

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE VELİ PSİKOSOSYAL DESTEK BROŞÜRÜ



Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTTIRMADA SİZLERE YARDIMCI OLABİLECEK ÖNERİLER

- Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- Sağlığınızı önemseyin.
- Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.
- Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
- Kendinize zaman ayırın.
- Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
- Yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

ŞULE HASANÇEBİ - PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

