

PANDEMİ SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMA

KORONAVİRÜS SÜRECİNDE;

Hepimiz belirsizliklerle dolu sıkıntılı bir dönemden geçiyoruz.



RUH HALİMİZ NASIL?

- Hepimiz bu süreçte farklı duygu ve düşüncelere kapılıyoruz. Yaşadığımız süreç daha önce karşılaşmadığımız bir durum.
- Bu süreçte çeşitli duygu değişikliği yaşamamız gayet normaldir. (korku, kaygı, öfke, üzüntü, güvensizlik duygusu ve korunmasız hissetme)

● Bu kriz döneminin geçici olduğunu unutmayalım. Her şey normale dönecek.

- Herkesin hayatında bazı dönemler çeşitli değişiklikler yaşanır. Başta bu sürece uyum sağlamakta zorlanabiliriz. Bu salgın da her birimizin hayatında bazı değişikliklere sebep oldu.

- Belki ilk bakışta senin için her şey olumsuz gibi görünebilir. Ancak her yaşantının ufak da olsa bize olumlu etkileri olabilir. Olumlu değişiklikler bizi geliştirir daha üretken biri haline getirir.



KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Bir salgın hastalık riski altında stres ve kaygınızı sağlıklı bir şekilde yönetmenin en iyi yolu doğru ve gerçekçi bilgi edinmektir. Bu nedenle koronavirüs ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin. Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Aksi halde çeşitli kaynaklardan gelen farklı bilgiler karmaşaya yol açabilir ve bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına neden olabilir.

PANDEMİ SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMA

2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

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



3. Kendinize zaman ayırın.

Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak ve yemek, spor yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi...



4. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizle paylaşın.

Sevdiğiniz, değer verdiğiniz, güvendiğiniz ve birbirinize her zaman destek olduğunuz kişilerle düzenli olarak iletişim kurun.

Alınan sağlık önlemleri çerçevesinde yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

5. Uzmana başvurun.

Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza 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.



REHBERLİK SERVİSİ