**ADIYAMAN ATAKENT ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ**

**PSİKOSOSYAL KORUMA ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE HİZMETLERİ**

**SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIĞI KORUMA**

Tüm dünyada yaşanan Coronavirüs (Covid 19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşaması oldukça olağandır. Bu süreçte çocuk ve ergenler, medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartış­malara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadırlar. Dolayısıyla çocuklar da ye­tişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Fakat gelişim dönemlerinden kaynaklı yaşadıkları stres ve kaygıyı farklı yansıtabilirler. Bu nedenle ye­tişkinler, çocuk ve ergenlerin ne zaman yardıma ihtiyaçları olduğunu anlamakta zorlanabilirler. Aşağıda zorlu yaşam olayları karşısında ço­cuk ve ergenlerde görülebilecek ortak stres tepkileri sunulmaktadır.



GÖRÜLEBİLECEK OLASI TEPKİLER:

* Uyku problemleri (uykusuzluk, kâbus vb.) yaşama
* Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
* Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
* Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
* Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
* Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
* Sevdiği şeylerden artık zevk almama
* Herkesle kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

Genel olarak, çocuklar ve gençler, salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında, yukarıda belirtilen stres tep­kilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Aslında bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa de­ğişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Bu süreçte bir yetişkin olarak da yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolo­jik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır. Özellikle;

* Travmatik stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
* Bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
* Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
* Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
* Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma,sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
* Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız



HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.

KORONAVIRÜS RISKISÜRECINDE SİZ VE ÇOCUKLARINIZ İÇİN BAZI ÖNERILER

* Koronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
* Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
* Medyayı sağlıklı kullanın.
* Sağlığınızı önemseyin.
* Düşüncelerinizi gözden geçirin.
* Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
* Kendinize zaman ayırın.
* Aileniz ile birlikte zaman geçirin.
* Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.
* Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.
* Uzmana başvurun.

Çocuklarınızla iletişiminizde:

* Dinleyin
* İzin verin.
* Normalleştirin.
* Güven verin.
* Rahatlatın.
* Koruyun.
* Birlikte vakit geçirin.
* Sorumluluk verin.
* Model olun.



**OKUL PSİKOSOSYAL KORUMA ÖNLEME VE KRİZE MÜDAHALE EKİBİ**