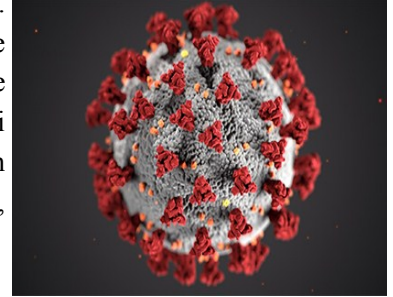




SALGIN SÜRECİNİN DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

PSİKOLOJİK TEPKİLER

Koronavirüs salgını beklenmedik ve oldukça nadir bir durumdur. Salgın nedeniyle yaşananlar, gündelik hayatın rutinlerini bozan ve süreklilik algısını olumsuz yönde etkileyen durumlardır. Bu süreçte her ne kadar fizyolojik problemlere odaklanılsa da salgın ve salgının önlenmesi için uygulanan müdahaleler günlük rutinlerin bozulmasına, sürecin uzaması belirsizliğe ve tüm bunlar birçok insanda stres, kaygı, depresyon, korku gibi psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur.



SALGIN SÜRECİNDE ORTAYA ÇOKAN PSİKOLOJİK TEPKİLERDEN BAZILARI AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR.

STRES

“Zorlanma” ve “gerilim hâli” olarak tanımlayabileceğimiz stres, herkesin yaşantısında olan, yabancı olmadığı bir kavramdır. Stres hangi faktörlerin dâhil olduğuna bağlı olarak çoğu zaman kendi kendine gelir ve gider.

Sürekli evde kalmak zorunda olma, istek ve ihtiyaçlarınızı karşılamakta yaşadığınız sınırlılıklar, (olası) hastalık süreçleri ya da hastalanma korkusu, diğer insanlar, yaşadığınız ülke ya da gelecek için duyulan endişe; tüm bu sayılanları içinde bulduğumuz süreçteki stres faktörleri olarak ele almak mümkündür.

KAYGI

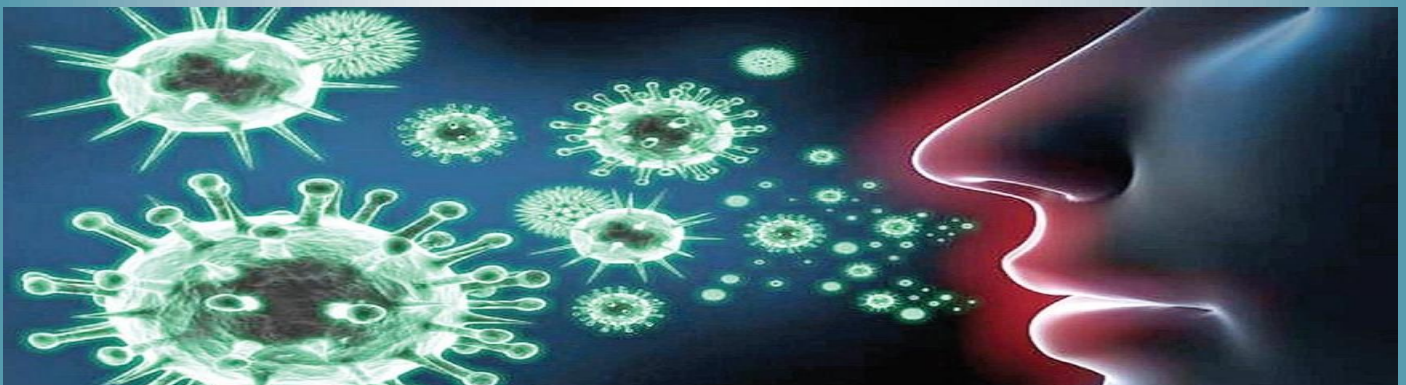
Kaygı, kişinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı verdiği ruhsal ve bedensel bir tepkidir.

Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaşar: Bir kaza atlatıldığında, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi.

Kaygı, hayatınızı sürekli ve belirgin bir biçimde etkiliyorsa, aksatıyorsa, rahatsızlık haline gelmiş demektir. Bunun için uzman desteği almanız gerekir.

DEPRESYON

Depresyon, en genel tanımıyla halsizlik, cesaretsizlik ve üzüntü durumuna geçiştir. Depresyon çeşitli fiziksel ve psikolojik şekillerde ortaya çıkar ve yoğunluğu kişiden kişiye değişir.



Stres, kaygı ve depresyonla ilgili olası belirtiler

Stres, kaygı ve depresyon tepkileri insanlarda çeşitli fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal yollarla dış vurulabilir. Bu tepkiler kişiden kişiye değişir. Aynı olaya veya duruma her insan farklı şekillerde ve yoğunlukta tepki verebilir. Bu tarz durumlar karşısında verilebilecek tepkilerden bazıları aşağıdaki şekildedir:

FİZİKSEL BELİRTİLER

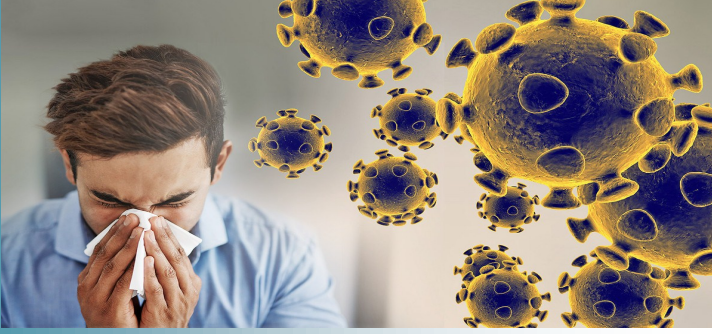
- ⇒ Baş ağrısı,boyunağrısı, sindirim sistemi ile ilgili problemler.
- ⇒ Uyku sorunları
- ⇒ İştah kaybı ya da aşırı yeme
- ⇒ Enerjinin azalması, yorgunluk vb.

PSİKOLOJİK VE DUYGUSAL BELİRTİLER

- ⇒ Hastalıkla ilgili endişeler ve kendini güvende hissedememe
- ⇒ Gerçeği yansıtmayan düşünceler ve içsel konuşmalar
- ⇒ Günlük olay ya da durumların olumsuz yönlere odaklanma
- ⇒ Güvensizlik, üzüntü, kızgınlık ve cesaretsizlik hissi

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- ⇒ Konsantre olamama
- ⇒ Aşırı duyarlılık, saldırganlık
- ⇒ Ağlama
- ⇒ İçine kapanma, kendini tecrit etme
- ⇒ Karar almada zorlanma vb.



Stres, kaygı ve depresyonla baş edebilmek için neler yapabilirsiniz ?

Kendinize karşı hoş görülü olun

Yardım isteyin

Diğer insanlara destek olun

Sağlıklı hayat alışkanlıklarınızı devam ettirin

Paylaşın

Egzersiz yapın

Keyif alın

Hedef koyun

Her şeyi bir anda ve tek başına yapmaya çalışmayın

Duyularınıza, hislerinize ve tepkilerinize karşı

ÇOCUKLARINIZA VE ÖĞRENCİLERİNİZE

NASIL

DESTEK OLABİLİNİZ?

Salgın durumunda günlük rutinlerin askıya alınması çocukların sosyal, duygusal, bilişsel, fiziksel ve akademik gelişimlerini sekteye uğratabilir.



Çocuklar ve gençler içinde bulunulan durumu anlamlandırmakta zorlanabilir. Bu zorlanma esnasında onların referans alacakları kişiler etraflarında bulunan yetişkinlerdir. Özellikle anne babanın aşırı kaygılı, aşırı titiz, aşırı koruyucu ve panik halindeki tavırları çocukların yaşadığı stres düzeyini arttıracaktır.



BU DURUMDA SİZ

DINLEYİN



Rutinlerini korumalarına rehberlik edin.

Uzman desteğine başvurun



Dayanışma ve paylaşım ağlarınızı güçlendirin.



KONUŞUN



Sevginizi daha sık ifade edin.