

SALGIN DÖNEMİNDE

PSİKOLOJİK SAĞLIĞINIZI KORUMAK
İÇİN KENDİNİZE NASIL YARDIMCI
OLABİLİRSİNİZ.

1-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 kaçının.

2-Korunma yöntemlerini öğrenin ve
uygulayın.

- Salgın hastalık riskinden korunma
yöntemlerini öğrenmek, uygulamak
ve aile üyelerinin de bu sürece
katılımını sağlamak kontrol
algımızın gelişmesine ve kaygımızın
azalmasına yardımcı olur .



0262 551 43 79



AYDINLIK MAH. KÜLTÜR
CAD. NO 40
KANDIRA /KOCAELİ



HTTP://SEHİTABDULSAM
ETOZENORTAOKULU.MEB.
K12.TR

ŞEHİT ABDULSAMET
ÖZEN
ORTAOKULU



PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ASLIHAN UMUTLUOĞLU

3-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.

4-Düşüncelerinizi gözden geçirin.

- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

5-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.

6-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.



7-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.

8-Uzmanla başvurun.

- Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, 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.