

ERTUĞRUL GAZİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?

Covid-19 salgınının ülkemizde de görülmesiyle birlikte hepimizin hayatında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişikliklere ek olarak yaşadığımız salgın süreci ile fiziksel ve psikolojik anlamda mücadele etmek de kaygı duymamıza, kendimizi stresli hissetmemize neden olmaktadır. Bu süreçte fiziksel sağlığımızı korumak kadar ruh sağlığımızı da korumak oldukça önemlidir. Bu nedenle kaygı düzeyinizi azaltmak ve psikolojik sağlamlığımızı arttırmak amacıyla sizler için aşağıda yer alan bilgiler sıralanmıştır.

DOĞRU BİLGİNİN ÖNEMİ

İnsanlar en çok belirsizlik dönemlerinde kaygı duyar ve kendilerini stres altında hissederler. Bu nedenle doğru bilgi almak belirsizlik durumunu ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Peki doğru bilgiyi nereden edinebilirsiniz? Cevabı oldukça basit. Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesinde yayımladığı ya da farklı iletişim kanalları vasıtasıyla hazırlamış oldukları kaynakları edinebilir ve o kaynaklardan bilgi alabilirsiniz..

HİÇ HABER İZLEMİYELİM Mİ?

Elbette haber kanallarını izleyebilir, bu konu ile ilgili okumalar yapabilirsiniz. Önemli olan doğru bilgiye ulaşmaktır. Çok fazla haber kanallarını izlemek, farklı kaynaklardan çok fazla okuma yapmak kafa karışıklığı yaşamamıza sebep olabilir, bu durum da kaygı düzeyinizi arttırabilir.

YA GERÇEKTEN ACIKMIYORSAK?

Evde kalmak fiziksel anlamda kısıtlamalar yaşamamıza ve günlük rutinlerimizden uzaklaşmak da boşluk duygusu içerisinde bulunmamıza sebep olabilir. Bu boşluk duygusunun bizi iteceği en temel durum açlıktır. Fakat sadece yemek için açlık duyuyor değiliz. Belki kaygı içerisinde olabilirsiniz, Ya da karantina sürecinde farklılıklara ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Bu ayrımı iyi yapabilmek adına önce yemeğe değil, farklı aktivitelere koşun!

UYKU DÜZENİ

Bağışıklık sistemini güçlü tutmanın en önemli yollarından biri uyku düzenini korumaktır. Okuldan ve çalışma hayatından uzaklaşmak uyku düzeninizin bozulmasına yol açabilir ya da bu dönemin getirdiği kaygılar sebebiyle uykusuzluk, fazla uyuma, konsantrasyon problemleri yaşayabilirsiniz. Burada önemli olan uyku kalitenizi arttırmaya çalışmak için bazı noktalara dikkat etmenizdir.

UYKU KALİTENİ ARTTIR

- Uyku kalitesini arttırmak için de basit bazı önerilerimiz var.*
- *Beslenmenize dikkat edin.*
 - *Karanlık bir odada yatmaya gayret edin.*
 - *Aynı saatte yatın, aynı saatte kalkın.*
 - *Uykudan önce kafein, nikotin gibi uyarıcı maddeler tüketmeyin.*
 - *Uyumadan önce telefon, tablet gibi araçlarla ilgilenmeyin.*
 - *Uyumadan önce midenizin çok dolu olmamasına dikkat edin.*

UNUTMA, TEK SEN DEĞİLSİN!

Bu süreci ülke olarak yaşıyoruz ve hepimiz evlerimizde normal hayatımıza dönmeyi bekliyoruz. Duygularının farkında ol! Korkabilirsin, kaygılanabilirsin, stresli olabilirsin, sıkılabilirsin. Bunlar yaşanması normal durumlardır. Önemli olan bunları tek yaşayanın sen olmadığını, bu dönemin elbette biteceğini ve en önemlisi bu mücadelenin senin, sevdiklerinin ve toplumun sağlığı için olduğunu asla unutma!

Ve sevdiklerinle iletişim halinde olmayı asla ihmal etme. Sevdiklerinle birlikte olduğunu hissetmek senin en büyük gücün olacak!