

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

AİLELER İÇİN ÇOCUKLARA YARDIM REHBERİ



Bu ayın bülteninde yer alanlar:

- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
- SALGIN HASTALIĞIN
ETKİLERİ
- ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

SALGIN HASTLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Bu süreçte çocuk ve ergenler, medya, sosyal medya ya da internet üzerinden salgın hastalık ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Bu sebeple salgın hastalık gibi zorlayıcı bir yaşam olayı sonucunda çocuklarda görülebilecek stres tepkilerini bilmek önemlidir. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında çocuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır .

SALGIN HASTALIĞIN ETKİLERİ

YETİŞKİNLERDE

Uyku düzensizliği, iştah kaybı yorgunluk, şok, korku ve kaygılar odaklanamamak, mesleki sorunlar, kişilerarası ilişki sorunları, vb.

ÇOCUKLARDA

Okul korkusu, ders başarısında düşüş, uyku problemleri, dikkatini toplamada güçlük, iştahsızlık, korkular geliştirme, vb.

“

**GÖSTERİLEN TEPKİLER,
ANORMAL BİR OLAYA VERİLEN
NORMAL TEPKİLERDİR.**

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

KENDİNİZ İÇİN;

- *Sağlığınıza dikkat edin
- *İyi gelen aktiviteleri deneyin (Günlük tutmak, hobi edinmek, resim yapmak, spor yapmak vb.)
- *Sosyal ilişkilerinizi yeniden güçlendirin
- *Medyayı sağlıklı kullanın, hastalıkla ilgili gereksiz bilgi edinmek kaygınızı arttıracaktır.

ÇOCUKLARINIZ İÇİN;

- *Çocuklarınızı dinleyin
- *İSakin iletişim kurun, duygularını paylaşmalarına izin verin
- *Onları anladığınızı hissettirin
- *Güven verin, rahatlatın
- *Sakin kalarak, umutlu olarak onlara model olun.

**BUNLARA RAĞMEN SALGIN HASTALIĞA VERİLEN TEPKİLERDE İYİLEŞME
OLMUYORSA REHBERLİK SERVİSİMİZDEN YA DA BAŞKA BİR RUH SAĞLIĞI
UZMANINDAN YARDIM ALABİLİRSİNİZ.**

Geçmişteki pek çok salgın hastalık süreci gibi Covid-19 salgın sürecinin de bir gün sona ereceği gerçeğini unutmamalıyız. Çocuğunuza (ve kendinize!) çok zor bir zamanın ortasında olmamıza rağmen, bu durumun geçeceğini hatırlatın. Unutmayın umut beslemek bizim için olduğu gibi çocuklar için de önemlidir. Bu gerçeğe inanmalı ve çocuklarımıza da bu yönde umut aşılmalıyız.