



COVID-19 VE KAYGI

Tarih boyunca salgın hastalıklar, insanların en büyük korkularının başında gelmektedir. İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve artık tüm dünya için büyük bir tehdit oluşturan Koronavirüs toplumda endişeye ve kaygıya yol açmaktadır.

KAYGI NEDİR?

Kaygı, kişinin dış dünyasından veya iç dünyasından gelen bir uyarıya karşılaştığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel tepkilerdir. Bir başka deyişle kişinin karşılaştığı durum ve olaylar karşısında duyduğu ve engellemekte zorluk çektiği aşırı endişe ve uyarılmışlık halidir.

Kaygı yüksek düzeyde ise sağlıklı düşünmeyi engeller. Kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir fakat onunla başa çıkmak mümkündür.

Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen bir salgından ruhsal açıdan etkilenmek "**normal**" bir durumdur. Kaygılanmak ve korkmak son derece insani duygulardır ve bu duygular abartılı ve sürekli olmadığı zamanlarda hastalık düzeyinde yaşanmayabilir.

Koronavirüs salgını ile mücadelede, bilişsel işlevlerin olası bir tehdite karşı sürekli tetikte olması psikolojik sağlığımızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu dönemlerde ruh sağlığımızı koruyabilmemiz son derece önemlidir. Salgın gibi uzun süreli ortamlarda artış gösteren panik duygusunun ve kaygıların hayatı kontrol etmesine izin vermemek gerekir. Kaygı ve korkular ile baş etmek için aşağıdaki hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir:

Hissettiğiniz kaygının, stresin geçici olduğunu hatırlayın.

Umut duygusunu koruyun ve olumlu düşünmeyi sürdürün.

Hareketsiz kalmayın. Ev ortamına uygun egzersizler yapmaya özen gösterin.

Hastalık belirtileri ve korunma yolları ile ilgili sadece resmi kaynaklardan bilgi alın.

Uygunsuz kaçınma davranışlarını sergilememeye özen gösterin. Örneğin; elleri normalden fazla yıkamak

Diğer kişilerle bağlantı kurun. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınıza ya da aile üyenizle paylaşın. Sağlıklı ilişkileri sürdürün.

Daha önce yapmayı planladığınız, ertelediğiniz ya da başlayamadığınız işlerinizi hayata geçirin.

Ev içindeki günlük rutinelere mümkün olduğunca devam edin. yemek ve uyku saatlerinizi bozmayın.

Kaygı semptomları (nefes darlığı, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, terleme ve titreme) virüsün semptomları ile uyuşabilir. Gözlemlediğiniz her belirti enfekte olduğunuz anlamına gelmez. Sakinliğinizi koruyun. Bu, kaygıların sizde gösterdiği bedensel semptomlar da olabilir.

ÇOCUKLAR İLE COVID-19 HAKKINDA KONUŞMAK

- ❖ Çocuklara kendilerini ifade edip soru sorabilecekleri rahat, destekleyici ve esnek bir çevre sağlayın. Ancak çocukların konuşmaya hazır olmadığı durumlarda onları bu konuda konuşmaya zorlamayın.
- ❖ Çocuklarla dürüst, açık ve net konuşun.
- ❖ Söz ve ifadelerini çocuğun yaş, dil ve gelişim özelliklerine uygun şekilde seçin.
- ❖ Çocukların duygu, düşünve ve tepkilerini anlayın ve anlamlandırın. Onların soru ve kaygılarının yerinde ve uygun olduğunu, kaygılanmakta haklı olduklarını ifade edin.
- ❖ Çocuklarınızın televizyondan sürekli endişe verecek görüntüleri izlemesine engel olun.
- ❖ Daha öncesinde kayıp yaşamış çocuklar özellikle ölümle ilgili daha hassas olabilirler. Bu konuda daha fazla dikkat ve ilgi gerekebilir.



KAYGI İLE BAŞ ETMEDE ÇOCUĞUNUZLA UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

1- Beş duyu kapsayan farkındalık egzersizleri : Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş ve tam olarak farkında ve anda olarak yapılır. Anda olmayı, rahatlama ve gevşemeyi sağlarlar;

- Buzlu su (nefesi tutarak) yüzde gezdirmek,
- Egzersiz yapmak,
- Rahatlatıcı müzikler,
- Kulaklıkla yüksek sesle hareketli müzik dinleme
- Çiçek koklamak,
- Oyuncak ayıya dokunmak,
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı hatırlamak,

söylemek veya yazmak

2- Ev içinde nefes egzersizi: Tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, 5 ile 10 kez tekrarlanmalıdır.

3- Ev içinde uygulanabilecek diğer gevşeme egzersizleri:

- ✓ Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir.
- ✓ Zil gibi sesli bir uyarı kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek dikkatin odaklanmasını kolaylaştırır.
- ✓ Yumrukları sıkıp sonra rahat bırakmak
- ✓ Bir duvarın karşısına geçip, iki elle yaslanmak, itilebildiği kadar itilmesi ve sonra ellerin serbest bırakılması
- ✓ Ayaklarla tüm güç ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak

- ✓ Yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyuncakı koyup, karnını şişirdikçe kitabın yükselip, alçaldığını görebilir.
- ✓ Karnının içinde bir balon ya da deniz topu olduğunu hayal etmesi istenir. Her nefes aldığıında bu top veya balonun şiştiğini ve her nefes verdiğinde söndüğünü hayal etmesi istenebilir.
- ✓ Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleştirmektir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalışırken, karnını doldurması talimatı verilir.



Kaygınız, günlük yaşamınızı sürdürmeyi etkileyecek boyutta ise ve yukarıdaki bilgiler size yeterince yardımcı olmuyor ise, bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz. Beden sağlığını korumak kadar, ruh sağlığını dengede tutmak da son derece önemlidir.

#UzaklaştıkçaYakınlaşıyoruz

Öğrencilerimiz ve Velilerimiz için

Psikososyal Destek

444 0 632

Özel Eğitim ve Rehberlik Öğretmenlerimizle
Her An Yanınızdayız

Sen Yeter ki #EvdeKal



meb.gov.tr

KAYNAKÇA

1. Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi Erişim Tarihi (06.04.2020).

https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf

2. Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Yetişkinler İçin Çocuklara Yardım Rehberi Erişim Tarihi (06.04.2020).

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161617_brosur_yetiskin_son.pdf

3. Kornavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Stresle Baş Etme

<https://www.psikiyatri.org.tr/2147/koronavirus-hastaligi-salgini-sirasinda-ruh-sagligi-ve-stresle-bas-etme>

4. Salgın Hastalıklarla Mücadelede Artan Kaygı ve Korkular ile Nasıl Baş Edilir?

https://www.amasya.edu.tr/media/315288/salgin_hastalik_mucadele.pdf

5. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği COVID-19 (KORONA) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi

<https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf>