

**UNUTMAYIN BU SALGINI
HEP BİRLİKTE YENECEĞİZ!**

**KURALLARA UYARAK BAŞKA İNSANLARA
YARDIM ETMEK RUH SAĞLIĞINIZA
İYİ GELECEKTİR.**

**KORONAVİRÜS ŞÜPHESİ UYANDIRAN
ATEŞ, ÖKSÜRÜK VE NEFES DARLIĞI GİBİ
BELİRTİLERİNİZ VARSA HEMEN 112'Yİ ARAYIN!**




T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ZONGULDAK
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

KDZ. EREĞLİ SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ
Psikososyal Destek Birimi

Bir telefon kadar yakınınızdayız!
 0372 317 17 85

**HAYAT EVE SIĞAR
EVDE KAL ZONGULDAK**


PSIKOLOG


ÇOCUK GELİŞİMCİ


SOSYAL ÇALIŞMACI

Destek hattımız hafta içi 08:30 - 17:30 saatleri arasında hizmet vermektedir.



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
ZONGULDAK
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**

**KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI
ESNASINDA YETİŞKİNLER İÇİN
STRESLE BAŞA ÇIKMA**

KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI ESNASINDA ORTAYA ÇIKAN STRES BELİRTİLERİ

Duygusal Tepkiler

- üzgün, stresli, şaşkın, endişeli, huzursuz, korkmuş ya da kızgın hissetmek

Düşünceler

- güvensizlik, zarar görme, çaresizlik, karamsarlık, yetersizlik, değersizlik, karar verme güçlüğü

Davranışlar

- kaslarda gerginlik, baş ve karın ağrısı, sinirlilik, terleme, titreme, ürperme, uyku sorunları, iştahsızlık, yorgunluk, bitkinlik, umursamazlık

Ortaya çıkan stres tepkilerinin yoğunluğu kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir.

**BU TEPKİLERİ YAŞAMANIZ
SİZİN "ZAYIF" BİR İNSAN OLDUĞUNUZ
ANLAMINA GELMEZ!**

**BU TEPKİLER ANORMAL DURUMA VERİLEN
NORMAL TEPKİLERDİR!**

Zorlu yaşam olayları karşısında çeşitli stres tepkileri göstermemiz beklendik bir durumdur.



KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI ESNASINDA STRESLE BAŞA ÇIKMA

Koronavirüsle ilgili güvенеbileceğiniz kaynaklardan bilgi alın.

Duygu ve düşüncelerinizi güvendiğiniz kişilerle paylaşın.

Duyularınızla başa çıkmak için tütün, alkol ve uyuşturucu maddeleri kullanmayın.

Arkadaşlarınız ve ailenizle sosyal bağlantılarınızı telefon üzerinden sürdürün.

Medyadaki üzücü haberlere ayırdığınız zamanı azaltarak endişe ve gerginliği sınırlandırın.

Daha önce yaşadığınız zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olan becerilerinizden yararlanın.

Sağlığınıza önemseyin ve kendinize zaman ayırın.