



ALANYA MEZİYET KÖSEOĞLU MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri

KOVİD-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİ

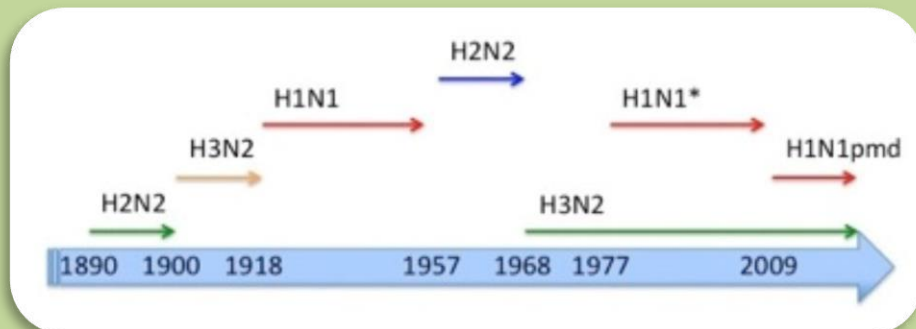


Yeni korona virüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüsdür. Hasta kişilerin öksürme ve hapşırma ile ortaya çıktığı **damlacıkların** ortamdaki diğer bireyler tarafından **solunmasıyla**, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunulduktan sonra **ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle** yeni korona virüs bulaşmaktadır.

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.



KOVİD-19 SALGININ ETKİLERİ

Salgın tüm alışkanlıklarımız ve yaşam biçimimiz aniden değişmesine neden oldu.

Çalışma koşullarımızda, ulaşımda ve alışverişte değişikliklere uyum sağlamaya çalışıyoruz.



Virüse maruz kalıp kalamayacağımızı bilmiyoruz; maruz kalırsak, hasta olup olmayacağımızı bilmiyoruz ve eğer hasta olursak, iyileşip iyileşemeyeceğimizi de bilmiyoruz.

Hastalanırsak damgalanmaktan, dışlanmaktan çekiniyoruz.

Sevdiklerimiz, yakınlarımız ve çocuklarımız için endişeleniyoruz.

Tüm bu cevapsız sorularda doğal olarak kaygılarımızı besliyor ve bizi çaresiz, güçsüz, bunalmış hissettiriyor.

Korku, kaygı ve huzursuzluk virüs salgını nedeniyle çoğumuzun baş etmek durumunda kaldığı duygulardır.

Bu duyguların varlığı çok normaldir.



SALGIN HASTALIK ETKİSİYLE OLUŞABİLECEK RUHSAL TEPKİLER

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Aşırı umursamazlık
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İçe kapanma, kendini toplumdaki uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Kendini güvende hissetmeme
- Sevdikleri için oluşan aşırı endişe ve korku
- Umutsuzluk, çaresizlik,
- Öz-güven eksikliği



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Salgın hastalık tehdidi karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerle başedebilmek için psikolojik olarak güçlü olmak gerekir.



Psikolojinizi korumak için:

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

• KOVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

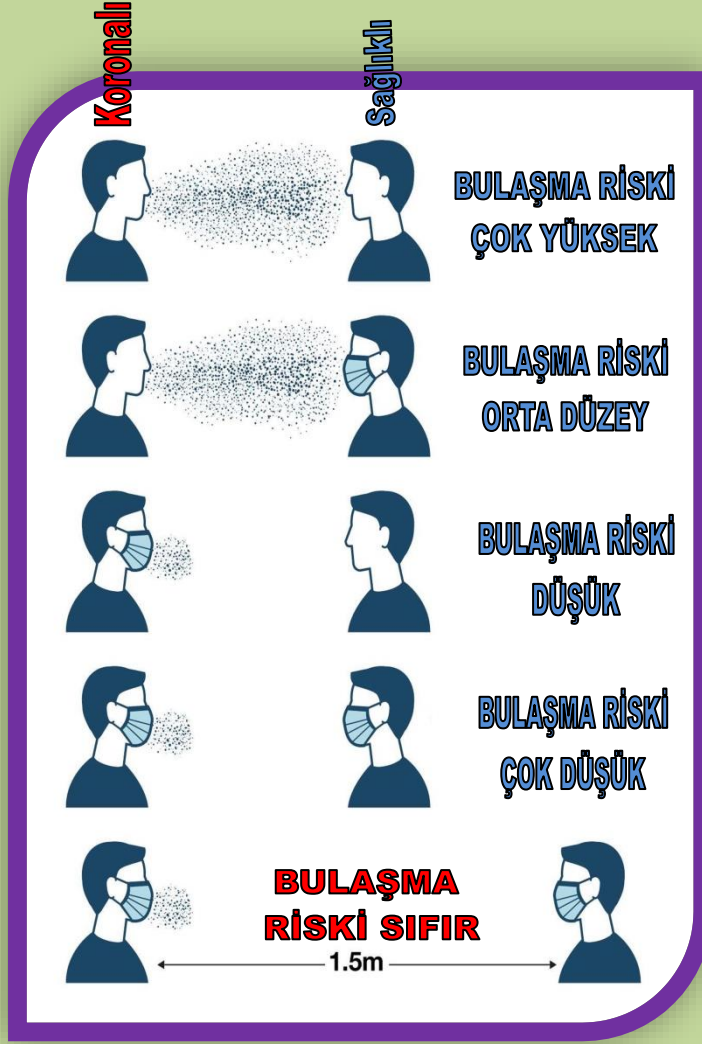
•Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmektan, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemektan kaçının.



2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

•Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve ailede herkesin bu kurallara uymasını sağlamak, kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur.

MASKE KULLANIMININ VE MESAFEYE DİKKAT ETMENİN HASTALIKTAN KORUDUĞUNU BİLMEK İYİ HİSSETMEMİZİ SAĞLAYACAKTIR.



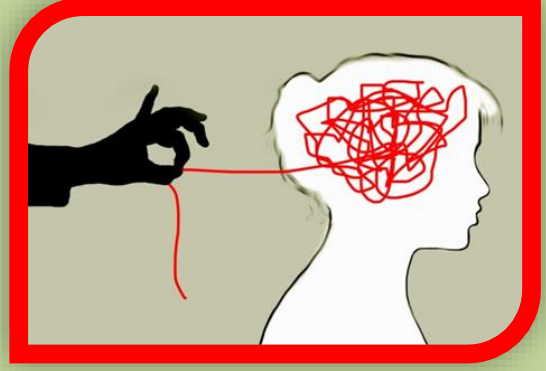
3. Sağlığınızı önemseyin.

- Düzenli beslenin. Sağlıklı yiyecekler tüketin.
- Yeterince uyumaya çalışın.
- Fiziksel sağlık ve ruh sağlığının birbiriyle yakından ilişkili olduğunu unutmayın.



4. 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.



5. Kendinize zaman ayırın.

•Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için, keyif aldığınız aktiviteler yapmaya çalışın.

•Müzik dinleyin, kitap okuyun, yemek yapın, el işi yapın, tamirat yapın, film izleyin, spor yapın, banyo yapın.



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

•Ailenizle ve sevdiklerinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.

•Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.



7. Uzmana başvurun.

•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.

