

Covid-19 Psikososyal Veli Destek Rehberi





Covid-19; insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Covid-19 Hastalığının Psikolojik Etkileri

Kaygı

Korku

Tehdit algısı

Belirsizlik

Stres

Kayıp Yas

Bu süreçte tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, huzursuzluk, öfke-sinirlilik, endişe, korku, sürekli üzgün olma, aşırı umursamamazlık, kontrolü kaybetme düşünceleri, olanları anlayamama, anlaşılmadığını düşünme, dünyanın anlamını yitirmesi, konsantrasyon güçlüğü gibi tepkiler gözlenebilir.

“Bu süreçte gözlenen tepkilerin anormal bir olaya verilen normal tepkiler olduğunu unutmayın!”

Çocuklarda GÖRÜLEBİLECEK Ruhsal Tepkiler

6-11 yaş grubundaki çocuklar salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilediğini somut şekilde algılayabilirler. Bu nedenle dışarı çıkmaktan korkabilir, okula gitmek istemeyebilir ya da arkadaşlarıyla eskisi kadar vakit geçirmek istemeyebilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinin zarar görebileceğine yönelik endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmadan öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

Genel olarak çocuklar, zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında yetişkinler gibi stres tepkileri gösterebilmektedirler.

Ortaya çıkan bu stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise kişilere göre farklılık gösterebilmektedir.

Bu tür tepkiler, **anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.**



Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Bilgi edinin; salgınla ilgili doğru bilgi edinin ve önemini ifade edin!

Dinleyin; en iyi şeylerden biri dinlemektir, dinleyin ve anlattığına saygı gösterin!

Normalleştirin; hissettiklerinin normal olduğunu ifade edin. Çocukların daha az hastalandıklarını veya daha hızlı iyileştiklerini söyleyin. Üzgün, stresli ve korkulu hissetmenin yanlış olmadığını söyleyin. Tüm bunların geçici olduğunu belirtin.

Güven verin; önlem aldığınızı ifade edin, yapabilecekleri ve kontrol edebilecekleri olumlu davranışlara odaklanmalarına yardımcı olun.

Birlikte vakit geçirin; psikolojik sağlamlığın korunması için keyifli vakit geçirebilecek aktiviteler yapılması önemli ve gereklidir.

Uzmana başvurun; önerileri uygulamanıza rağmen aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, uyku sorunları veya yoğun davranış sorunları gibi tepkiler varsa okul pdr servisine veya RAM ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun!



Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.



Kendinize zaman ayırın.



Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.



Stres ve kaygı etkilerinin günlük yaşamınızı etkilediğini düşünüyorsanız uzmana başvurun.

Sağlıkla Kalın!



Psikolojik Danışman
Feride ADA ATAŞ