

**UNUTMAYIN BU SALGINI  
HEP BİRLİKTE YENECEĞİZ!**

**ÇOCUKLARINIZA HER ZAMANKİNDEN DAHA  
FAZLA SEVGİ VE İLGİ GÖSTEREREK ONLARI  
DESTEKLEYEBİLİR VE RAHATLATABİLİRSİNİZ.**

**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 ÇOCUKLARIN**  
**STRESLE BAŞA ÇIKMASINA**  
**YARDIMCI OLMA**

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

Çocuklar gelişimsel özelliklerine bağlı olarak farklı stres tepkileri verebilirler.

### 5 Yaş Altındaki Çocuklarda

- ebeveyninin yanından hiç ayrılmak istememe
- oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma
- yeniden parmak emme
- konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- saldırganlık davranışlarında artma

### 6-11 Yaş Arasındaki Çocuklarda

- huzursuz, huysuz, ürkek ya da sinirli olma
- asılsız korkular geliştirme ve kabus görme gibi uyku problemleri
- sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- karın ağrısı, mide bulantısı gibi fiziksel şikayetler
- geceleri alt ıslatma

### 12-18 Yaş Arası Ergenlerde

- aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- salgın endişesi ile hastalığı hatırlatıcı konuşma ve ortamlardan kaçınma
- herkesle kavga etme ve sorunlu davranışlarda artma
- tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- sevdiği şeylerden zevk alamama
- uyku ve iştahla ilgili problemler

Salgın gibi zorlu yaşam olayları karşısında çocukların çeşitli stres tepkileri göstermesi normaldir.



## KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI ESNASINDA ÇOCUKLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMASINA YARDIMCI OLMA

Çocuklar stres durumlarında daha çok ilgiye ihtiyaç duyarlar. Koronavirüs salgını esnasında ailelerin çocuklarına yardımcı olmaları için bazı öneriler:

