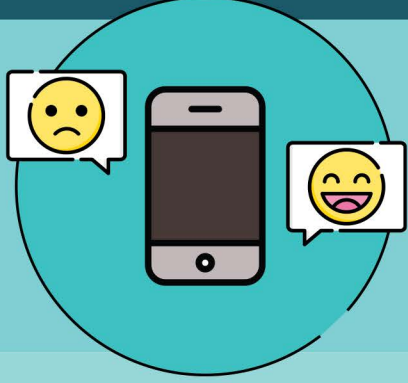


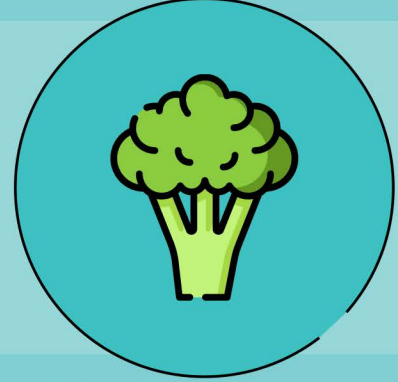
COVID-19 (Koronavirüs) salgını esnasında stresle başa çıkma



Kriz anlarında üzgün, stresli, şaşkın, korkmuş ya da kızgın hissetmek normaldir.

Bu gibi durumlarda güvendiğiniz kişilerle konuşmak faydalı olabilir. Arkadaşlarınız ve ailenizle iletişime geçin.

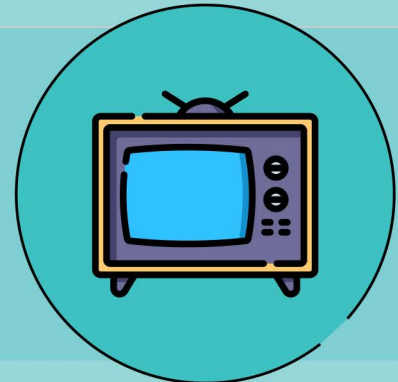
Evde kalmanız gerekiyorsa sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün: düzenli beslenmeye, uyumaya ve egzersiz yapmaya dikkat edin. Evdeki sevdiklerinizle ve diğer aile bireyleri ve arkadaşlarınızla e-posta ve telefon yoluyla sosyal bağlantılarınızı sürdürün.



Duyularınızla başa çıkmak için tütün, alkol ya da diğer uyuşturucu maddeleri kullanmayın.

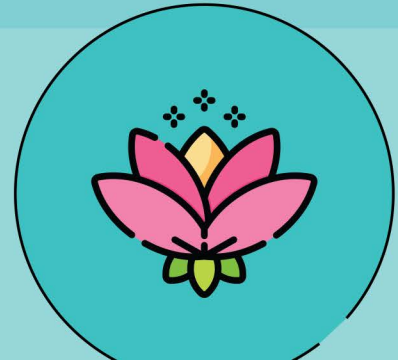
Bunalmış hissediyorsanız bir sağlık çalışanı ya da danışmanla görüşün. Gerekli durumlarda fiziksel ve ruh sağlığı ihtiyaçlarınız için nereye gideceğiniz ve nasıl yardım alacağınız konusunda bir planınız olsun.

Gerçekleri öğrenin. Uygun önlemleri alabilmek için karşı karşıya olduğunuz riski doğru olarak belirlemenize yardımcı olacak bilgiler edinin. Sağlık Bakanlığı, DSÖ ya da yerel sağlık kurumları gibi güvenilebileceğiniz kaynaklardan bilgi alın.

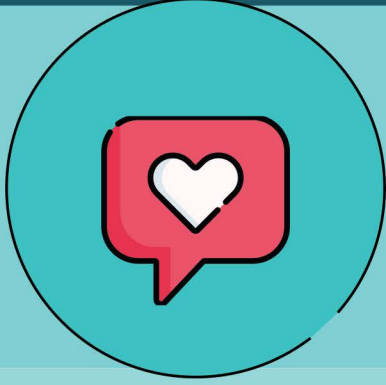


Medyada yer alan, üzücü bulduğunuz haberleri izlemeye ya da dinlemeye ayırdığınız zamanı azaltarak endişeyi ve gerginliği sınırlayın.

Daha önce yaşadığınız zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olan becerilerinizden yararlanın. Bu becerileri, bu salgın sürecinde duygularınızı yönetmeye yardımcı olması için kullanın.



COVID-19 (Koronavirüs) salgını esnasında çocukların stresle başa çıkmasına yardımcı olma

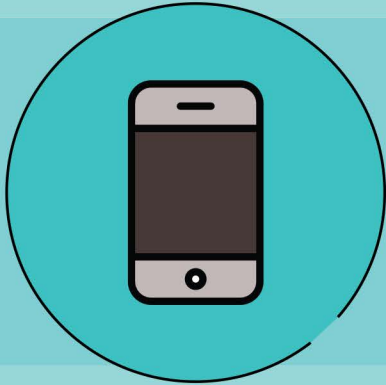


Çocuklar, stres durumlarında, daha çok ilgiye ihtiyaç duyarlar. Huzursuz, çekingen, kızgın ya da endişeli hissedebilir, altını islatma gibi tepkiler verebilirler.

Çocuklarınızın strese verdiği tepkilere destekleyici bir şekilde karşılık verin. Endişelerini dinleyin ve onlara fazladan sevgi ve ilgi gösterin.

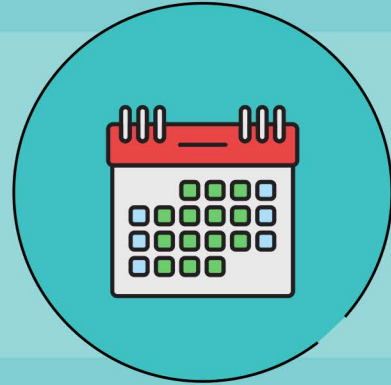
Çocuklar zor zamanlarda yetişkinlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar. Çocuklarınıza daha fazla zaman ayırın ve onlara daha fazla ilgi gösterin.

Çocuklarınızı dinlemeye zaman ayırın, onlarla içten bir şekilde konuşun ve güven vermeye çalışın. Mümkün oldukça, oyun oynamaları ve rahatlamları için fırsatlar yaratın.



Çocukları, ailelerine yakın tutmaya çalışın ve bakımverenlerinden ayırmaktan kaçının. Çocuğun bakımvereninden ayrılması gerekirse (örn. hastaneye yatırılma), düzenli iletişim kurmalarını (örn. telefon yoluyla) sağlayın.

Çocukların günlük rutinlerine ve programlarına olabildiğince bağlı kalın. Eğer bir değişiklik yapılması gerekiyorsa, bir şekilde oyun oynama ve rahatlamanın yanı sıra eğitim ve öğrenimi sürdürmeyi de içeren yeni planlar oluşturun.



Neler olduğuyla ilgili bilgileri onlarla paylaşın; şu anda neler olduğunu anlatın ve yaşlarına bağlı olarak, anlayabilecekleri dilde hastalığın bulaşması riskinin nasıl azaltılabileceği konusunda net açıklamalar yapın.

Bu açıklamaları yaparken, olabilecekler konusunda rahatlatıcı bilgiler de verebilirsiniz (örn. aile bireylerinden birisi veya çocuk kendisini iyi hissetmez ise, doktorlar iyi hissetmelerine yardımcı olabilsin diye bir süreliğine hastaneye gitmek durumunda kalabilir).