

Covid-19 Salgınında Ruh Sağlığımızı Korumak İçin Yapmamız Gerekenler

Prof. Dr. Enver SARI

Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanı

Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi Dekanı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik AUM Merkez M¼d¼r¼

Önce tedbir, sonra takdir: Covid-19

- Covid-19 virüsü bir etnik gruba ve millete özgü değildir.
- Covid-19 virüsüne yakalanan insanlar hasta ve kurban değil, Covid-19'u olan insanlardır.
- Covid-19 virüsüne yakalanan insanlar tedavi gören ve iyileşmek için çaba gösteren insanlardır.
- Covid-19'a yakalanan insanların çabalarını destekleyin, iyileşenlerin öykülerini kimliklerini gizli tutarak paylaşın.

Covid-19 Salgının Üzerimizdeki Etkisi ile Başa Çıkmak.- 1

- Fısıltı Gazetesine itibar etmeyin. Kim, nerede, ne zaman belli değilse dedikodudur.
- Günde her akşam saat 20'de Sağlık Bakanının yaptığı açıklamanın dışında haberleri takip etmekten kaçınınız.
- Fiziksel etkinlikte bulununuz veya spor yapınız. Spor alanları kalabalık ise güvenli تنها alanları seçiniz. Hiçbir güvensiz için ev içerisinde aerobik yapabilirsiniz. Ailecek komşuları rahatsız etmeden yaparsanız eğlenceli de olabilir. Fiziksel etkinlik bilişsel alanımızı ve duygusal kontrolümüzü artıracaktır.
- Sürekli salgın haberi izlemek stres, endişe ve depresyonunuzu artırmaktan başka bir işe yaramaz.
- Kendinizin ve sevdiklerinizin iyi hissetmesini sağlayacak etkinlikler düzenleyin veya yapın.
- Evde kaldığınız müddetçe sizi sıkmayacak ancak geliştirecek etkinlikler yapınız.

Covid-19 Salgının Üzerimizdeki Etkisi ile Başa Çıkmak.-2

- Yakınlarınızı arayın hal ve hatırlarını sorun.
- Sosyal mesafenizi koruyarak ve önlemlerinizi alarak çevrenizdeki insanlara yardımcı olun.
- Yardım vermek en az yardım almak kadar ruh sağlığınıza iyi gelecektir.
- Çevrenizde bulunan sağlık çalışanlarını onurlandırın
- Tütün, alkol veya ilaç kullanımı gibi yararsız başa çıkma stratejileri kullanmaktan kaçının.
- Güneş ışığından rahatsız olmamak şartıyla enfeksiyona önlem alarak aileniz ve yakınlarınızla birlikte yararlanınız

Covid-19 Salgının Üzerimizdeki Etkisi ile Başa Çıkmak.-3

- Salgın ile aldığınız önlemi 'kendinizden başkalarına bulaşma ilkesine göre düzenleyiniz'
- Takıntı ile başa çıkmak. 'Benim başımın üzerinde ışıklı bir hale var ama sen bu söylediğimi aklına getirme, getirirsen başın dönmeye başlar.' dersem beynin kendine has özelliği nedeniyle tam zıt olarak siz benim başımın üzerinde ışıklı bir hale olduğunu düşünmeye başlayacaksınız. Bu bir çeşit telkin ve hipnozdur.
- Kendinize ve başkalarına elini yüzüne değdirme dersiniz bu kişide takıntı 'oluşturursunuz'.
- Salgın gerçeği ile önlem alarak yaşayın size virüs bulaşabileceği ihtimalini kabul edin. Covid-19'a yakalanan 100 kişiden 852i iyileşmektedir ancak bu önlem almama anlamına gelmez. Sürekli 'kendinize virüs bulaşacağı düşüncesini düşünmemeye çalışmanız' takıntı meydana getirin. Takıntı ile başa çıkma örneğinde olduğu gibi.

Covid-19 Salgınında Çocuklarımızın Ruh Sağlığı-1

- Salgın haberleri ile ilgili çocuklarınızın karşısında sakin olun panik olmayın.
- Çocuklarınız ile ödevlerini ve derslerini konuşunuz. Derslerini anlamalarında siz veya başkalarından yardım almalarını isteyiniz.
- Aldığınız önlemleri sözle değil davranışla gösteriniz.
- Çocukların sürekli salgın haberlerine maruz kalmasını önleyin.
- Çocuklara covid-19'u uygun bir şekilde anlatınız. Virüs bir yumurta sabunda yumurtanın kabuğunu kırarak virüsü yok eden olarak anlatmak uygundur.

Covid-19 Salgınında Çocuklarımızın Ruh Sağlığı-2

- Çocuklarınız ile oyun oynayın veya oyun oynamalarına müsaade edin. Çocuk oyun ile duygu ve düşüncelerini ifade eder.
- Çocuklarınızın duygu ve düşüncelerini alın. Çocuklarınız ile konuşun. Çocuklarınızın yanlış bilgilenmesini önleyin.
- Çocuklarınız için olağanüstü hal ilan etmekten ise önlemleri yaşam oluşturun.
- Yasal kısıtlamalar doğrultusunda çocukları açık hava ve güneşli ortamlarda oynamalarını sağlayınız.

Covid-19 Salgınında Çocuklarımızın Ruh Sağlığı-3

- M¼mk¼nse çocuklarınızı bakıcılarından ayırmayın.
- Bakıcının ayrılması gerekiyorsa uygun bakıcı bulunuz.
- Çocuk bakıcılarınızı covid-19 salgınında çocuğa nasıl davranması gerektiği konusunda bilgilendiriniz.
- Çocuklarınız için yeni bakıcı buldunuz ise g¼nde iki kez uygun saatlerde haber alınız.

Covid-19 salgınında yaşlılar için ruh sağlığı

- Ailenizdeki yaşlı sizinle birlikte yaşıyor ise kendiniz ve çocuklarınız için aldığınız ruh sağlığı önlemlerini onlar için de kullanınız.
- Yaşlılar ile umutlu konuşun, onların yaşam tecrübelerinin sizin için önemli olduğunu belirtin ve geleceğe yönelik konuşmalarınız artırın.
- Yaşlılar için konuşmalarınız yaşanan an için alınacak önlem gelecek için onların daha iyi hissedecekleri yaşantılar olmalıdır.
- Yaşlılara enfeksiyon riskinin nasıl azaltılacağı ile ilgili net bilgiler verin.

Bilişsel bozuklukları olan yaşlılar için anlayacağı dilden konuşun.

Yaşlılarınız sizden uzakta ise eskisinden biraz daha çok arayın hallerini ve hatırlarını sorunuz.

Covid-19 salgınında sağlık çalışanları için ruh sağlığı-1

- SİZLERE DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜNÜN BAZI TAVSİYELERİNİ HATIRLATMAK İSTERİM.
- Stresinizi ve psiko-sosyal refahınızı yönetmek, fiziksel sağlığınızı yönetmek kadar önemlidir.
- Sağlık alışanı olarak bir dışlanma yaşayabilirsiniz. İyi ve sağlıklı olduğunuzu gerekli önlemleri aldığınızı çevrenizle paylaşınız.
- İř arkadaşlarınızla benzer sorunlar da paylaşımda bulununuz.
- Zihinsel, bilişsel ve psiko-sosyal engelleri olan hasta ve yakınlarınız ile uygun iletişim kurunuz.

Covid-19 salgınında sağlık çalışanları için ruh sağlığı-2

- Sağlık ekibinde tüm çalışanların stres ile başa çıkabilmeleri enfeksiyon korunmalarını artırır. Viral Enfeksiyon konusunda yeterince bilgi sahibi olma ve uygun önlemleri alma stres düzeyini azaltır. Bu durum hazırlıklı sına va girmeye benzer.
- Sağlık ekibinizde stres düzeyini azaltmak için arkadaş destek sistemi kurun.
- Halk sağlığı çalışmalarında mümkün olduğunca sağlık çalışanlarını yalnız grevlendirmeyin.
- Covid-19 vakasına daha yakın çalışanlar için esnek programlar uygulayın.
- Mümkün olduğunca mola ve dinlenmeler yapın. Aralıklı dinlenerek çalışmak hata oranını azaltır.

Covid-19 salgınında sağlık çalışanları için ruh sağlığı-3

- Sağlık ekibi başkanının stresi azaltma stratejileri uygulamaları rol model olmaları açısından önemlidir.
- Sağlık ekibi başkanı olarak stresinizle başa çıkmak için diğer sağlık ekibi başkanları ile iletişim içinde olunuz.
- Sağlık ekibi başkanı olarak sağlık ekibinize stres ve ruh sağlığı için alacakları bilgi ve yardım kaynaklarını gösteriniz.
- Mümkünse enfeksiyon ve psikiyatri servisinin sağlık çalışanları için salgında çalışma stresi ile başa çıkma eğitimi veya danışmanlığı vermesini sağlayınız.
- Virüsten etkilenen kişilere ve yakınlarına nasıl duygusal destek sağlayabilecekleri konusunda öncelikli olarak sağlık kuruluşlarında çalışan psikologları, sosyal hizmet uzmanlarını, çocuk gelişimcileri, pedagogları, halk sağlığı uzmanlarını, okul psikolojik danışmanlarını (rehber öğretmen), sosyal hizmet uzmanlarını, psikiyatri hemşirelerini, çocuk gelişimcilerini, tüm öğretmenleri, din adamlarını ve halkı eğitin.

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ ÇALIŞANLARI İÇİN COVID-19 İÇİN ÜCRETSİZ PSİKOLOJİK YARDIM

- İnsanlığa ve yüce Türk milletine bir nebze de olsun borcumu ödemek üzere gönüllü olarak, öncelikli sağlık çalışanları olmak üzere Giresun Üniversitesi personeline ücretsiz psikolojik danışma hizmeti veriyorum.
- Lütfen aşağıdaki internet sitesinden randevu alınız ve Giresun Üniversitesi Personeli olduğunuzu belirtiniz.
- Giresun Üniversitesi Sağlık Ekibi, Akademik ve İdari Yöneticiler önceliklidir.
- Psikolojik danışma için:

<https://www.psikodanis.com/>