

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

- Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- Sağlığınızı önemseyin.
- Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
- Kendinize zaman ayırın.
- Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
- Olumsuz düşüncelerinizi gözden geçirin.
- Yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa lütfen bir uzmana başvurun.

YENİ 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

Adres
Cumhuriyet Mahallesi Gaffar Okkan Caddesi 502. Sokak No13
Türk Telekom Karşısı Fethiye /MUĞLA



**Fethiye Rehberlik ve
Araştırma Merkezi
Müdürlüğü**

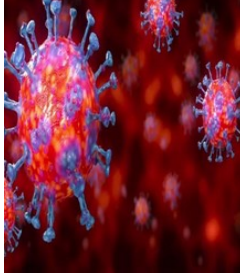
**COVID-19 SALGIN
HASTALIK SÜRECİNDE
PSİKOSOSYAL
DESTEK ÇALIŞMALARI
-VELİ OTURUMLARI-**

COVID-19 NEDİR?

COVID-19 insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Korona virüs grubuna giren virüsler (COV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, korona virüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.

Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan Şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı

Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Stres ve değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas
- Korku
- Kaygı / Belirsizlik



Bu etkiler olayın şiddeti ve derecesine göre kişiden kişiye göre farklılık gösterebilir. Bu tepkileri göstermek bizi zayıf bir kişiliğe sahip olduğumuzu göstermez, bunlar olağanüstü durumlarda gösterilen olağan tepkilerdir. Ama şiddeti ve derecesi her gün artarak devam ediyorsa bir uzmana görünmek daha faydalı olabilir.

Çocuklara Nasıl Yardımcı

Olabilirsiniz?

- **Bilgi edinin:** COVID-19 salgını hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın.
- **Dinleyin:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir.
- **İzin verin:** Soru sormalarına izin verin.
- **Normalleştirin:** Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.
- **Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
- **Model olun:** Bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.