

**5. Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

**6. Rahatlatın:** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

**7. Koruyun:** Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

**8. Birlikte vakit geçirin:** Psikolojik sağlımlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

**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.

**10. Model olun:** 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.

Savfa 5

**11. Uzmana başvurun:** Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

#### **Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?**

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlımlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
3. Sağlığınızı önemseyin.
4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.
5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
6. Kendinize zaman ayırın.
7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.

Cem ÜSTÜN

**Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen**

Savfa 6

## **GÜNEYKENT ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI COVID-19 NEDİR?**

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. COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür. Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış ,önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.

#### **Zorlayıcı Yaşam Olayları**

Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır. Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır. Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir. Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir. Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

Savfa 1

## Covid—19 Salgın Hastalığının Etkileri

Stres, Korku, Kaygı/Belirsizlik, Tehdit Algısı, Damgalanma, Günlük Rutinlerin Değişmesi, Değişen Sosyal İlişkiler, Eğitim/Okul Sürecindeki Değişiklikler, İş Sürecinde ve Gelir Düzeyindeki Değişiklikler, Aksayan Tedavi Süreci, Kayıp/Yas

## Covid—19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli üzgün olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüğü
- Aklın karışması
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Takıntılı olma hali

Savfa 2

## Covid—19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**0-2 yaş arası** bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

**3-5 yaş arasındaki** çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezçiliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

**6-11 yaş arası** çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

**12-18 yaş arasındaki** ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

Savfa 3

Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir. Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.

## Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

**1. Bilgi edinin:** COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

**2. Dinleyin:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

**3. İzin verin:** 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. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

Savfa 4