

CUMHURİYET ORTAOKULU

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Tepkiler

- *Yorgunluk, *bitkinlik,
- *Uyku düzensizliği
- *Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- *İştahta artma veya azalma
- *Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Tepkiler

- *Şok
- *Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- *Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- *Duygusal hissizlik, donukluk
- *Kontrolü kaybetme kaygısı
- *Anlaşılamama
- *Günlük aktivitelerden zevk alamama

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Tepkiler

- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/ anılar
- Kendini suçlama

CUMHURİYET ORTAOKULU

Kendinize Nasıl Yardımcı olabilirsiniz ?

Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

Kendinize Nasıl Yardımcı olabilirsiniz ?

Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır

Kendinize Nasıl Yardımcı olabilirsiniz ?

Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

CUMHURİYET ORTAOKULU

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler

6-11 YAŞ ARASI

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

- GÜVEN VERİN
- TAKDİR EDİN
- OYUN OYNAYIN
- MODEL OLUN
- SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN
- İHMAL ETMEYİN
- BİLGİ EDİNİN
- MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN
- UZMANA BAŞVURUN

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

Her şeyden önce, 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.