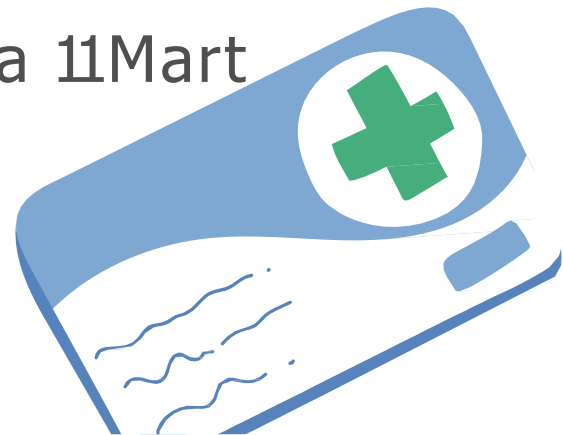


COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK AİLE BÜLTENİ

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 solunum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11Mart 2020'de saptanmıştır.



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.



ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

·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 kiőiyeye farklılık göstermektedir.

Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını deėiőtirmeleri gerekmektedir.

·Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.

·Őu an yaőadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.

Covid-19 salgın hastalığının etkileri

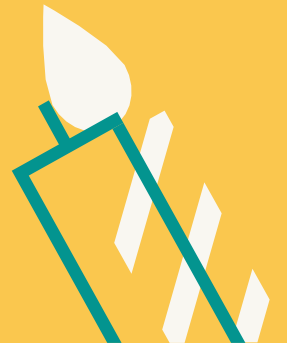
- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas

Covid-19 salgın hastalığının etkileri

·**Stres**; Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.

·**Korku**; Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış.

·**Kaygı / Belirsizlik**; Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması.



Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Tehdit algısı;** Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.
- Damgalanma;** Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.
- Değişen sosyal ilişkiler;** Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres.
- Günlük rutinlerin değişmesi;** Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması.
- Eğitim sürecindeki değişiklikler;** Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.
- Aksayan tedavi süreci;** Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması

Covid-19 salgın hastalığının etkileri

Kayıp/yas;

- Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağlı ortaya çıkan yas durumları.
- Kayıp ve değişikliklerden kaynaklanan yas süreci birtakım duygusal, davranışsal, zihinsel tepkileri beraberinde getirmektedir. Zorlu yaşam olayına verilen tepkilerde olduğu gibi kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
- Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.



Covid-19
Salgın
Hastalığına
Bağlı
Olarak Yetişkin
ve ocuklarda
Görülebilecek
Ruhsal Tepkiler

YETİŞKİNLERDE
GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

- .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, aresizlik, çökkünlük
 - Kendini katı ve duygusuz hissetme

YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER

Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- 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

ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- . Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

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

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.

ÇOCUKLARDAGÖRÜLEBİLECEKRUHSAL TEPKİLER

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. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşlılarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

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 yoğunluğaise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

Bu tür tepkiler, "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır.

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası SORUNLAR

Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalıldığı için okula uyum sorunu,

•Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,

•Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,

•Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,

•‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,

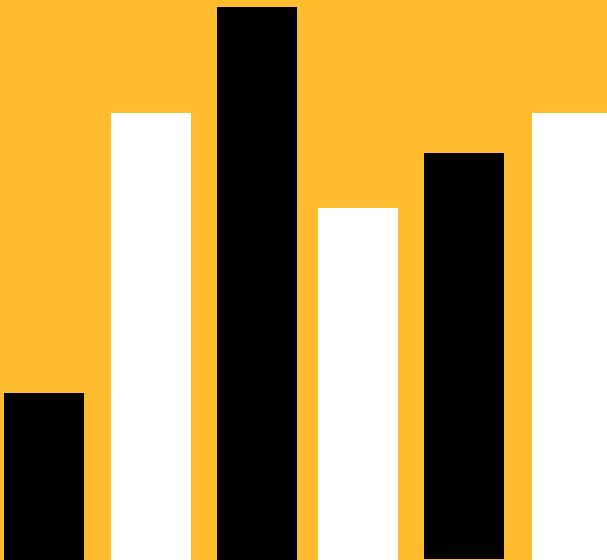
•‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama

.Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)

•"COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)

Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)

•Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Bilgi edinin

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

İzin verin

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.

- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın,

Dinleyin

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

Normalleştirin

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Güven verin

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

Birlikte vakit geçirin

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.

Koruyun

Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

Rahatlatın

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz

Sorumluluk verin

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

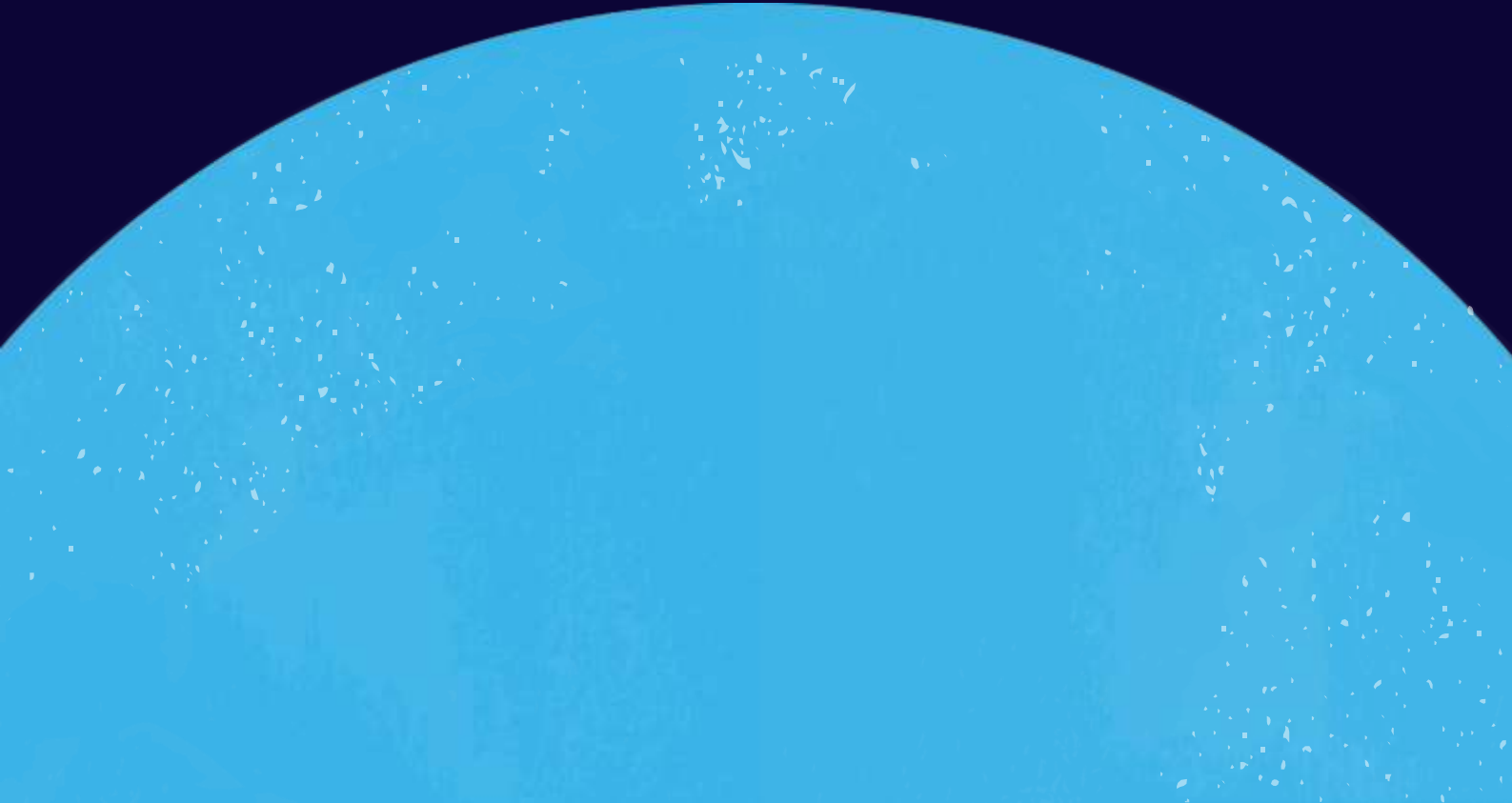
Model olun

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. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

Uzmanla başvurun

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

**KENDİNİZE
NASIL
YARDIMCI
OLABİLİRSİNİZ
?**



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 sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Sağlığınızı önemseyin.

Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin

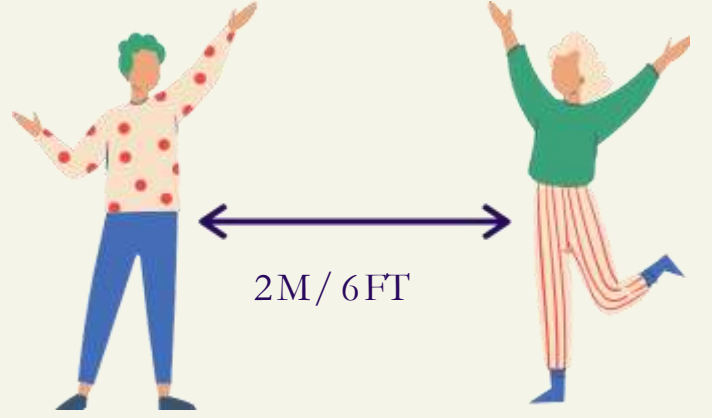
Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.

Kendinize zaman ayırın ve stres tepkileri ile başa çıkamadığınızda bir uzmana başvurun.

YENİ NORMAL KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT



EL HİJYENİ BAŞTA
OLMAK ÜZERE KİŞİSEL
TEMİZLİĞE DİKKAT
EDİN.



Tokalaşma, sarılma gibi
yakın temas içeren
sosyal ilişkilerden uzak
durun.

Zorunlu olmadıkça
kalabalık ortamlara
girmeyin.



MASKE
KULLANIN.

Hastalık belirtileri gösteriyorsanız zaman kaybetmeden doktora
başvurun ve gerektiğinde bireysel karantina uygulayın.

Millî Eğitim Bakanlığı
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü internet
sayfasından Psikososyal Destek
Hizmetleri sekmesi altında destek
dokümanlarını indirilebilirsiniz.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>