# COVİD-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

**HEDEFLERİMİZ:**

* Covid-19 salgın hastalığının çocuklar ve ebeveynler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
* Covid-19 salgın hastalığı sonrasında çocuk ve ebeveynlerin uyum sürecine destek olmak
* Covid-19 salgın hastalığı sonrasında ebeveynlerin çocuklarına destek olacakları hakkında bilgi vermek

**COVİD-19 NEDİR?**

Covid-19 ilk olarak 11 Mart 2020 tarihinde ülkemizde görülmüş olup, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür.

Salgın hastalığa (Covid-19) bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

* *Tarihte benzer salgın süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır*



**COVİD-19 SALGIN HASTALIĞIN ETKİLERİ**

**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;** Salgının ne zaman sonlanacağı ile ilgili net açıklama yapılamaması nedeniyle oluşan belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması

**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,

**Kayıp/yas;** Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı…) ve buna bağlı ortaya çıkan yas durumları.

**YENİ NORMAL ve KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT**

* Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
* Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
* Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.

**Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.**

* Maske kullanmak,
* Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
* Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
* El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
* Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak

**ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**

* **BİLGİ EDİNİN:** COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.
* **DİNLEYİN:** Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
* **İZİN VERİN:** Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
* **NORMALLEŞTİRİN:** Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
* **GÜVEN VERİN:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
* **RAHATLATIN:** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlamlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
* **KORUYUN:** Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
* **BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN:** Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.
* **MODEL OLUN:** Yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
* **UZMANA 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?**

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Salgın hastalık riskinden korunmayı öğrenin ve uygulayın.
3. Sağlığınızı önemseyin.
4. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızda düşüncelerinizi gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
6. Kendinize zaman ayırın.
7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
8. Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygı artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.