

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Olumsuz durumlar (Doğal afetler, salgın hastalıklar, sınav stresi ...vb.) karşısında çabuk uyum sağlayabilme becerisidir. Burada ise risk faktörleri ve koruyucu faktörler etkili olmaktadır.



- Ekonomik gelirin düşük olması
- İhmal, istismar
- Doğal Afetler
- Hastalıklar
- Cinsel taciz

Özellikle Çocuklar için;

- Aile içi şiddet
- Aileden uzun süre ayrı kalma
- Ailedeki kronik rahatsızlıklar
- Sorunlu boşanmalar
- Ailede madde bağımlısının olması ...vb. risk faktörleri olarak görülebilir.



**PATNOS  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

**Lise- Veli**

**SALGIN DÖNEMİNDE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

**AİLELERE ÖNERİLER**

**ADRES**

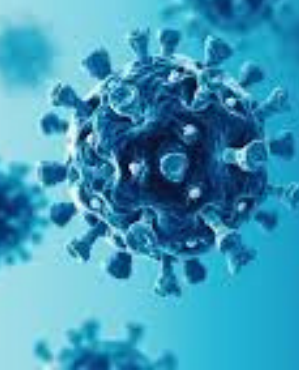
Turgut Özal mahallesi 502. sokak Patnos/AĞRI

**TELEFON**

(0472) 616 26 26

Kasım 2020

Bunların yanı sıra özgüvenin yüksek olması, problem çözme becerisi, yüksek sosyoekonomik düzey, sosyal beceri gibi dayanıklılık düzeyimizi arttıran koruyucu faktörler de yer almaktadır.



## Günümüz Zorlu Yaşam Olayı COVID-19

COVID-19, Çin'in Vuhan Eyaletinde ortaya çıkan solunum yolu rahatsızlıklarıyla belirti gösteren yeni tanımlanmış bir virüs türüdür.  
<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>



Uçakla seyahatlerde olası bir acil durumda oksijen maskesini önce kendimize takmamız gerektiğini biliriz. Bunun nedeni ise oksijen sıkıntısı yaşamayıp sevdiklerimize daha iyi yardımcı olabilmemizdir.

**Maskeyi önce kendiniz takın!**

## Pandemi Sürecini Sağlıklı Atlatabilmek İçin Neler Yapabiliriz?

- Doğru bilgi sahibi olunmalı. Resmi kaynakları takip etmeniz yeterli
- Tüm gün yerine belirli zaman dilimlerinde haberleri takip etmeniz yeterli
- Kişisel temizlik , hijyen kurallarına uymaya özen gösterin
- Uyku ve yemek düzeninize dikkat edin. Bağışıklığınız için çok önemlidir.
- Mümkün olduğunca günlük rutinlerinizi korumaya özen göstermelisiniz.(Erken kalkmak gibi)
- Hobiler edinebilirsiniz.
- Konuşmak istediğiniz , duygularınızı paylaşmak istediğiniz zamanlar olabilir. Bu zamanlar da ailenizle konuşabilir teknolojik aletleri kullanarak (telefon, bilgisayar... vb.) uzaktaki sevdikleriniz, arkadaşlarınızla konuşabilirsiniz. Bu sizi rahatlatacaktır.
- Çok kaygılandığınız, kendinizin aşamadığı durumlarda profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

## Psikolojik Desteği Kimlerden Alabiliriz?

- RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi)'larda çalışan Psikolojik Danışmanlardan
- Psikiyatristlerden
- Psikologlardan yardım alabilirsiniz.

## Çocuklarımız İçin Ne Yapabiliriz?

- Birlikte vakit geçirin. Onun sevebileceği tarzda etkinlikler yapılabilir.(Yemek yapmak, film izlemek... vb.)
- Sohbet edin. Bu süreç hakkında düşüncelerini nelere dikkat ettiğini sorabilirsiniz. Böylece yanlış bir bilgisi varsa doğrusunu sizden öğrenmiş olur.
- Karşılıklı duygu ve düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz.
- Günlük rutinlerini devam ettirmeleri konusunda teşvik edin. (Erken kalkmak...vb.)
- Örnek olun (Yemek- uyku düzeni, hijyen kuralları ...vb.)

**Unutmayalım ki biz iyi olursak  
sevdiklerimiz de bizden güç alıp  
zorluklar karşısında daha iyi  
mücadele edebilirler.**

### Kaynaklar

- [https://www.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/30112545\\_yetiYkin.pdf](https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112545_yetiYkin.pdf)
- [https://www.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/30112459\\_ailecocuk.pdf](https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf)
- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_04/10142411\\_Gencler\\_Icin\\_Bilgilendirme\\_Rehberi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/10142411_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf)
- <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>