

Yaşadığınız duyguların normal olduğunu kabul edin. Salgın hastalık nedeniyle stres, endişe, depresyon gibi duygusal tepkiler vermek yaşanması normal duygulardır.

Kendinize zaman ayırın. Zor zamanlarda sakin kalmak, rahatlamak için yapmaktan hoşlandığınız aktiviteleri yapabilirsiniz.

Ailenizle birlikte vakit geçirin. Ailenizle nitelikli zaman geçirmek, yemek yapmak, oyunlar oynamak, film izlemek aile aidiyeti için yapabileceğiniz en anlamlı şeylerden biridir.



Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Sevdiğiniz, güvendiğiniz kişilerle iletişim kurmaya çalışın.

Toplumsal dayanışmayı pekiştirin. Olumlu davranışlarınızla kendinize, ailenize ve topluma katkı sağlayabilirsiniz.



Stres tepkilerinizde bir azalma olmuyor hatta artış yaşıyorsanız bir uzmandan yardım alabilirsiniz.



T.C.

ORTAHIŞAR KAYMAKAMLIĞI

HAMİ YILDIRIM İLKOKULU



REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BROŞÜRÜ

Son yıllarda koronavirüs nedeniyle kendimiz, ailemiz, çocuklarımız, akrabalarımız, sevdiklerimiz ve dünya için kaygılandık.

Koronavirüse yakalanma riski, salgın hastalığın ne zaman biteceğinin bilinmemesi gibi sebeplerle yaşanan belirsizlikler kaygılarımızı yoğunlaştırmaya devam etti.

Zorlu yaşam olayları karşısında stres tepkileri göstermemiz olağandır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Koronavirüs ile ilgili yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilerden yararlanın.

Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak kontrol algınızın gelişmesine yardımcı olur.

Medyayı sağlıklı kullanın. Koronavirüs ile ilgili haberleri 7-24 takip etmek kendinizi daha fazla tehdit altında hissetmenize sebep olacağından belirli zaman aralıklarında takip edin.



Sağlığınıza önemseyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler yemeye çalışın. Uykunuza dikkat edin.

Düşüncelerinizi gözden geçirin. Doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

ZORLU YAŞAM OLAYLARI KARŞISINDA VERİLEN STRES TEPKİLERİ NELERDİR?

Güvende hissetmeme, değersiz hissetme, öfke, gerginlik, huzursuzluk, umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük, dünyayı anlamsız görme, uyku sorunları, yeme bozuklukları, günlük aktivitelerden hoşlanmama, içe kapanma, sosyal ilişkilerden uzaklaşma vb.

Salgın hastalık gibi zorlu yaşam olaylarının karşısında kendimizi güvende hissetmek için psikolojik sağlamlığımızı korumak ve arttırmak oldukça önemlidir.

Gül YILDIZ ERMİŞ

Okul Psikolojik Danışmanı

Hami Yıldırım İlkokulu

Adres: Çukurçayır Mah. Karadeniz Cad.No:23

Tel: 0462 502 0165

<https://hamiyildirimio.meb.k12.tr/>

E-Mail: 768641@meb.k12.tr