükümet, ülke içindeki insanlar salgınlara veya salgın hastalıklara dönüşme potansiyeli olan son derece bulaşıcı hastalıklardan dolayı hastalanırsa, halk sağlığı ile ilgili ulusal yasalarını uygulama hakkına sahiptir.

Tipik Reaksiyonlar:

Herkes, sosyal uzaklaşma, karantina veya izolasyon gerektiren bulaşıcı hastalık salgını gibi stresli durumlara farklı tepki gösterir.

Aşağıdakilerle ilgili endişe, kaygı veya korkular hissedebilirsiniz:

Kendi sağlık durumunuz hakkında endişe

Günlük yaşam rutinlerinizin değişmesi

Hastalığa maruz kalabileceğiniz

çevrenizdekilerin sağlık durumundan endişe

Sevdiklerinize hastalık bulaştırmaya dair

yoğun kaygı

Kendinizi izleme veya hastalığın belirtileri ve semptomları için başkaları tarafından izlenme deneyimi

İşten ayrılmak durumunda olduğunuz zaman ve potansiyel gelir kaybı

Çalışmaya devam ediliyorsa iş güvenliği

Bakkaliye ve kişisel bakım ürünleri gibi ihtiyacınız olan şeyleri edinmenin zorlukları

Çocuklarınıza veya bakımınızdaki

başkalarına etkili bir şekilde bakabilmek konusunda endişe

Bu durumda ne kadar süre kalmanız gerektiğine dair belirsizlik ve gelecek hakkında belirsizlik, umutsuzluk, korku, endişe

Dünyadan ve sevdiklerinden kopukluk hissiyle ilişkili yalnızlık

Başkalarının ihmali nedeniyle hastalığa maruz kaldığınızı düşünüyorsanız öfke



Sıkıntı ve hayal kırıklığı çünkü düzenli günlük faaliyetlerde bulunamayabilirsiniz

Durum hakkında belirsizlik veya kararsızlık Konsantrasyon olamama, hatırlamakta güçlük, karar verememe

Başta çıkmak için alkol veya uyuşturucu kullanma arzusu

Umutsuzluk duyguları, iştahta değişiklikler veya çok az veya çok fazla uyumak gibi depresyon belirtileri

İçe kapanma, kimseyle iletişim kurmak istememe, yalnız kalma isteği ya da sürekli yanında birilerinin olmasına ihtiyaç duyma

Sürekli gergin, sinirli, huzursuz hissetme

Aile içi anlaşmazlıklar, çatışmalar ve iletişim sorunları

KENDİ ÖNLEMLERİNİZİ ALIN

Karantina içindeyseniz, temel ihtiyaçlarınızın olduğu bir hastanede veya başka bir tesiste olmayabileceğinizden, ihtiyaçlarınız hakkında konuşmak özellikle önemlidir. Güvenli, emniyetli ve rahat hissetmek için ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzdan emin olun.

Yiyecek ve tuvalet malzemelerinin evinize gerektiği gibi teslim edilmesini nasıl ayarlayabileceğinizi öğrenmek için yerel, ulusal sağlık yetkilileriyle birlikte çalışın.

KENDİNİZİ EĞİTİN

Sağlık hizmeti sunucuları ve sağlık yetkilileri hastalık, tanı ve tedavisi hakkında bilgi sağlamalıdır.

COVID-19 ile ilgili doğru ve zamanında halk sağlığı bilgileri elde etmek önemlidir. Bu nedenle sosyal medyada kaynağı belli olmayan hiçbir bilgiye inanmayın.

DİĞERLERİ İLE İLETİŞİM KURUN

Güvendiğiniz insanlara ulaşmak, sosyal uzaklaşma sırasında kaygı, depresyon, yalnızlık ve sıkıntıyı azaltmanın en iyi yollarından biridir, Arkadaşlarınızla, ailenizle ve diğerleriyle bağlantı kurmak için telefon, e-posta, kısa mesaj ve sosyal medyayı kullanın.

Skype veya Whatsapp vb. kullanarak arkadaşlarınızla ve sevdiğinizlerle yüz yüze konuşun.

Güncellemeleri hazır olur olmaz almanızı sağlamak için metin veya e-posta yoluyla acil durum uyarılarına kaydolun.

KENDİNİZİ DESTEKLEMENİN YOLLARI RİSKİ ANLAMAK

Kendinize ve çevrenizdeki diğer kişilere zarar verme riskini göz önünde bulundurun. Bulaşıcı hastalık gibi bir durumda halkın risk algısı genellikle yanlıştır. Gerçekleri öğrenmek için adımlar atın:

Medyaya maruz kalmanızı sınırlarken neler olup bittiğinden haberdar olun. Endişe ve endişeyi artırma eğiliminde olduğu için haberleri 7/24 izlemekten veya dinlemekten kaçının. Çocukların televizyonda duydukları ve gördüklerinden özellikle etkilendiğini unutmayın.



BAŞA ÇIKMAK VE RAHATLATMAK İÇİN PRATİK YOLLARI KULLANIN

Sizin için işe yarayan şeyler yaparak vücudunuzu sık sık gevşetin - derin nefesler alın, gerin, meditasyon yapın zevk aldığınız aktivitelere katılın.

Zorlu aktiviteler arasında kendinizi hızlandırın ve zorlu bir görevden sonra eğlenceli bir şeyler yapın.

Yararlı bulursanız sevdiklerinize ve arkadaşlarınıza deneyimleriniz ve duygularınız hakkında konuşun.

Bir umut duygusu ve olumlu düşünme sürdürmek; minnettar olduğunuz veya iyi giden şeyleri yazdığınız bir günlük tutmayı düşünün.

SAĞLIĞINIZA DİKKAT ETMEK

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.

KENDİNE ZAMAN AYIRMAK

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

AİLEYLE ZAMAN GEÇİRMEK

Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi...



SOSYAL UZAKLAŞMA, KARANTİNA VEYA İZOLASYONDAN SONRA

Rahatlama hissi de dahil olmak üzere karışık duygular yaşayabilirsiniz. Hastalığınız olduğu için izole olsaydınız, arkadaşlarınız ve sevdiğiniz bulaşıcı olmamak için önlem almış olsanız bile, sizinle temas etmekten asılsız korkular yaşayabileceği için üzüntü veya öfke hissedebilirsiniz.

Bu yaygın korkuyu sonlandırmanın en iyi yolu, hastalık ve başkaları için gerçek risk hakkında bilgi edinmektir. Bu bilgilerin paylaşılması genellikle başkalarındaki korkuları sakinleştirir ve onlarla tekrar bağlantı kurmanıza izin verir.

Gevşemek ve rahatlamak için zaman ayırmak, aynı zamanda bahsedilen tarzda ortaya çıkan yoğun hislerin zamanla geçeceğini kendinize hatırlatmak da yararlı olabilir. Sürekli olarak kriz durumuyla ilgili görüntülere ve haberlere maruz kalmak yıpratıcı olabileceğinden aralıklarla haberleri izlemekten, dinlemekten veya okumaktan uzak durmak sizin için daha sağlıklı olacaktır. Aynı zamanda, sevdiğiniz aktivitelere yönelmek normal hayata dönmeniz ve psikolojik sağlamlığınızı korumakta yardımcı olabilir.

Siz veya sevdiğiniz aşırı uyku belirtileri yaşıyorsanız - uyku sorunu, çok fazla veya çok az yemekle ilgili sorunlar, günlük günlük aktiviteler yapamama veya uyuşturucu veya alkol kullanma gibi - bir sağlık uzmanıyla görüşün.

Yakınlarınızla iletişim halinde olmak, nasıl hissettiğinizi ve endişelerinizi aileniz ya da arkadaşlarınızla paylaşmak ve ilişkilerinizi sağlıklı bir biçimde devam ettirmek koruyucu bir faktör olarak düşünülmektedir.

Umutsuzluğa kapılmamak ve olumlu düşünce yapısını sürdürmek yine önerilen davranışlar olarak karşımıza çıkıyor.

KAYNAK

<https://store.samhsa.gov/>

<http://orgm.meb.gov.tr/>



SALGIN HASTALIKLAR SIRASINDA VELİ VE ÖĞRETMENLER İÇİN İPUÇLARI

Çocuklar ve gençler televizyonda haber izlediğinde, bulaşıcı bir hastalık salgını gösterdiğinde, haberi okuduğunda veya tartışan diğerlerini duyduklarında, yetişkinler kadar korkmuş, kafası karışmış veya endişeli hissedebilirler. Bu, Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ve gerçekte hasta olma riski çok az olsa da hiç olmasa bile doğrudur. Gençler kaygı ve strese yetişkinlerden farklı tepki verir. Bazıları hemen tepki gösterebilir; diğerleri ise daha sonra zor zamanlar yaşadıklarına dair işaretler gösterebilir. Bu nedenle, yetişkinler bir çocuğun ne zaman yardıma ihtiyacı olduğunu her zaman bilmez.

Bu bülten, ebeveynlerin, bakıcıların ve öğretmenlerin bazı yaygın tepkileri öğrenmelerine, yardımcı bir şekilde yanıt vermelerine ve ne zaman destek arayacaklarını bilmelerine yardımcı olacaktır.

SALGINA KARŞI OLASI TEPKİLER

Çocuklar ve gençler stresle baş ederken aşağıda belirtilen reaksiyonların çoğu normaldir.

Bu davranışlardan herhangi biri 2 ila 4 haftadan fazla sürerse veya aniden daha sonra ortaya çıkarsa, çocukların başa çıkma konusunda daha fazla yardıma ihtiyacı olabilir.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR, 0-5 YAŞLI

Çok küçük çocuklar, geceleri yatağı emerek veya ıslatarak başparmağına geri dönerek endişe ve stres ifade edebilirler. Hastalık, Yabancılar, Karanlık veya canavarlardan korkabilirler. Okul öncesi çocukların bir ebeveyn, bakıcı ya da öğretmenle yapışması ya da kendilerini güvende hissettikleri bir yerde kalmak istemeleri oldukça yaygındır. Onlarınkini ifade edebilirler

Salgını oyunlarında tekrar tekrar anlamak veya abartılı hikayeler anlatmak. Bazı Çocukların Yeme ve Uyku Alışkanlıkları Değişebilir.

Ayrıca açıklanamayan ağrı ve ağrıları olabilir. İzlenmesi gereken diğer belirtiler agresif veya geri çekilmiş davranış, hiperaktivite, konuşma güçlükleri ve itaatsizliktir.

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olduğunu anlayamazlar, ancak bakıcılarının ne zaman üzgün olduğunu bilirler. Bakıcılarıyla aynı duyguları göstermeye başlayabilir, sebepsiz ağlamak veya insanlardan uzaklaşmak ve oyuncaklarıyla oynamamak gibi farklı davranışlar gösterebilirler.

3-5 yaş arası çocuklar bir Salgının etkilerini anlayabilir. Salgın haberlerinden çok üzülürlerse, değişime ve kayba uyum sağlamada sorun yaşayabilirler. Kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için çevrelerindeki yetişkinlere bağlı olabilirler.



ERKEN ÇOCUKLUK ve ERGENLİK, 6-19 YAŞINDA

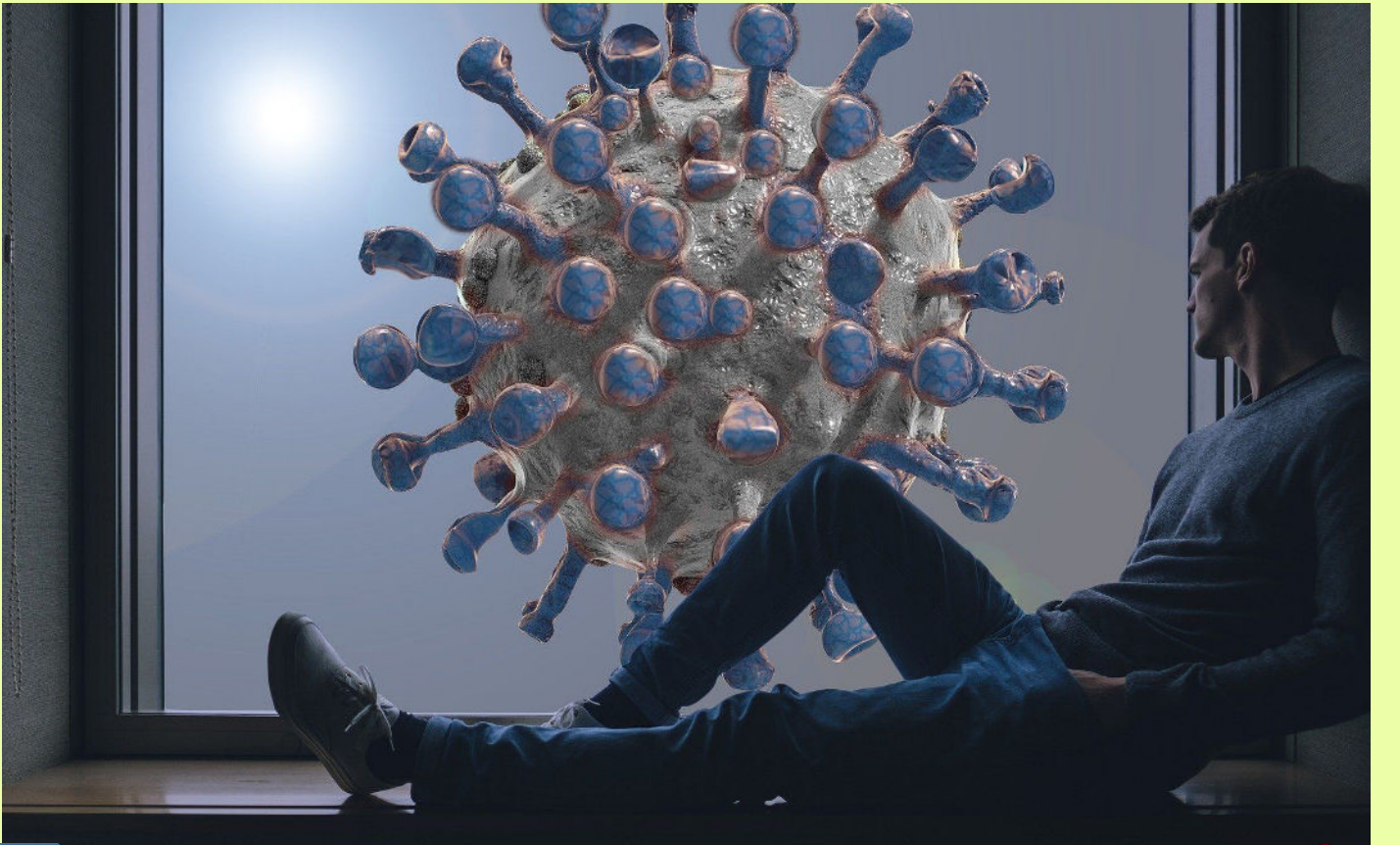
Bu yaş aralığındaki çocuklar ve gençler, daha küçük çocuklar gibi bulaşıcı hastalık salgınlarına bağlı kaygı ve strese aynı tepkilere sahip olabilir. Genellikle bu yaş aralığındaki küçük çocuklar ebeveynlerden veya bakıcılardan çok daha fazla ilgi ister. Okul işlerini veya ev işlerini yapmayı bırakabilirler. Bazı gençler çaresiz ve suçlu hissedebilirler çünkü onlar şu anda salgından etkilenmeyen dünyanın bir parçasıdır veya halk sağlığı sistemi insanları salgınlara karşı dünyanın diğer bölgelerinde göremediği şekilde korur.

6-10 yaş arası çocuklar okula gitmekten korkabilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilir. Dikkat etmekte güçlük çekebilirler ve okul tulumlarında kötü davranabilirler. Bazıları açık bir sebep olmadan agresif olabilir. Ya da ebeveynleri veya bakıcıları tarafından beslenmelerini veya giyinmelerini isteyerek yaşlarından daha geri bir şekilde davranabilirler.

11-19 yaş arası gençler ve ergenler, gelişim aşamaları nedeniyle birçok fiziksel ve duygusal değişime uğrarlar. Bu nedenle, bulaşıcı bir hastalık salgınının görsel ve işitsel haberleriyle ilişkili olabilecek kaygı ile başa çıkmak onlar için daha zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Rutin bir "tamam" ile yanıt verebilirler, hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler. Ya da fiziksel olarak ağrı ve sancılardan şikayet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler.

Ayrıca Salgın ile ilgili endişe nedeniyle bazı fiziksel semptomlar yaşayabilirler. Bazıları evde ve / veya okulda tartışmalara başlayabilir, herhangi bir yapıya veya otoriteye direnebilir. Ayrıca alkol veya uyuşturucu kullanmak gibi riskli davranışlarda bulunabilirler.



EBEVEYNLER, BAKICILAR VE ÖĞRETMENLER ÇOCUKLARI NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

Etraflarındaki yetişkinlerin doğru desteği ile, çocuklar ve gençler bulaşıcı hastalık salgınlarına yanıt olarak streslerini yönetebilir ve kendilerini duygusal ve fiziksel olarak sağlıklı tutmak için adımlar atabilirler.

Yardım etmenin en önemli yolları kendileriyle, ilgilendiğini ve sevildiğini hissetmelerini sağlamaktır.

Dikkat edin ve iyi bir dinleyici olun.

Ebeveynler, öğretmenler ve diğer bakıcılar çocukların konuşma, yazma, çizim, oyun oynama ve şarkı söyleyerek duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilir. Çoğu çocuk onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak ister – bunu bırakın yapsınlar. Duygularını kabul edin ve onlara üzgün veya stresli hissetmenin normal olduğunu söyleyin. Ağlama genellikle stresi ve kederi hafifletmenin bir yoludur, ağlarsa engellemeyiniz

Soru sormalarına izin verin. Gençlerinize Salgın hakkında ne bildiklerini sorun. Okulda ne duyuyorlar ya da televizyonda görüyorlar mı? Onlarla birlikte TV'de veya İnternet'te haberleri izlemeye çalışın. Ayrıca, Salgın ile ilgili hatırlatıcılardan uzak zaman ayıracak şekilde erişimi sınırlandırın.

Salgının uzun süre aileyi veya sınıf tartışmasını ele geçirmesine izin vermeyin.

Olumlu faaliyetleri teşvik edin. Yetişkinler, çocukların ve gençlerin bir Salgından ortaya çıkabilecek iyiliği görmelerine yardımcı olabilir. Kahramanlık eylemleri, Salgınla mücadele eden sağlık çalışanları, kamu görevlileri, gıda temizlik sektöründe çalışanlar vb. gibi kişilerin çalışmaları örnek gösterilebilir.ve el yıkama gibi her türlü hastalığın yayılmasını önlemek için adımlar atan insanlar buna örnektir. Çocuklar başkalarına yardım ederek bir Salgın ile daha iyi başa çıkabilirler. Aile üyelerine hasta veya kayıp olanlara şefkatli mektuplar yazabilirler; etkilenen bölgelere göndermek için gerekli tıbbi malzemeleri toplama amaçlı bir kampanya düzenleyebilirler.

Öz bakımını modelleyin, rutinleri ayarlayın, sağlıklı yemekler yiyin, yeterince uyuyun, egzersiz yapın ve stresle başa çıkmak için derin nefesler alın. Yetişkinler çocuklara ve gençlere kendilerine nasıl bakacaklarını gösterebilir. Fiziksel ve duygusal sağlığınız iyi ise, değer verdiğiniz çocukları desteklemeye hazır olmanız daha olasıdır.

BULAŞICI HASTALIK SALGINI SIRASINDA FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ÇOCUKLARLA VE GENÇLERLE KONUŞMA İPUÇLARI

Çocuklara bir Salgın hakkında konuşmalarına ya da etkileyici etkinliklere katılmaları için baskı yapmamaya dikkat edin. Çoğu çocuk Salgın hakkında kolayca konuşacak olsa da, bazıları korkabilir. Hatta bazıları hakkında konuşurlar, başkaları hakkında konuşurlarsa ya da Salgın ile ilgili sanat eserlerine bakarlarsa daha fazla endişe ve stres hissedebilirler. Çocukların kendilerini bu faaliyetlerden uzaklaştırmalarına izin verin ve onları sıkıntı belirtileri açısından izleyin.

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR, 0-5 YAŞLI

Bu çok küçük çocuklara çok fazla duygusal ve sözlü destek verin.

Göz seviyesine inin ve anlayabilecekleri sözleri kullanarak sakin, yumuşak bir sesle konuşun.

Onlara her zaman önem vereceğinizi ve güvende hissetmeleri için onlara bakmaya devam edeceğinizi söyleyin.

Birlikte akşam yemeği yemek ve sürekli yatmadan geçirmek gibi normal rutinleri saklayın



ERKEN ÇOCUKLUKTA ERGENLİK, 6-19 YAŞINDA

Bu yaş grubundaki çocukları ve gençleri yetiştirin:

Çocuğunuza veya bakımınızdaki çocuklara neyi endişelendirdiğini ve başa çıkmalarına neyin yardımcı olabileceğini sorun.

Nazik sözlerle rahatlık sunun veya yanınızda olun.

Kısa bir süreliğine bile olsa, çocuklarla normalden daha fazla zaman geçirin.

Çocuğunuz çok sıkıntılıysa, bir veya iki gün boyunca ev işlerinden izin verin.

Çocukları sessiz bir zaman geçirmeye veya duygularını yazı veya sanat yoluyla ifade etmeye teşvik edin.

Çocukları, hareket edebilmeleri ve başkalarıyla oynayabilmeleri için rekreasyon faaliyetlerine katılmaya teşvik edin.

Kendi kaygı ve stresinizi sağlıklı bir şekilde ele alın.

Çocuklara onları önemsedığınızı bildirin - özel bir şey yapmak için zaman harcayın; Onları müdahaleci olmayan bir şekilde kontrol ettiğinizden emin olun.

Ödevleri tamamlama ve birlikte oyun oynama gibi tutarlı rutinleri koruyun.

Bazı durumlarda, çocuklar, özellikle sevilen bir kişi salgınla ilgili sorun yaşıyorsa veya birçok insanın hasta olduğu bir bölgede veya yerde çalışıyorsa, sorunu aşmakta zorluk çekebilir. Zorluk alanlarını tanımlamak için bir çocuğun bir ruh sağlığı uzmanıyla konuşmasını ayarlamayı düşünün. Bir çocuk sevdiği birini kaybetmişse, yasta olan çocukları nasıl destekleyeceğini bilen biriyle çalışmayı düşünün.

Kaynak

<https://store.samhsa.gov/>



Kendinize bakmak için zaman ayırarak stresinizi yönetebilir ve hafifletebilirsiniz.



BULAŞICI HASTALIK SALGINLARI SIRASINDA STRESLE BAŞA ÇIKMA

Covit-19 gibi her yerde görülen bir hastalık salgını hakkında haber duyduğunuzda, okuduğunuzda veya izlediğinizde endişe hissedebilir ve stres belirtileri gösterebilirsiniz. (Salgın, yaşadığınız yerden uzak insanları etkilediğinde ve düşük risk altında olduğunuzda veya hiç risk altında olmadığınızda bile) Bu stres belirtileri normaldir

Bulaşıcı hastalık salgını sonrasında, kendi fiziksel ve zihinsel sağlığınıza izleyin. Kendiniz ve sevdiklerinizdeki stres belirtilerini bilin. Stresi nasıl gidereceğinizi ve ne zaman yardım alacağınızı öğrenin.

VÜCUDUNUZ:

KARIN VEYA ISHAL OLMASI

BAŞ AĞRISI VE DİĞER AĞRILARA SAHİP OLMAK

İŞTAHINIZI KAYBETMEK VEYA ÇOK YEMEK

TERLEME VEYA TITREME

TITREME VEYA KAS SEĞİRMESİ

KOLAYCA İRKİLME

DAVRANIŞINIZ:

Enerji ve aktivite seviyelerinizde bir artış veya azalma

Alkol, Tütün kullanımı veya yasadışı uyuşturucu kullanımınızdaki artış

Öfke patlamaları ve sık sık tartışmayla sinirlilikte bir artış

Rahatlamak veya uyumakta zorluk çekmek

Sık Ağlamak

Aşırı endişe

Çoğu zaman yalnız kalmak istemek

Diğer insanları her şey için suçlamak

İletişim kurma veya dinleme güçlüğü

Yardım vermek veya kabul etmekte zorluk çekmek

Zevk hissetmeme veya eğlenememe

DUYGULARINIZ:

Endişeli veya korkulu olmak

Depresif hissetmek

Suçluluk duygusu

Kızgın hissetmek

Kahraman, coşkulu veya dokunulmaz hissetmek

Hiçbir şey umursamamak

Üzüntü yüzünden bunalmış hissetmek

DÜŞÜNENİZ:

BAZI ŞEYLERİ HATIRLAMADA SORUN YAŞAMAK

KARIŞIK HİSSETMEK

NET DÜŞÜNMEK VE KONSANTRE OLMAKTA ZORLUK ÇEKMEK

KARAR VERMEKTE ZORLUK ÇEKMEK



STRESİ NASIL GİDERİRİM?

GERÇEKLERİ ÖĞRENİN:

Doğru sağlık bilgileri için güvenebileceğiniz kişileri ve kaynakları bulun. Onlardan salgını ve risk altındayken kendinizi hastalıktan nasıl koruyabileceğinizi öğrenin. Aile doktorunuza, yerel ve ulusal sağlık departmanınıza başvurabilirsiniz.

RASYONEL OLUN:

Salgın karşısında rasyonel olmakla salgını rasyonalize etmek aynı şey değildir. Rasyonalize etmek tehdit karşısında acziyete düşüp kendini rahatlatmak adına birtakım işlevsel olmayan düşünceler üretmektir. Yani bir manada kendini avutma ve kandırma eğilimidir. Örneğin "Bize bir şey olmaz. Kaderde ne varsa onu göreceğiz. Bizim genetiğimiz dirençlidir. Korkunun ecele faydası yok, bir gün nasılsa öleceğiz, ölüme çare yok..." gibi düşünceler rasyonalize etmeye örnektir.

Rasyonel olmak ise gerçeği olduğu gibi kabul edip ona göre davranmaktır. Geldiğimiz noktada gerçek şudur: Corona virüs dünya tarihinde görülmüş en hızlı yayılma potansiyeli olan ölümcül bir virüstür.

Stresin erken uyarı işaretlerini tanıyıp ve dikkate alın.

Geçmiş deneyimlerinizin bu olay hakkında düşünme ve hissetme şeklinizi nasıl etkilediğini ve geçmiş olaylarla ilgili düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı nasıl ele aldığınızı bilin.

Stresli, depresif, suçlu veya öfkeli hissetmenin, sizi doğrudan tehdit etmediği durumlarda bile, bulaşıcı hastalık Salgını gibi bir olaydan sonra yaygın olduğunu bilin. Salgın hakkında stres yaşayan kişilerle bağlantı kurun. Salgın hakkındaki duygularınız hakkında konuşun, yaşamınızdaki birçok önemli ve olumlu şeyi hatırlatmak için salgın ile ilgili olmayan konuşmanın tadını çıkarın.

Stresinizi azaltmaya yardımcı olmak için fiziksel sağlığınıza dikkat edin. Sevdiklerinizle bağlantılar gibi hayatınızın olumlu kısımlarına odaklanmak için bir mola verin.

WÜCUDUNUZA, DUYGULARINIZA VE RUHUNUZA DİKKAT EDİN:

RAHAATLAMAK İÇİN PRATİK YOLLARI KULLANIN:

Sizin için işe yarayan şeyler yaparak vücudunuzu sık sık gevşetin derin nefesler alın, gerin, meditasyon yapın, yüzünüzü ve ellerinizi yıkayın veya zevkli hobilere katılın.

Zorlu aktiviteler arasında kendinizi hızlandırın ve zor bir işten sonra eğlenceli bir şey yapın. Dinlenmek için zaman ayırın iyi bir yemek yiyin, okuyun, müzik dinleyin, banyo yapın veya ailenizle konuşun. Sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla olan duygularınız hakkında sık sık konuşun.

KENDİNİZİ SAĞLIKLI TUTUN:

Sağlıklı yiyecekler yiyin ve su için. Aşırı miktarda kafein ve alkolden kaçının. Tütün veya yasadışı uyuşturucular kullanmayın. Yeterince uyuyun ve dinlenin. Fiziksel egzersiz yapın..

HAYATINIZA ODAKLANIN

Salgın hakkında haberleri izlemek veya okumak için ne kadar zaman harcadığınıza ilişkin sınırlar belirleyin. Salgın haberlerinde, özellikle de birçok insanın hastalandığı yerlerde sevdiklerinizden haberdar olmak isteyeceksiniz. Ancak hayatınızda iyi giden ve kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanmak için haberlerden zaman ayırdığınızdan emin olun.

KAYNAK

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/>



BİR FELAKET VEYA TRAUMATİK BİR OLAYDAN SONRA KEDERLE BAŞA ÇIKMA

Keder (yas) , sizin için önemli olan birini kaybetmekten kaynaklanan üzüntü, gönül yarası ve karışıklığın normal tepkisidir. Keder ayrıca bir felaket veya başka bir travmatik olaydan sonra yaygın bir insan tepkisi olabilir.

Keder Nedir?

Keder hayatın bir parçasıdır.

Ölüm, boşanma, iş kaybı, hastalık nedeniyle sağlık kaybına karşı güçlü, bazen ezici bir tepkidir. Afetlerden veya diğer travmatik olaylardan sonra da ortaya çıkabilir. Keder yaşıyorsanız, boş ve uyuşmuş hissedebilir ya da sevinç veya üzüntü hissedemezsiniz. Ayrıca kızgın hissedebilirsiniz. **Aşağıdakiler dahil olmak üzere fiziksel reaksiyonlarla karşılaşabilirsiniz:**

Titreme veya titreme

Kas zayıflığı

Bulantı ve yeme sorunu

Uyku sorunu veya nefes almada zorluk

Ağız kuruluğu

Kedere düşerken, kabuslar geçirebilir, sosyal olarak geri çekilebilir ve her zamanki etkinliklerinize katılmak istemeyebilirsiniz.

Sonunda, kayıp deneyiminizde aşağıdakiler gibi olumlu değişiklikler de görebilirsiniz:

Daha anlayışlı ve hoşgörülü olmak

İlişkiler ve sevdikleriniz için takdirin artması

Topluluğunuzda sevgi ve şefkatli olanların varlığı için minnettar hissetmek

Gelişmiş manevi bağlantıyı deneyimleme

Sosyal olarak daha aktif olmak

Benzer kayıplar yaşayan insanlara yardım etmek için savunuculuk yapmak

Keder Genellikle Ne Kadar Sürer?

Keder her insan ve her kayıp için farklıdır. Ölüm veya kayıp şekli ve kişisel koşullarınız, ne kadar süre keder yaşadığınızı etkileyebilir.

Şimdi keder yaşıyorsanız, hissettiğiniz acıya bir son hayal etmek zor olabilir. Hayatınız öncekiyle aynı olmasa da, keder sonunda rahatlayacak ve kederli süreç kaybı kabul etmenize ve hayatınızla birlikte ilerlemenize izin verecektir.

Kederle Başa Çıkma

Kederle başa çıkmanıza yardımcı olacak adımlar atabilirsiniz. Nasıl hissettiğini anlayan ve saygı duyan diğerleriyle konuşmak - aile üyeleri, inanç liderleri, güvendiğin insanlar - kederinle başa çıkmanın yararlı bir yoludur.

Uzun bir süre boyunca bu duygulara sahip olabilmenize rağmen, zamanla muhtemelen daha az yoğun olacaklarını unutmayın.

Egzersiz yaparak, sağlıklı yemekler yiyerek ve yeterince uyuyarak fiziksel olarak kendinize bakmaya çalışın.

Sevinç ve üzüntü hissetmenize ve ihtiyacınız olduğunda ağlamanıza izin verin.

Yas sürecinden geçmek ve kayıptan iyileşmek, ölen sevdiklerini unutmak anlamına gelmez. Hala kaybettiğiniz kişiye derinden bağlı hissedebilirsiniz, ama onsuz bir hayat hayal edebileceksiniz. Günlük yaşama yeniden bağlanmaya ve başkalarına yeniden bağlanmaya başlayacaksınız. Bir kederden çıkarken, aşağıdakileri deneyimlemeye başlayabilirsiniz:

Direnmeden veya kaçınmadan kaybınızın acısını hissetmek

Sevdiklerinizin artık mevcut olmadığı yeni bir gerçekliğe uyum sağlamak

Yeni ilişkiler kurmak



Bu değişiklikleri ve ayarlamaları aylar sonra yaşıyorsanız ve derin ve ezici kayıp duygularınızda "sıkışmış" hissediyorsanız, o zaman Karmaşık veya Travmatik keder olarak bilinen şeyi yaşıyor olabilirsiniz.

Bir felaketten veya başka bir travmatik olaydan sonra, birçok faktör normal yas tutma sürecini bozabilir, bu da karmaşık veya travmatik keder riskini artırabilir. Bir felaket doğal ya da insan kaynaklı olsun, sevdiklerinizin kaybına olan keder, ev ve eşyaların kaybında üzüntü ve öfke ile birlikte güvenlik ve güvenlik duygusunun kaybıyla ilgili korku veya endişe birleştirilebilir. Bazılarında bir felaketten sonra acil fiziksel ihtiyaçların karşılanması, yaşam kaybını yaslandırmaktan daha öncelikli olabilir buda normal yas tutma sürecini geciktirebilecek, uzatabilecek veya zorlaştırabilecek bir durumdur.

Karmaşık veya travmatik keder, bitmeyen ve olağan aktivitelere ve rutininize geri dönme yolunda ilerlemenize yardımcı olmayan bir kederdir. Çoğu insan için, yoğun keder duyguları zamanla daha az olacak ve kayıbdan sonraki 6 ay içinde rahatlamaya başlayacaktır. Ancak keder Karmaşık veya travmatik yaşıyorsanız, aylar hatta yıllar boyunca kederde bir azalma hissetmeyebilirsiniz. Üzüntü, öfke ve yalnızlık duygularınız zamanla daha da şiddetlenebilir.

Karmaşık veya Travmatik Kederin belirtilerinden bazılarıdır:

Ölüm veya kayıp konusunda derinden öfkeli hissetmek

Sevdiklerinizden başka bir şey düşünmemek

Sevdiğin kişiyi hatırlatan hiç bir şeyi istememek

Kabuslar veya Müdahaleci Düşünceler

Kaybettiğiniz kişi için derin yalnızlık ve özlem hissetmek

Başkalarına güvensiz hissetmek

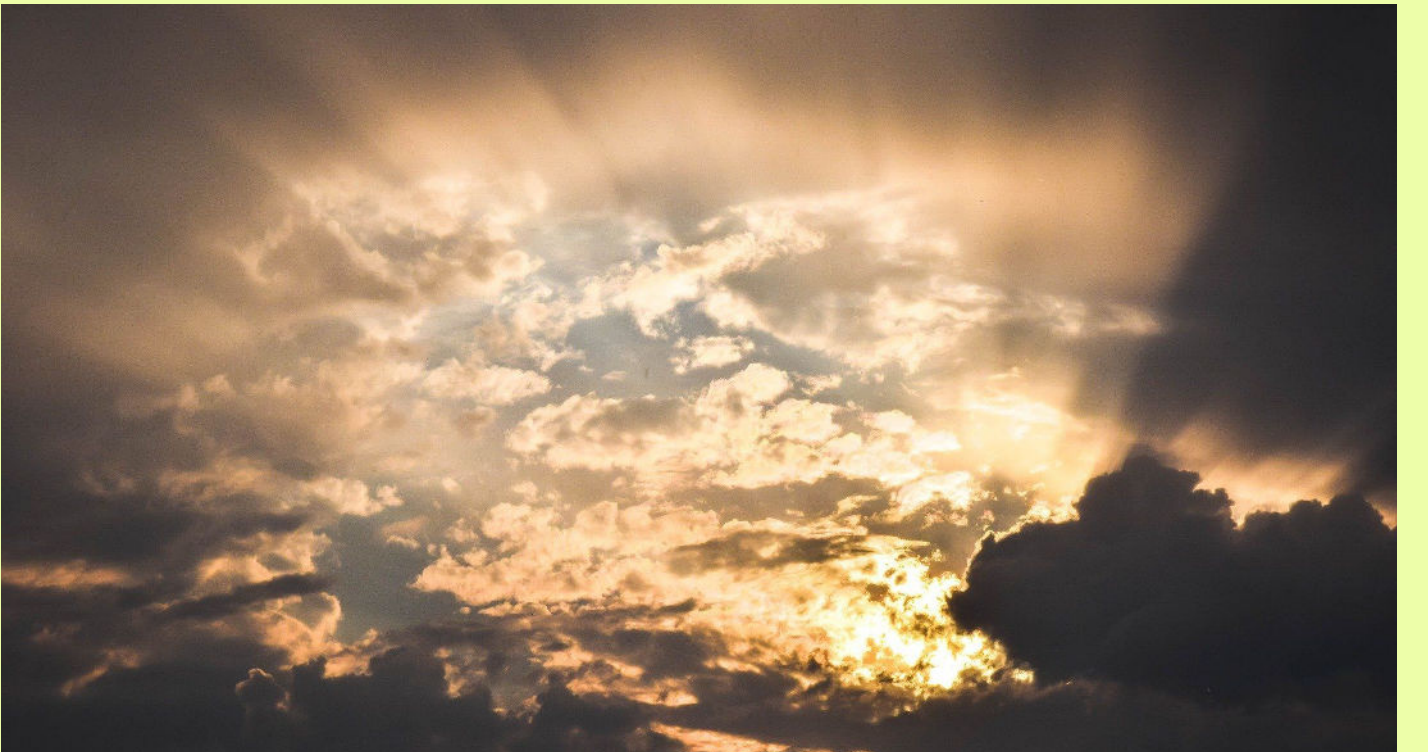
Düzenli faaliyetleri sürdürememek veya sorumluluklarını yerine getirmemek

Hayattan acı hissetmek ve kederden etkilenmeyen başkalarını kıskanmak

Sevdiklerinizle hayattan zevk alamamak veya mutlu zamanları hatırlayamamak

Bu belirtilerden herhangi birini yaşıyorsanız, ilerlemek ve iyileşme sürecine başlamak için yardım almanız gerekebilir.

Kaynak: <https://store.samhsa.gov/product/Tips-for-Survivors-/SMA17-5035>



ŞİİR DEFTERİ

Mesaj

Hastalar

Kardeşlerim

İyileşeceksiniz.

Ağrılar, sızılar dinecek

Yumuşak, ılık.

Bir yaz akşamı gibi inecek

Ağır, yeşil dalların ardından rahatlık.

Hastalar, kardeşlerim,

Biraz daha sabır, biraz daha inat.

Kapının arkasında bekleyen ölüm değil,

hayat.

Kapının arkasında dünya, dünya cıvı

cıvı

Kalkacaksınız yatağınızdan, gideceksiniz.

Tuzun, ekmeğin, güneşin tadını

yeni baştan keşfedeceksiniz.

Sararmak limon gibi, mum gibi erimek,

devrilmek kof bir çınar gibi ansızdan,

kardeşler, hastalar,

biz ne limonuz, ne mum, ne çınar.

Biz insanız çok şükür

çok şükür biliriz,

ilacımıza

umudu katmasını

yaşamak gerek diyerek

ayak direyip

dayatmasını

Hastalar,

kardeşlerim

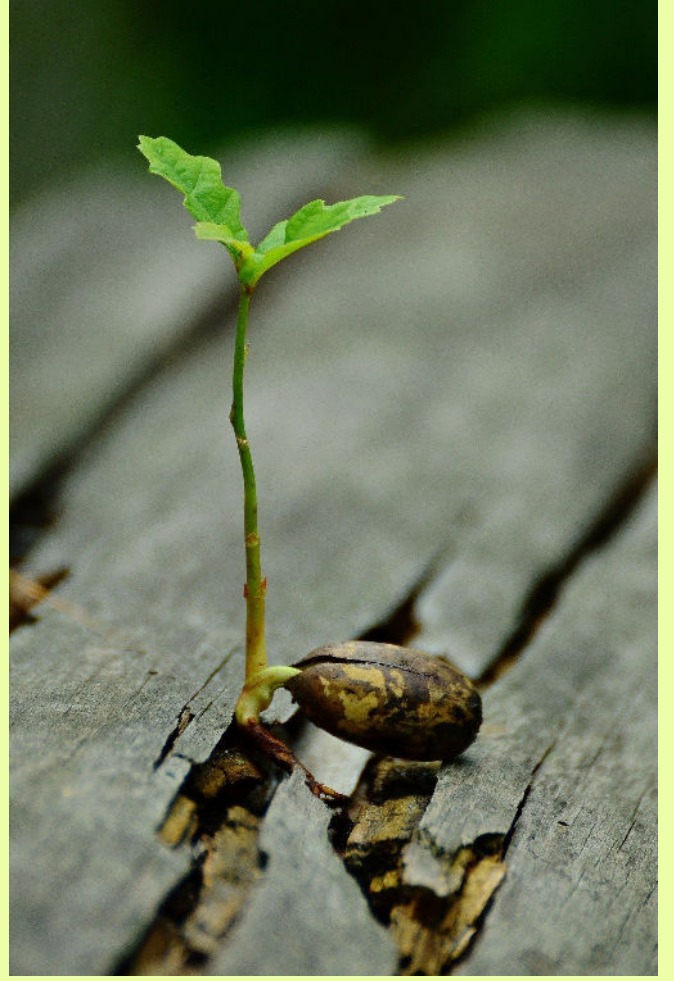
iyileşeceksiniz

Ağrılar, sızılar dinecek,

Yumuşak, ılık bir yaz akşamı inecek,

ağır yeşil dalların ardından rahatlık.

Nazım Hikmet



Yeni Baştan

Tam üç ay hasta yattım,

kendimi bilmeden

ve şehrin sokaklarını,

tavлада dübeş kapısını unuttum.

sevdiğim kızın yüzünü

şimdi ne güzel, yeni baştan

yürümeye ve sevmeye başlamak!

Melih Cevdet Anday

კვლევის ცენტრი:

+90 372 322 00 31

966427@meb.k12.tr

<http://kdzeregliram.meb.k12.tr>