

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## VELİ BROŞÜRÜ



Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle kendimiz, ailemiz, sevdiklerimiz, toplumumuz ve diğer insanlar için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamamız olağandır.

Hastalığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşanabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimizi ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.

CUMHURİYET YBO  
PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE  
REHBERLİK SERVİSİ

ÖZGENUR OKTAY

Genel olarak **travmatik stres belirtileri**, korkutucu ya da zarar verici olaylar karşısında insanların gösterdikleri tepkiler için kullanılır. Zorlu yaşam olayı, kişinin kendi başına gelebilir, kişi bir başkasının yaşadıklarına şahit olabilir ya da bir başkasının yaşadıklarını duymuş olabilir. Bu üç durumda da kişilerin derinden etkilenmesi, yoğun stres ve kaygı belirtileri göstermesi normaldir. Bu tür tepkiler **“anormal bir olaya verilen normal tepkiler”** olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu tepkileri yaşamamız sizin **“zayıf” bir insan olduğunuz anlamına gelmez.**

## KORONAVİRÜS RISKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

### 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.

### 2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

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

### 3. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin

### 4. Medyayı sağlıklı kullanın.

Medya ya da sosyal medya üzerinden dünyada ve ülkemizde koronavirüs salgını ile ilgili ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınınız.

### 5. Sağlığınızı önemseyin.

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.

Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın

### 6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.

### 7. Kendinize zaman ayırın.

Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin.

### 8. Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

Bu süreçte özellikle ailenizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.

### 9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.

Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun.

### 10. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.

Şunu unutmayın ki, kendinizi ve sevdiklerinizi olası risklerden korumak için alacağınız gerçekçi her önlem aynı zamanda toplumun diğer üyelerini de korumanızı sağlar.

