

BULAŞICI HASTALIKLAR İLE PSİKOLOJİK OLARAK BAŞA ÇIKMA



KRİZ BOYUNCA STRESLE NASIL BAŞA ÇIKILIR VE RUH SAĐLIĐI NASIL KORUNUR?



Tüm dünyayı sarsan Yeni Koronavirüs (COVID-19) olarak adlandırılan hastalık nedeniyle birçoğumuz endişe içerisindeyiz.



Belirsizlikler karşısında korku ve endişe yaşamamız anlaşılabilir ve normal bir durumdur. Kısa vadede bu durumla başa çıkmamıza yardımcı olan korku ve kaygılar uzun vadede krize uyum sağlama ve başa çıkma becerimizi azaltır. Buna bağlı olarak, kritik olaylar sonrasında yaygın görülen düşük ruh hali, uykusuzluk, öfke gibi duygular yaşayabiliriz.



Bulaşıcı hastalıklarla psikolojik olarak başa çıkabilmek, kriz durumlarına uyum sağlayabilmek için zihinsel ve bedensel sağlığımızı korumak çok önemlidir.

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLAR İLE PSİKOLOJİK OLARAK BAŞA ÇIKMA



BULAŞICI HASTALIKLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ SON ZAMANLARDA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?



YORGUN



BİTKİN



AŞIRI
DUYARLI



ÖFKELİ



ENDİŞELİ



ÜZGÜN



PANİK



KAFASI
KARIŞMIŞ



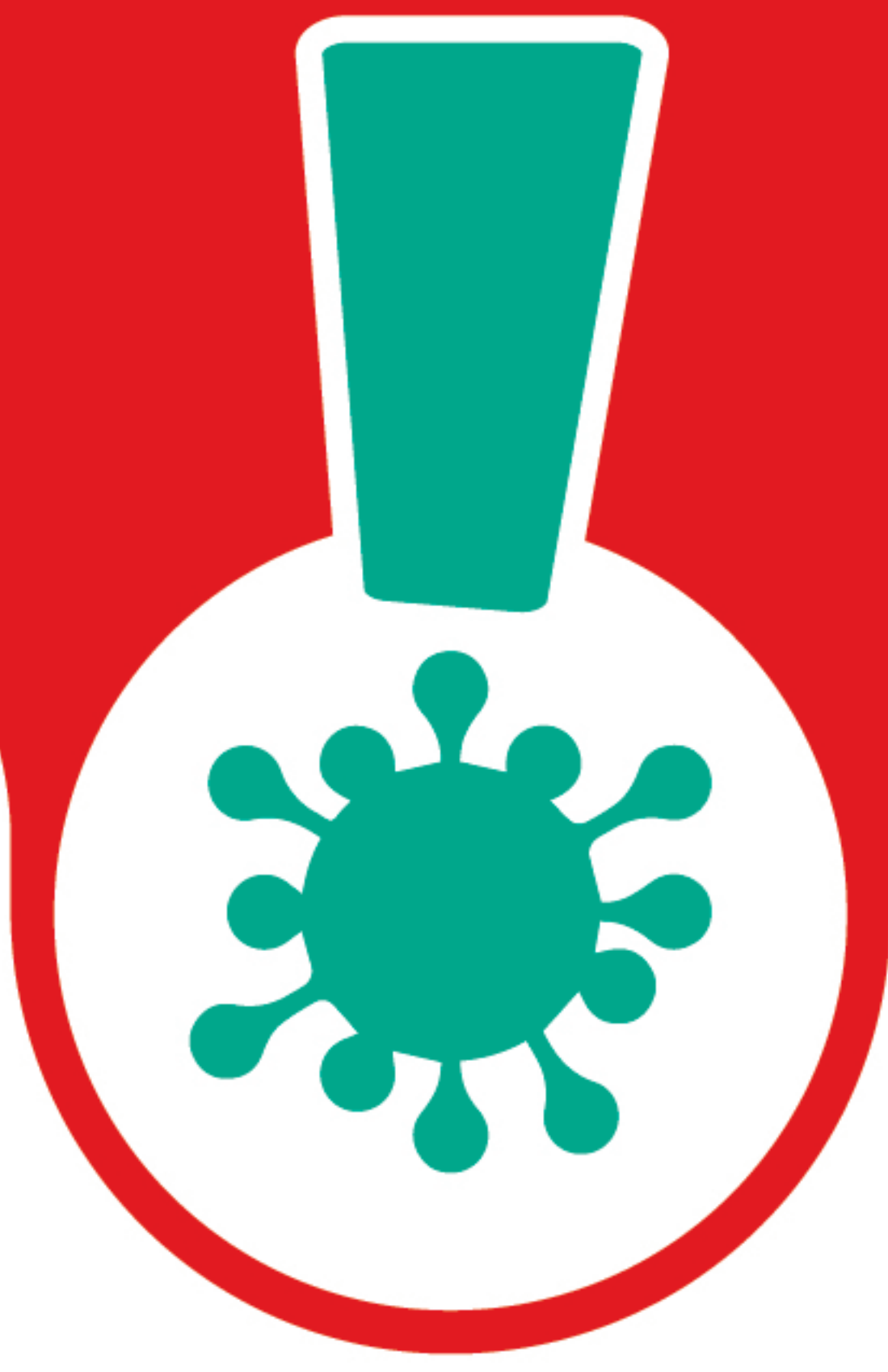
KÖŞEYE
SIKIŞMIŞ

**SENSİZ
OLMAZ**



TÜRK
KIZILAY

BULAŞICI HASTALIKLAR İLE PSİKOLOJİK OLARAK BAŞA ÇIKMA



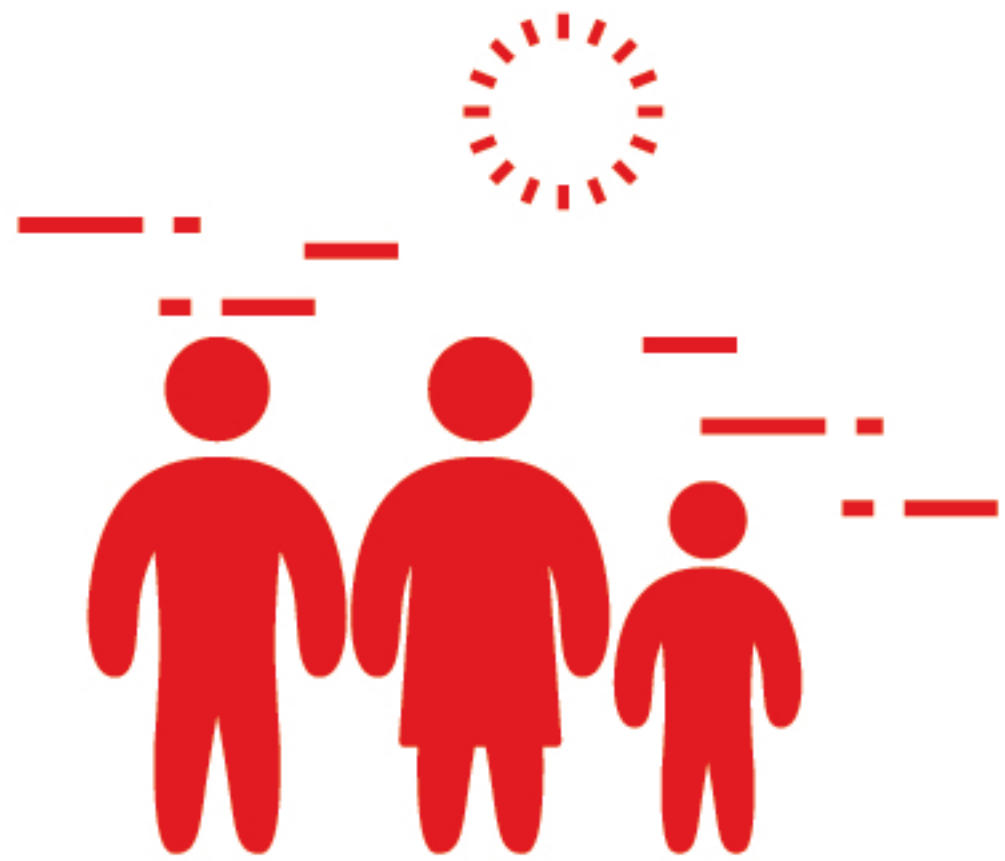
BU SÜREÇTE YARARLI OLACAK BAZI İPUÇLARI:



Bilgi ve haber kaynakları için Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü verilerini takip edin: Kendiniz veya başkaları için korku ve karışıklığa neden olabilecek bilgi ve haberleri sosyal medya hesaplarında paylaşmayın.



Doğru bilgiler edinip, başkalarını doğru bilgilendirin: Doğru el yıkama, hijyen uygulamaları ve gerektiğinde yardım almak için hastaneler ve temizlik malzemeleri satın alabileceğiniz yerler hakkında güvenilir bilgi edinin.

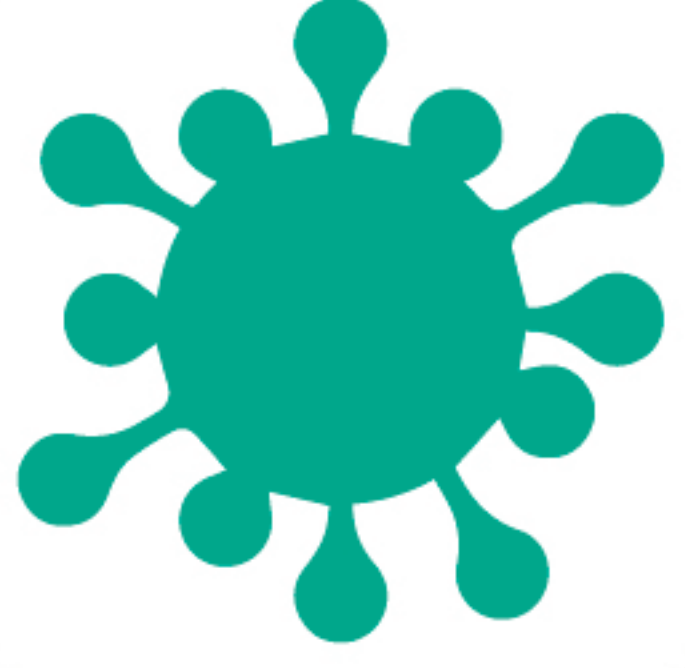


Günlük rutininizi mümkün olduğunca devam ettirmeye çalışın: Ailenizle konuşmak, evcil hayvanlarınızla vakit geçirmek, kitap okumak, yemek pişirmek ve egzersiz yapmak gibi faaliyetlere devam edin.

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLAR İLE PSİKOLOJİK OLARAK BAŞA ÇIKMA



BU SÜREÇTE YARARLI OLACAK BAZI İPUÇLARI:



Bulaşıcı hastalık karşısında hissettiğiniz korku ve çaresizlik duygularınızı kabul edin, kendinize karşı anlayışlı olun.



Aile ve arkadaşlarınızı arayın, iletişimde olun. Birbirinize ilgi ve destek gösterin.



Doğruluğu teyit edilmemiş söylentiler nedeniyle stok yapma (aşırı gıda, temizlik ve tıbbi malzeme alımı) veya hastalık şüphesi ile kişileri damgalama gibi daha fazla karışıklığa ve anormal davranışlara yol açabilecek eylemlerden sakının.



Süreçte ortaya çıkan endişelerinizi, duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.



Baş etmekte zorlandığınız durumlarda bir uzmandan destek isteyin.

**SENSİZ
OLMAZ**

