

KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

1) Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.

2) Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.



3) Medyayı sağlıklı kullanın. Ancak, koronavirüs salgını ile ilgili haberleri 7/24 aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının.

4) Sağlığınızı önemseyin. Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın.



5) Düşüncelerinizi gözden geçirin. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.



Güçlü bir nedeni olan herkes, her türlü 'nasıl'a katlanabilir.

*Viktor FRANKL,
İnsanın Anlam Arayışı*



KORONAVİRÜS VELİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ

BARTIN
FSM ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK
SERVİSİ

6) Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin. Stres, kaygı, endişe, panik gibi duygusal tepkileri yoğun bir şekilde yaşayabilirsiniz bu duyguların çaba gösterdiğinizde geçeceğini unutmayınız.

“Anormal bir duruma anormal bir tepki vermek normal davranıştır.”

Victor E. Frankl

7) Kendinize zaman ayırın. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiklerinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak gibi keyif aldığınız aktivitelere gün içinde mutlaka yer verin



8) Aileniz ile birlikte zaman geçirin. Bu süreçte ailenizle güzel vakit geçirmek, aile birliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek için oldukça önemlidir.



9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın. Yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon ya da internet üzerinden iletişim kurmaya devam edin.

10) Temizlik kurallarına uymak, gerekmedikçe sokağa çıkmamak, çevremizdeki ihtiyaç sahiplerine yardım etmek vb. kurallara uyarak toplumsal dayanışmayı pekiştirin.



11) Buradaki önerilere uymanıza rağmen yaşadığınız stres ve kaygı durumu giderek artıyorsa bir uzamana başvurun.

