

YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI

RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI



Kaynak; Dünya Sağlık Örgütü

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI



Salgın boyunca üzgün, stresli, şaşkın, korkmuş ve kızgın hissetmeniz normaldir. Bu süreçte, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim kurmak, güvendiğiniz insanlarla duygularınız hakkında konuşmak yardımcı olabilir.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI

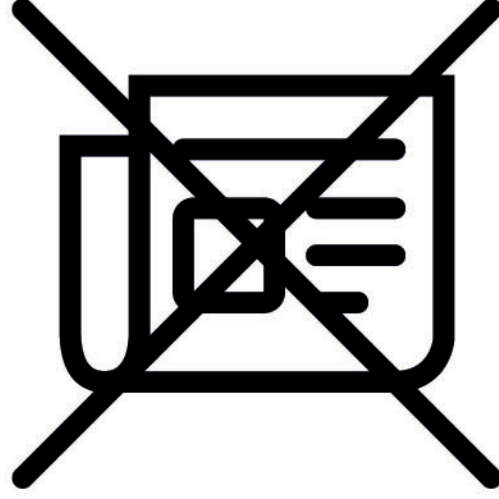


Unutmayın, virüs hakkında duyduğunuz her şey doğru olmayabilir. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü ve Kızılay gibi güvenilir kaynaklardan gelen bilgileri dikkate alın.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI

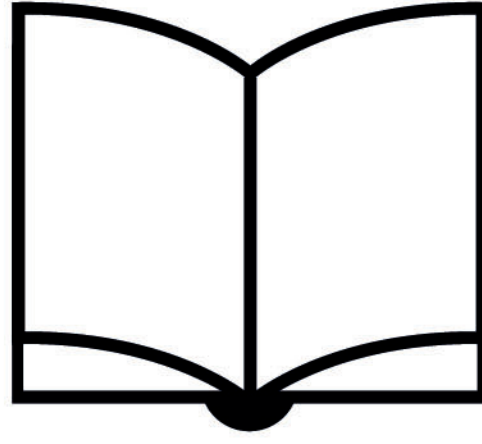


Virüsle ilgili aşırı bilgi arayışı korku ve kaygılarınızı artırabilir. Bilgi kirliliğine maruz kalmamak için sosyal medya ve TV yayınlarına harcadığınız zamanı azaltın.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI

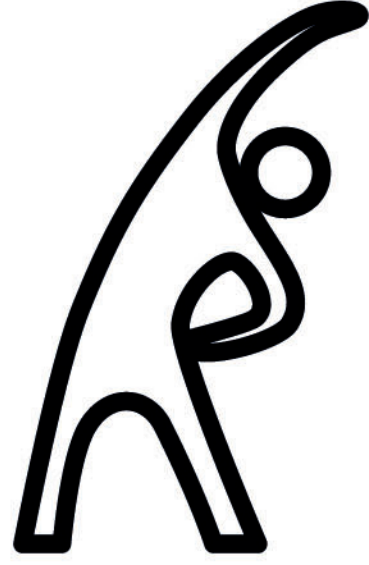


Daha önceki deneyimlerinizde stresle baş etmek için kullandığınız yöntemleri, bu salgın süresince de kullanın. (Örneğin; spor yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak ve yazmak gibi)

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI



Evde kaldığınız süre boyunca sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye çalışın.

(Örneğin; dengeli beslenme, düzenli uyku, egzersiz, aileniz ve arkadaşlarınızla uzaktan sosyal temas kurmak gibi)

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONOVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI RUH SAĞLIĞINI KORUMA YOLLARI



Stresli durumlar, olumsuz duygulara sebep olabilir. Eğer çok bunalmış hissederseniz bir psikolojik danışmanla konuşun. Gerektiğinde sağlık ihtiyaçlarınız için nereye gideceğiniz ve nasıl yardım alacağınız konusunda plan yapın.

**SENSİZ
OLMAZ**

