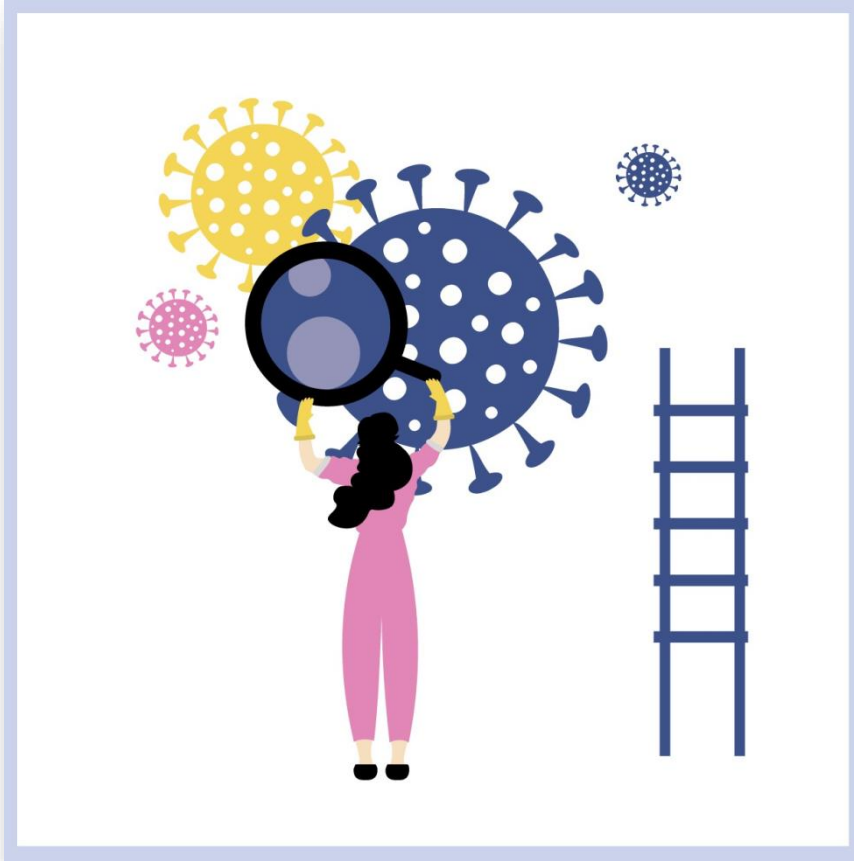




TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

**KORONAVİRÜS SALGINI SIRASINDA
EDİNİLEN**

BİLGİ GÜÇ MÜDÜR?



- ❑ Tarih boyunca insanlar stresli yaşam olaylarıyla baş edebilmek için söz konusu durumlar üzerindeki kontrollerini arttırmaya ihtiyaç duymuşlardır.
- ❑ Başımıza gelen olayların tamamen kontrolümüzün dışındaki etkenlere bağlı olduğunu düşünmek bizleri daha fazla strese sokar, umutsuzluk ve çaresizlik hislerimizi arttırır.
- ❑ Bu nedenle “ne ile mücadele ettiğimizi” bilmek, olayların üzerindeki kontrolümüzü arttırarak kendimizi emniyette hissetmemizi sağlayacaktır.
- ❑ Salgın süresince de nasıl bir durumla baş ettiğimizi anlamak ve elimizden gelen önlemleri alabilmek için bilgi arayışına girmemiz oldukça normaldir.

- ❑ Öte yandan, koronavirüs salgınına ilişkin bilimsel bilgi üretme süreci halen devam etmektedir.
- ❑ Söz konusu bilgi eksikliği özellikle sosyal medyada yanıltıcı, varsayımsal ve bilimsel dayanağı olmayan bilgi kirliliğine neden olmaktadır.
- ❑ Ayrıca, profesyonel alanı tıp olmayan bireyler için, paylaşılan bazı görseller var olan belirsizliği arttırarak, korku ve kaygıyı arttırmaktadır (örn., Covid-19 tanısı alan bir hastanın akciğer tomografisinin paylaşılması).
- ❑ Tüm bu nedenlerle, kontrol algımızı arttırmayı hedeflediğimiz bilgi edinme süreci tersine çalışarak stres, çaresizlik ve umutsuzluk hislerimizi arttırabilmektedir.

PEKİ SALGIN SIRASINDA BİLGİNİN BİZİ GÜÇLENDİRMESİ İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Bilgiye ulaşmaya devam edin. Salgın süresince kaygınızı azaltmak için sürece ilişkin haber ve paylaşımları takip etmeyi tamamen bırakmanız başka dezavantajları beraberinde getirecektir.
- Paylaşılan bilgileri takip etmeyi bırakmak önlemler konusunda varsayımsal davranmanıza neden olabilir ya da salgının yaygın etkilerine karşı kaçınma ve inkar davranışlarınızı arttırabilir.
- Bu nedenle, fiziksel ve psikolojik dayanıklılığınızı arttırmak için belirli sınırlar dahilinde bilgi edinmenin yararlı olduğunu unutmayın.

- ❑ Paylaşılan bilginin bilimsel temelini olduğuna emin olun. Bilgi kirliliğinden kaçınmak ve gerektiğinden fazla kaygılanmamak için bilimsel temeli olan bilgi kaynaklarını takip etmenin önemli olduğunu unutmayın.
- ❑ Özellikle sosyal medya paylaşımlarında yer alan bilginin kaynağına ve kaynağın güvenilirliğine dikkat edin. Bu sebeple, Paylaşılan içeriğin referansının kaynağının bilimsel olduğundan emin olmaya çalışın.
- ❑ Örneğin, söz konusu paylaşım bir haber kaynağına dayandırılıyorsa, haber kaynağına giderek iletilen bilginin bilimsel yayınlara ya kuruluşlara referans verilerek aktarıldığından emin olun (örn., Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı, Türk Tabipleri Birliği vb.).

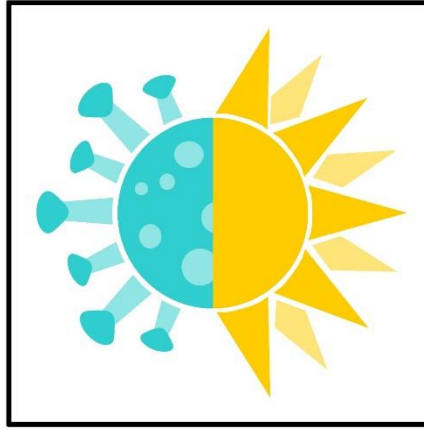
- Bilgi bombardımanından kaçının.**
- Salgına ilişkin haber ve sosyal medya paylaşımlarını takip etmenizin günlük işleyişinizi kısıtlayıp kısıtlamadığını değerlendirin.
- Edindiğiniz bilgiler odaklanmanızı engelliyor ve kaygınızı arttırarak sürekli tetikte olmanıza neden oluyorsa sosyal medya kullanımınızı sınırlandırın.
- Haber ve paylaşımları günün sadece belirli saatlerinde takip etmeye çalışın.
- Gün içinde tek gündeminizin korona virüs olmamasına dikkat edin.

- ❑ Whatsapp gibi iletişim araçlarıyla bireysel ya da grup olarak paylaşılan bilgileri değerlendirirken temkinli olun.
- ❑ Bu tarz iletişim araçlarında kişisel yorumlara dayalı ya da kulaktan dolma bilgilerin hızlı bir şekilde yayılabileceğini unutmayın. Örneğin bir arkadaşınızın hastanede çalışan yakınından edindiği bilgi varsayımsal ve yalnızca bireysel deneyime dayalı olabilir. Bu tarz bilgilerin sizi güçlendirmektense en kötü senaryolara götürebileceğini hatırlayın.
- ❑ Bu tarz paylaşımların kötü niyetle yapılmadığını aklınızda tutarak gerektiğinde, bu gibi kişi ve gruplarla salgına ilişkin iletişiminizi sınırlandırın.

- ❑ **Çevreniz ile paylaşacağınız bilgilerde diğerlerinin salgın sürecine ilişkin hassasiyetlerini göz önünde bulundurun.** Bizi kaygılandıran bir bilgiye maruz kaldığımızda çevremizdekileri bilgilendirmek ve sosyal desteği arttırmak amacıyla edindiğimiz bilgiyi paylaşmak istememiz oldukça normaldir.
- ❑ Öte yandan, kimi bireyler bilgiye eriştiklerinde daha güçlü hissederken, diğerlerinin salgına ilişkin sürekli bilgi paylaşımından rahatsız olabileceğini unutmayın.
- ❑ Bu nedenle paylaşımlarınız sırasında yakınlarınızın salgın sürecine ilişkin bilgi edinme ihtiyaç ve motivasyonlarının farklılaşabileceğini aklınızda tutmaya çalışın.

Eđer salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun sizi veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!



TEDU COPeS
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

TEDU COPeS

İletişim:

copese@tedu.edu.tr