PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIK

**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 ARAŞTRMA**

**MERKEZİ**

**Lise- Veli**

**SALGIN DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIK**

**AİLELERE ÖNERİLER**

**ADRES**

**Turgut Özal mahallesi 502. sokak Patnos/AĞRI**

Bunların yanı sıra özgüven n yüksek olması, problem çözme becer s , yüksek sosyoekonom k düzey, sosyal becer g b dayanıklılık düzey m z arttıran koruyucu faktörler de yer almaktadır.

**TELEFON (0472) 616 26 26**

**Kasım 2020**

Pandemi Sürecini Sağlıklı Atlatabilmek İçin Neler Yapabiliriz?

**COVİD-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**

**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.**

Günümüz Zorlu Yaşam Olayı COVID-19

# Psikolojik Desteği Kimlerden Alabiliriz?

**Uçakla seyahatlerde olası bir acil durumda oksijen maskesini önce kendimize takmamız gerektiğini biliriz. Bunun nedeni ise oksijen**

**sıkıntısı yaşamayıp sevdiklerimize daha iyi yardımcı olabilmemizdir.**

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.

Maskeyi önce kendiniz takın!

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

 **Kay naklar**

[**https://www.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2020\_03/30112545\_yeti**](http://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112545_yeti) **Ykin.pdf**

[**https://www.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2020\_03/30112459\_ailec**](http://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailec) **ocuk.pdf**

**https://orgm.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2020\_04/10142411\_Gen cler\_Icin\_Bilgilendirme\_Rehberi.pdf**

**https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html**