

KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER



1. Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

2. Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

3. Medyayı sağlıklı kullanın.

4. Sağlığınızı önemseyin.

5. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

6. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

7. Kendinize zaman ayırın.

8. Aileniz ile birlikte zaman geçirin.

9. Duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizle paylaşın.

10. Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.

11. Uzmana başvurun.



KORONAVİRÜSE KARŞI

ÖNLEMİNİZİ ALIN,

SAĞLIKLI KALIN.



MASKE
TAK

MESAFEYİ
KORU

ELLERİNİ
YIKA



Cumhuriyet Mahallesi,
Taştekin Sokak No: 69
Kozan/ADANA



Tel: 0 322 515 83 45
Faks: 0 322 516 16 90



kozanteml@gmail.com



<http://kozanmtal.meb.k12.tr>



SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

“VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ”

Okul Psikolojik Danışmanlık Servisi

Eylül, 2020

GENÇLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler.

Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

12-18 yaş ve arasındaki ergenler:

*Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama

*Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma

*Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama

*Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma

*Aşırı alıngan ya da öfkeli olma

*Sevdiği şeylerden artık zevk almama

*Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma

*Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

1. Bilgi edinin.
2. Dinleyin.
3. İzin verin.
4. Normalleştirin.
5. Güven verin.
6. Rahatlatın.
7. Koruyun.
8. Birlikte vakit geçirin.
9. Sorumluluk verin.
10. Model olun.
11. Uzmanla başvurun.



KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
3. Sağlığınızı önemseyin.
4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.
5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
6. Kendinize zaman ayırın.
7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
8. Uzmanla başvurun.