



Psikososyal Destek Eğitim Programı (Güçlendirici Önleyici-SALGIN HASTALIK)

Veli-Öğretmen Bilgilendirme Broşürü



Sinem METİNTAŞ
Okul Psikolojik Danışmanı

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Covid19 salgını küresel anlamda tüm insanlığı etkileyen bir afet durumundadır.

Covid - 19, yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri olan insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmelerini gerektiren günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar sebebiyle stres yaratan ve ruhsal etkileri kişiden kişiye farklılık gösterebilen zorlayıcı bir yaşam olayıdır.

Covid-19 salgın hastalığının yetişkinlerdeki olumsuz etkileri:

- Kişinin kendisine veya sevdiğilerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla strese yol açabilir.
- İçinde bulunduğumuz pandemi döneminin tedavi ve süre açısından ne zaman son bulacağına belirsiz olması, elimizden bir şey gelmiyormuş gibi düşünülmesi bizde çaresizlik, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları ortaya çıkartabilir.
- Salgına yönelik bir tedavinin olmayışı, kendimizi korumanın güç olduğunun düşünülmesi gibi belirsizlikler nedeni ile yoğun kaygı ve korkular ortaya çıkabilir.
- Hastalığa yakalanan kişi ayrımcılığa maruz kalacağını (damgalanma) düşünerek toplumdan dışlanacağı korkusu yaşayabilir.

- Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması (arkadaşlarıyla buluşamaması, yüz yüze görüşememesi, grupça yapılan sosyal aktivitelere katılmama vb.) sonucu oluşan izolasyon durumu yalnızlık, öfke duyguları yaşatabilir.
- Bazı kişilerde iştah bozuklukları, baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler, yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, sık sık terleme, titreme ve ürperme, vücut kaslarının sürekli gergin olması, uykusuzluk ve uyku sorunları vb. belirtiler görülebilir.
- İççe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artması, günlük aktivitelerden zevk alamama, takıntılı olma hali yaşanabilir.
- Dikkati toplamada güçlük, karar verme güçlüğü yaşanabilir.

Covid-19 salgın hastalığının 5 yaş ve altındaki çocuklardaki olumsuz etkileri:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışlar

Bir yetişkin olarak psikolojik sağlamlığımızı nasıl artırabiliriz?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur .
3. Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.
4. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
5. 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.
6. Kendinize zaman ayırın. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.
7. Sevdiğinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin. 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. 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 **uzmana** başvurun.



Öğrencilerimizin/çocuklarımızın psikolojik sağlamlığını nasıl artırabiliriz?

1. COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
2. Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Onları dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
3. 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.
5. Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
6. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
7. Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
8. Birlikte vakit geçirin.



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. 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. Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizde /çocuğunuzda aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

Kaynak: MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Covid-19 Salgın Hastalık Sürecinde Psikososyal Destek Çalışmaları (Öğretmen - veli sunumları)

Gümüşhane RAM "Yeni Normal=Kontrollü Sosyal Hayat" Broşürü

