

SALGIN HASTLIK VE PS KOLOJ K SA LAMLIK

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

Zorlu yaşam olayları karışığında insanların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendiği 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 olasıdır.

Ayrıca zorlu yaşam olayları karışığında görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.

- Endişe, kaygı, korku, kızgınlık gibi duygular hissetme
Umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, çökkünlük, deersizlik hissetme
- Kendini güvende hissetmeme
Kendini duygusuz hissetme ya da duygusal karmaşaya girmek
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İhtiyaç tahmin bozuklukları
Salgın hastalıktan farklı olarak başlangıç, karın ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
Dikkat eksikliği, dikkatin dağılması
- Karar verme güçlüğü

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

Unutmayın ki bu ve benzeri duygular **anormal bir olay karışığında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşamaları 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 öğretmenlerin önemli rol oynayacaktır.

Ayrıca 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 yaşamak (ders başarısının düşmesi, dikkatini toplamada güçlük yaşamak, hareketlilik vb.)
- Arkadaşlarından ve aktivitelerden uzaklaşma/çekilme
- Huzursuz, sinirli, korkmuş, tedirgin hissetme ya da vurdumduymaz tavırlar gösterme
- Anı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Korku ve öfke duygularıyla birlikte sosyal ilişkilerde kavgalar yaşamak ya da yaşanan olayı yok sayma
- Belirgin korkular geliştirmek ve hep bu korkulardan söz etme,
- Karın ağrısı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikâyetler
- Uyku ve yemek düzeninde değişiklikler yaşamak (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 ÖĞRENCİLER İÇİN YARDIM REHBERİ

SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PS KOLOJİK SA LAMLI İMİZİ KORUMAK



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

SALGIN HASTALIK DÖNEM NDE TOPARLANMANIZA YARDIMCI OLABILECEK BAZI ÖNERLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyi kontrol altında tutmak istiyor. Bu yüzden, koronavirüs riskinin üzerinizdeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlılığınızı artırmak oldukça önemlidir. Aşağıda, koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlılığınızı 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 gelmeniz için 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 kişiler ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri öğrendikten sonra size yönelik uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

3 Sağlıklı beslenmeye önemseyin

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye önem 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 yoğurt 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 düzenli olmasına önem gösterin. Gün içinde dinlenme, egzersiz ve boş zaman etkinliklerine yer verin.

5 Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişimi kurmaya devam edin.

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğinizleri, değer verdiğinizleri, güvendiğinizleri ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişimi kurmaya devam edin.

6 Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişimi kurmaya devam edin.

Herkes gibi diğer insanlarla fiziksel temastan kaçınmanız gerektiğinden ve sosyal izolasyon altında olduğunuzdan arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla yüz yüze görüşmek sıkıntı verici olabilir. Ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile sevdiğinizleri, değer verdiğinizleri, güvendiğinizleri ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişimi kurmaya devam edin.

7 Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın

Sizi anlayabildiğinizleri düşünün. Diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Ya yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedebilirsiniz.

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 yaşıyorsanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

8 Uzmanla görüşün.

Buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ile başa çıkamadığınız düşünüyorsanız, daha detaylı bilgi için, okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisi, bölgenizdeki rehberlik ve araştırma merkezi veya bir ruh sağlığı uzmanı ile görüşebilirsiniz.

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIKINI DESTEKLEYEBİLECEK BAZI ÖNERLER

1. DİNLEYİN

Örencileriniz için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Örencinizi dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Örencilerle karışık konular konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak öğrencilerin yaşadıkları bu zorlu süreci atlatalar için en sağlıklı ve doğal yoldur.

2. GÜVEN VERİN

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair öğrencilerinize moral verin. Öğrencilerinizin bu konudaki ümitsizliği ve endişelerini gidermeye çalışın. Hem sizin hem de diğer yetkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldıklarını ve bundan sonra da almaya devam edeceğini hatırlatın. Koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin.

3. KORUYUN

Örenciler 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

Yetkinler olarak öğrencilerinize çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutini devamlı olarak sürdürerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkatle 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, cesaretle olma ve umut gibi güçlü yönlerini açıkça çıkarırlar. Özellikle bugünlerde öğrencilerinizin olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışları için onları takdir edin. Öğrencilerinizi övmeyin, onları imarlamaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerini olan güvenlerinin artmasını sağlar.

6. DUYGULARI ÖNEMSEYİN

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

7. BULGULANIN

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