

# COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK

## AİLE BÜLTENİ

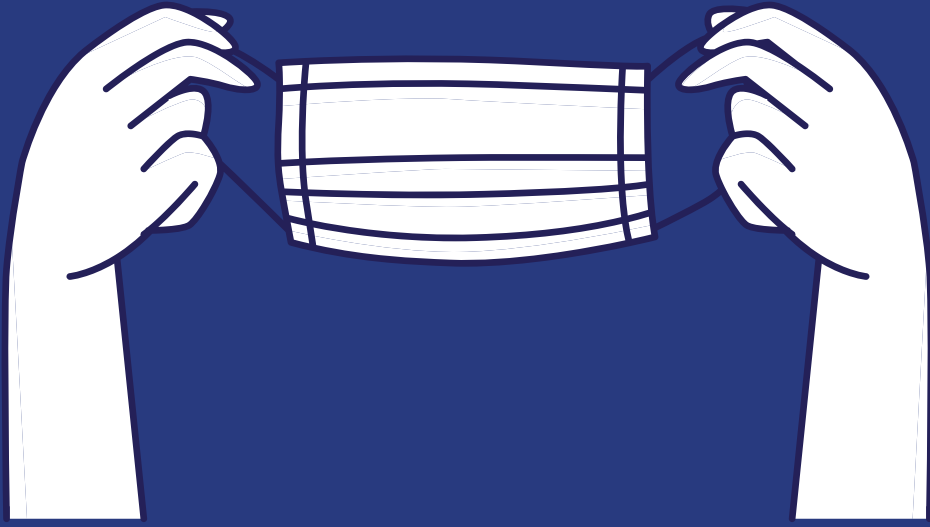


# COVID-19 NEDİR?

COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020 de saptanmıştır.



**Salgın hastalıklar  
insanlık tarihi kadar  
eskidir.**



**Tarihte benzer salgın hastalık  
süreçleri yaşanmış, önlemler ve  
sonrasında yapılan tıbbi  
müdahalelerle salgın  
hastalıklar kontrol altına  
alınmış ve sonlanmıştır.**

# COVID-19 SALGIN HASTALIĐININ ETKİLERİ

Stres; Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşım bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.



Korku; Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış.

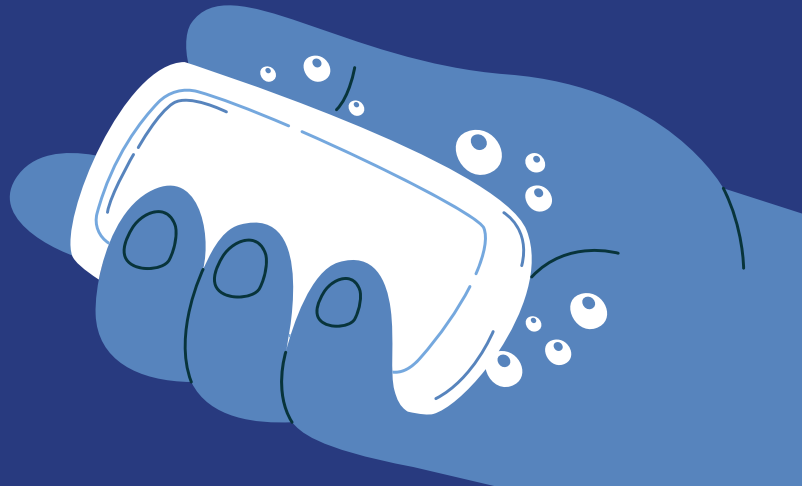
Kaygı / Belirsizlik; Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması.

Tehdit algısı; Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.

Damgalanma; Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.

Değişen sosyal ilişkiler; Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres.

Günlük rutinlerin değişmesi; Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması.



Eğitim sürecindeki değişiklikler; Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.



Aksayan tedavi süreci; Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması.

Kayıp/Yas; Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı...) ve buna bağlı ortaya çıkan yas durumları.



# ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

## 6-11 YAŞ ARASINDAKİLER

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sınırlı ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Uyku problemleri
- Fiziksel şikayetler (karın ağrısı, baş ağrısı gibi)
- Okula uyum problemleri
- Korkular
- Yeme problemleri

## 12-18 YAŞ ARASINDAKİLER

- Kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler
- Uyku problemleri
- Salgın hastalık ile ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, yalnız kalma isteği
- Okula uyum problemleri

# OKUL SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK OLASI SORUNLAR

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalıldığı için okula uyum sorunu,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama. Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)



- "COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)
- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## Bilgi edinin

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

## Dinleyin

Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir.

## İzin verin

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak etikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

## Normalleştirin

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir.

## Güven verin

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

## Birlikte vakit geçirin

## Rahatlatın

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

## Model olun

Kişisel öz bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenme ve uyumaya özen göstererek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.

## Uzmana başvurun

Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuklarda aşırı panik, ağlama nöbetleri, sürekli uyku problemleri yada yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız okul rehberlik servisi ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

EŞREFOĞLU RUMİ İMAM HATİP ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
MERVE ÖZ

