PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME REHBERİ

SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ORTAYA ÇIKABİLECEK OLASI PSİKOLOJİK TEPKİLER NELERDİR?

- Günlük yaşam rutinlerinizin değişmesi ve sürece dair belirsizlik ile hayatınız üzerindeki kontrol hissinin azalması
- Sosyal mesafelendirme ya da karantinanın yarattığı yalnızlık hissi
- Geleceğe yönelik umutsuzluk, korku, endişe
- Çaresizlik
- Sevdiklerinize hastalık bulaştırmaya dair yoğun kaygı
- Sürece dair birilerini suçlama
- Sevdiklerinizin sağlığı konusunda yoğun kaygı duyma
- Alınan önlemler karşısında öfke, değersiz hissetme
- Eski alışkanlıklara duyulan özlem
- Konsantre olamama, hatırlamakta güçlük, karar verememe
- Yalnızca olumsuz düşüncelere odaklanma
- Sıklıkla kabuslar ve sıkıntı verici rüyalar görme
- Çok fazla uyuma ya da uykuya dalma ve uykuyu sürdürmekte güçlük çekme
- Çok fazla ya da eskisinden çok az yeme
- Sorumlulukların ertelenmesi ya da önemsenmemesi
- İçe kapanma, kimseyle iletişim kurmak istememe, yalnız kalma isteği ya da sürekli yanında birilerinin olmasına ihtiyaç duyma
- Sürekli gergin, sinirli, huzursuz hissetme
- Dalgınlık, karar vermekte güçlük
- Bu duygulara; baş ağrısı, bulantı, mide-bağırsak problemleri, yerinde duramama, çarpıntı, baş dönmesi…vb fiziksel belirtilerin eşlik etmesi
- Tanı almış ya da şüpheli durumda olan kişilerin dışlanma, etiketlenme, ötekileştirme kaygısı
- Aile içi anlaşmazlıklar, çatışmalar ve iletişim sorunları

YAŞADIĞIMIZ SÜREÇTE BU VE BENZERİ TEPKİLERİN ORTAYA ÇIKMASI NORMALDİR. BUNLAR <u>ANORMAL BİR DURUMA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR.</u>

ZAMAN İLERLEDİKÇE NELER OLABİLİR?

- Olup biten durum kabul edilmeye başlanır
- Tepkilerin şiddeti azalır
- Günlük yaşam sorumlulukları yerine getirilmeye başlanır
- Gelecekle ilgili planlar yapılır
- Salgın hakkında düşünülür ama zihni tamamen meşgul etmez

KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Hissettiklerinizin Anormal bir durum karşısında gösterilen Normal tepkiler olduğunu unutmayın

- Bu duyguları hissederken yalnız olmadığınızı, herkesin benzer şeyler hissettiğini kendinize hatırlatın
- Alışkanlıklarınızı eskisi gibi sürdürme isteğinizin normal olduğunu ancak kendi kontrolünüzde olmayan nedenlerle bunu yapamayacağınızı kabul edin
- Yaşadığınızın geçici bir süreç olduğunu unutmayın
- Bazı şeylerin gerçekten sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabul edin
- Ev içerisinde size iyi gelebilecek etkinlikler belirleyin (çiçek bakımı, örgü, takı tasarımı, ufak tamiratlar, yemek yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek, basit fiziksel egzersizler…vb)
- Ev içerisinde yapmayı düşünüp ertelediğiniz düzenlemelere zaman ayırın (dolapların/kitaplığın düzenlenmesi, eşyaların yerinin değiştirilmesi…vb)
- Yakınlarınız ve sevdiklerinizle sık sık telefondan ve görüntülü sohbetle görüşün
- Güvendiğiniz insanlarla duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşın
- Sohbetlerinizde yalnızca salgından değil başka konular hakkında da konuşun
- Sevdiklerinizle birlikte gülmeyi, şakalaşmayı ihmal etmeyin
- Hayatınızda hala sizin kontrolünüzde olan şeyleri kendinize hatırlatın
- Yalnızca güvenilir kaynaklardan (Sağlık Bakanlığı, Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanları…vb) aldığınız bilgilere itimat edin
- Bedeninizi virüsten koruduğunuz gibi zihninizi de bilgi kirliliğinden koruyun
- Günde bir veya iki kez salgın hakkındaki haberleri izleyin, bilgi alma ihtiyacınızı dozunda doyurun
- Kalan zamanlarda haber kanalları dışındaki programları da izleyin (spor kanalları, belgesel, film, dizi…vb)
- Kendinizi, ailenizi ve toplumu korumak adına alınan önlemlere uyduğunuz için kendinizi takdir edin
- Geçmişte yaşadığınız zorluklarda nasıl baş ettiğinizi hatırlayın ve bu durumla da başa çıkabileceğiniz konusunda kendinize güven verin
- Her gün en az 10 dakika kendinizle baş başa kalın, gözlerinizi kapatın ve yalnızca nefes alış verişinize odaklanarak zihninizi sakinleştirin ve bedeninizi gevşetin
- İnançlarınız doğrultusunda size iyi gelen ritüelleri yerine getirin
- Bağışıklık sisteminizi ve ruh sağlığınızı korumak için sağlıklı beslenin, iyi uyuyun, sigara ve alkolden uzak durun, kafein içeren çay, kahve…vb içeceklerden uzak durun, bol su için

NE ZAMAN BİR UZMANDAN DESTEK ALABİLİRSİNİZ?

- Yukarıda belirtilen önerileri yaptığınız halde tepkileriniz azalmıyorsa
- Ortaya çıkan stres tepkileri salgından önce de varsa ve sonrasında şiddeti arttıysa
- Stres tepkileri bir ayın ardından artarak devam ediyorsa
- Bu tepkiler gündelik hayatınıza dair basit sorumluluklarınızı (beslenme, çocuklarınıza bakım verme…vb) yerine getirmenize engel oluyorsa
- Bu tepkilerden pek çoğu yoğun olarak ve bir arada ortaya çıkıyorsa
- İştah ve uyku düzeniniz belirgin şekilde bozulmuşsa
- İçinde bulunduğunuz durumdan kurtulmak için zararlı alışkanlıklar edinmeye ya da bu alışkanlıkları artırmaya başladıysanız

BİR RUH SAĞLIĞI UZMANINDAN DESTEK ALINIZ.