

VELİLER İÇİN COVID-19 PSİKOSOSYAL BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
Fatma AKAR

Zorlayıcı yaşam olayı

- Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.
- Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir.
- Çocuklarımız da bu süreçten olumsuz etkilenebiliyorlar, stres ve kaygı yaşatabiliyorlar.

Covid-19 salgın hastalığının etkileri nelerdir?

- Korku
- Tehdit algısı
- Günlük rutinlerin değişmesinin oluşturduğu kaygı
- Değişen sosyal ilişkilere adapte olmakta zorluk yaşama
- Eğitim/Okul sürecindeki değişikliklere adapte olmakta güçlük
- Belirsizliğin yarattığı tedirginlik
- Sevdiklerimizin/Yakınlarımızın ya da kendimizin hastalıktan korunmamız konusundaki kaygılar
- Bu süreçte yaşanan kayıplar ve yaslar

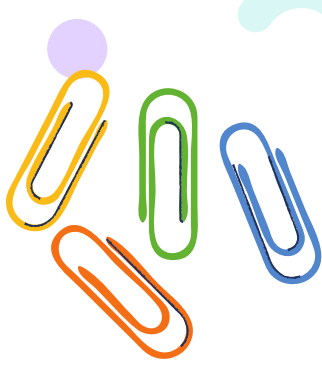
12-18 yaş grupunu öğrencilerde görülebilecek etkiler

Hatırlatma

Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.

Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.

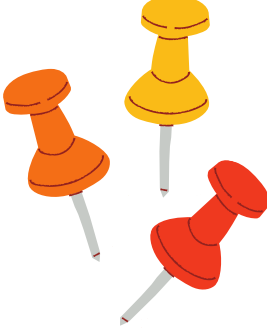
- İçinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. bunlara ek olarak;
- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden, hobilerinden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme



Okul Sürecinde ne gibi sorunlarla karşılaşılabılır?



- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kaldığı için okula uyum sorunu
- •Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme
-
- Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile okula gitmek istememe
- Okulda virüs kapar mıyım?' endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama



Çocuklara nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

1. Bilgi edinin:

• COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin:

• Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin verin:

• Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

4. Normalleştirin:

• Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.

• Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

Çocuklara nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

5. Güven verin:

•Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın:

•Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

7. Koruyun:

•Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

8. Birlikte vakit geçirin:

•Psikolojik sağlımlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

Çocuklara nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

9. Sorumluluk verin:

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

10. Model olun:

- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmanla başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

Kendinize nasıl Yardımcı Olabilirsiniz ?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin. •Bu süreçte ailenizle ve sevdiklerinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. •Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.

★ Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. • COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. • Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçınin.

★ **Düşüncelerinizi gözden geçirin.**
•Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
•Örneğin, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri alıyorum. Kendim ve sevdiklerim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim

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

★ Sağlığınıza önemseyin.
•Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
•Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın.
Mümkünse spor yapın.
•Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.

★ Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
•Başlangıçta ortaya çıkan stres, endişe, kaygı, panik, gibi duygusal tepkiler size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.

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

Yeni 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 ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak.