



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

COVID-19 VE RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ



COVID-19 (yeni Korona virüsü), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi olarak kabul gören yaygın bulaşma riski taşıması, insan sağlığını tehdit etmesi, sosyal mesafelenme ve izolasyon gibi korunma yöntemleri gerektirmesi nedeniyle küresel boyutta birçok değişime neden olan ve süregiden bir doğal afet durumudur. Salgının toplumsal boyutta oluşturduğu bu alışılmadık ve ani değişimin birey üzerindeki psikososyal etkilerinin ele alınması önem taşımaktadır.

COVID-19 pandemisiyle birlikte toplumun her kesiminin yaşam pratiklerinde önemli değişiklikler olmaktadır. Önceleri bireysel olarak alınan evde kalma önlemleri, salgınla mücadele kapsamında, gerekli görüldüğü durumlarda sokağa çıkma yasağı uygulamalarına kadar aşama aşama artırılmaktadır. Bu krize uyum sürecinde fiziksel izolasyon, iş ve eğitimlerin aksaması, günlük rutinlerin yerine getirilememesi gibi değişiklikler insanlar için başlı başına bir stres kaynağı olabilmektedir. Odaklanmada güçlük çekmek, kendini halsiz hissetmek, günlük işleri yapmakta zorlanmak, iştah ve uyku sorunları yaşamak bulunduğumuz durum ile ilişkili deneyimlerdir. Bu dönemde kaygı, korku, öfke, üzüntü ve karamsarlık duyguları, belirsizliğe karşı toleransın düşmesi ve kontrolü kaybediyormuş gibi hissetmek bu olağandışı süreçte verilen normal tepkiler olarak sayılabilir.

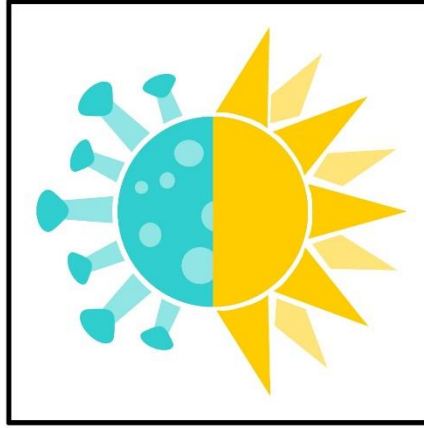
Zorluklar karşısında uyum sağlarken iyimserlik, esneklik, yaratıcılık gibi unsurların psikolojik sağlamlığı desteklediği bilinmektedir. Bu süreçte pandemiyle ilgili doğru bilgileri yeteri kadar takip etmek, fiziksel aktiviteler, keyifli uğraşlar, günlük/haftalık esneyebilecek planlar, günlük rutinleri olabildiğince sürdürmek, kendi ihtiyacının farkında olabilmek ve ihtiyaçları karşılamaya yönelik uygun adımları atabilmek ve sosyal teması farklı yöntemlerle olsa da sürdürebilmek faydalı olmaktadır. Duyularınızı uygun şekillerle ifade ederek ve başkalarıyla paylaşarak bu süreci kolaylaştırmanız mümkündür. Eğer söz konusu yöntemleri kullanmış ve yarar sağlayamamış veya ilgili yöntemleri nasıl yaşama geçireceğiniz ile ilgili zorlanıyorsanız profesyonel destek almanız yararlı olabilir.



**Eğer 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