**PSİKOLOJİK BİLGİLENDİRME REHBERİ**

**SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE ORTAYA ÇIKABİLECEK OLASI PSİKOLOJİK TEPKİLER NELERDİR?**

* Günlük yaşam rutinlerinizin değişmesi ve sürece dair belirsizlik ile hayatınız üzerindeki kontrol hissinin azalması
* Sosyal mesafelendirme ya da karantinanın yarattığı yalnızlık hissi
* Geleceğe yönelik umutsuzluk, korku, endişe
* Çaresizlik
* Sevdiklerinize hastalık bulaştırmaya dair yoğun kaygı
* Sürece dair birilerini suçlama
* Sevdiklerinizin sağlığı konusunda yoğun kaygı duyma
* Alınan önlemler karşısında öfke, değersiz hissetme
* Eski alışkanlıklara duyulan özlem
* Konsantre olamama, hatırlamakta güçlük, karar verememe
* Yalnızca olumsuz düşüncelere odaklanma
* Sıklıkla kabuslar ve sıkıntı verici rüyalar görme
* Çok fazla uyuma ya da uykuya dalma ve uykuyu sürdürmekte güçlük çekme
* Çok fazla ya da eskisinden çok az yeme
* Sorumlulukların ertelenmesi ya da önemsenmemesi
* İçe kapanma, kimseyle iletişim kurmak istememe, yalnız kalma isteği ya da sürekli yanında birilerinin olmasına ihtiyaç duyma
* Sürekli gergin, sinirli, huzursuz hissetme
* Dalgınlık, karar vermekte güçlük
* Bu duygulara; baş ağrısı, bulantı, mide-bağırsak problemleri, yerinde duramama, çarpıntı, baş dönmesi…vb fiziksel belirtilerin eşlik etmesi
* Tanı almış ya da şüpheli durumda olan kişilerin dışlanma, etiketlenme, ötekileştirme kaygısı
* Aile içi anlaşmazlıklar, çatışmalar ve iletişim sorunları

**YAŞADIĞIMIZ SÜREÇTE BU VE BENZERİ TEPKİLERİN ORTAYA ÇIKMASI NORMALDİR. BUNLAR ANORMAL BİR DURUMA VERİLEN NORMAL TEPKİLERDİR.**

**ZAMAN İLERLEDİKÇE NELER OLABİLİR?**

* Olup biten durum kabul edilmeye başlanır
* Tepkilerin şiddeti azalır
* Günlük yaşam sorumlulukları yerine getirilmeye başlanır
* Gelecekle ilgili planlar yapılır
* Salgın hakkında düşünülür ama zihni tamamen meşgul etmez

**KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?**

* Hissettiklerinizin Anormal bir durum karşısında gösterilen Normal tepkiler olduğunu unutmayın
* Bu duyguları hissederken yalnız olmadığınızı, herkesin benzer şeyler hissettiğini kendinize hatırlatın
* Alışkanlıklarınızı eskisi gibi sürdürme isteğinizin normal olduğunu ancak kendi kontrolünüzde olmayan nedenlerle bunu yapamayacağınızı kabul edin
* Yaşadığınızın geçici bir süreç olduğunu unutmayın
* Bazı şeylerin gerçekten sizin kontrolünüz dışında olduğunu kabul edin
* Ev içerisinde size iyi gelebilecek etkinlikler belirleyin (çiçek bakımı, örgü, takı tasarımı, ufak tamiratlar, yemek yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek, basit fiziksel egzersizler…vb)
* Ev içerisinde yapmayı düşünüp ertelediğiniz düzenlemelere zaman ayırın (dolapların/kitaplığın düzenlenmesi, eşyaların yerinin değiştirilmesi…vb)
* Yakınlarınız ve sevdiklerinizle sık sık telefondan ve görüntülü sohbetle görüşün
* Güvendiğiniz insanlarla duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşın
* Sohbetlerinizde yalnızca salgından değil başka konular hakkında da konuşun
* Sevdiklerinizle birlikte gülmeyi, şakalaşmayı ihmal etmeyin
* Hayatınızda hala sizin kontrolünüzde olan şeyleri kendinize hatırlatın
* Yalnızca güvenilir kaynaklardan (Sağlık Bakanlığı, Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanları…vb) aldığınız bilgilere itimat edin
* Bedeninizi virüsten koruduğunuz gibi zihninizi de bilgi kirliliğinden koruyun
* Günde bir veya iki kez salgın hakkındaki haberleri izleyin, bilgi alma ihtiyacınızı dozunda doyurun
* Kalan zamanlarda haber kanalları dışındaki programları da izleyin (spor kanalları, belgesel, film, dizi…vb)
* Kendinizi, ailenizi ve toplumu korumak adına alınan önlemlere uyduğunuz için kendinizi takdir edin
* Geçmişte yaşadığınız zorluklarda nasıl baş ettiğinizi hatırlayın ve bu durumla da başa çıkabileceğiniz konusunda kendinize güven verin
* Her gün en az 10 dakika kendinizle baş başa kalın, gözlerinizi kapatın ve yalnızca nefes alış verişinize odaklanarak zihninizi sakinleştirin ve bedeninizi gevşetin
* İnançlarınız doğrultusunda size iyi gelen ritüelleri yerine getirin
* Bağışıklık sisteminizi ve ruh sağlığınızı korumak için sağlıklı beslenin, iyi uyuyun, sigara ve alkolden uzak durun, kafein içeren çay, kahve…vb içeceklerden uzak durun, bol su için

**NE ZAMAN BİR UZMANDAN DESTEK ALABİLİRSİNİZ?**

* Yukarıda belirtilen önerileri yaptığınız halde tepkileriniz azalmıyorsa
* Ortaya çıkan stres tepkileri salgından önce de varsa ve sonrasında şiddeti arttıysa
* Stres tepkileri bir ayın ardından artarak devam ediyorsa
* Bu tepkiler gündelik hayatınıza dair basit sorumluluklarınızı (beslenme, çocuklarınıza bakım verme…vb) yerine getirmenize engel oluyorsa
* Bu tepkilerden pek çoğu yoğun olarak ve bir arada ortaya çıkıyorsa
* İştah ve uyku düzeniniz belirgin şekilde bozulmuşsa
* İçinde bulunduğunuz durumdan kurtulmak için zararlı alışkanlıklar edinmeye ya da bu alışkanlıkları artırmaya başladıysanız

**BİR RUH SAĞLIĞI UZMANINDAN DESTEK ALINIZ.**