



İSTANBUL İL  
MİLLÎ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ

## ***Koronavirüs Hastalığı Salgını Sırasında Kaygı ve Baş Etme***



*2019 koronavirüs hastalığı salgını (COVID-19) insanlar ve topluluklar için yoğun stres kaynağı haline geldi. Bir hastalık hakkındaki korku ve kaygı bunaltıcı olabilir, yetişkinlerde ve çocuklarda yoğun duygulara neden olabilir.*

***Stresli durumlara verilen tepkiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir.***

*Acil bir durumun bir kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine bağlıdır. Benzer şekilde, kişinin kendisinin ve içinde yaşadığı topluluğun sosyal ve ekonomik koşullarından da etkilenir. Medyada salgınla ilgili görüntüleri ve haberleri tekrar tekrar izlemek de hissedilen sıkıntının artmasına neden olabilir.*

*İlk kez karşılaştığımız ve olağan yaşantımızın adeta durmasına neden olan bu hastalığın seyri ve gelecekte neler olacağına ilişkin belirsizlikler de stres düzeyinin artmasında etkili olmaktadır.*

*Yetkililer tarafından hastalığın yayılmasını engellemek için alınması gereken tedbirler arasında en önemlisi olarak belirttikleri sosyal mesafelenme de kaygıyı artıran bir diğer etmen haline gelmektedir.*



**Sosyal mesafelenme:** Mutlak izolasyonun zorunlu olmadığı, temasın ve etkene maruz kalmanın azaltılarak mümkün olan en düşük düzeyde tutulduğu yöntemdir. Günümüzde etkili ve yaygın olarak kullanılan sosyal mesafe önlemleri :

- İnsanların zorunlu haller dışında evden çıkmalarının sağlanması,
- 65 yaş üstü vatandaşların evden çıkmalarının yasaklanması,
- Tüm toplu etkinliklerin iptal edilmesi,
- Yüz yüze eğitime ara verilmesi,
- İşyerlerinin kapatılması ,
- Seyahatin kısıtlanması olarak sıralanabilir.



**Bulaşıcı hastalık salgını sırasındaki stres tepkileri şunları içerebilir:**

- Kendi sağlık durumunuz ve COVID-19'a maruz kalmış olabilecek sevdiğinizlerle ilgili korku ve endişe, tekrarlayıcı olumsuz düşünceler,
- Uyku ya da yeme düzeninde değişiklikler
- Uyumakta ya da konsantre olmakta zorluk
- Kronik sağlık sorunlarının kötüleşmesi
- Alkol, tütün ya da diğer madde veya ilaçların kullanımının artması

### **Dayanıklılığınızı arttırmak için yapabilecekleriniz:**



- *COVID-19'la ilgili medya yayınlarına gereğinden fazla maruz kalmaktan kaçının.*

- *Bedeninize iyi bakın. Sağlıklı, dengeli yemekler yemeye çalışın, düzenli egzersiz yapın, bolca uyuyun, alkol ve uyuşturuculardan kaçının.*

- *Rahatlamak için zaman ayırın ve yoğun duyguların geçeceğini kendinize hatırlatın. Haberleri izlemeye, okumaya ya da dinlemeye mola verin. Tekrarlayan biçimde krizi duymak ve görüntüleri görmek üzücü olabilir. Normal yaşamınıza dönmek için hoşlandığınız diğer bazı etkinlikleri yapmaya çalışın.*



- *Diğer kişilerle bağlantı kurun. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi bir arkadaşınıza ya da aile üyenizle paylaşın. Sağlıklı ilişkileri sürdürün.*

- *Evde geçirdiğiniz zamanı, hobiler veya yeni beceriler için bir fırsat olarak görün. Daha önce yapmaya fırsat bulamadığınız işler veya geliştirmek istediğiniz yönleriniz ile ilgilenin. Umut duygusunu koruyun ve olumlu düşünmeyi sürdürün.*

- *Belirsizlik ve kontrolü yitirme duygusundan uzaklaşabilmek için güvenilir haber kaynaklarını takip ederek, kontrolünüz dahilindeki önlemleri alın ve uyarılara uyun.*

### **Ebeveynler için:**

*Çocuklar bir ölçüde çevrelerindeki yetişkinlerden gördüklerine tepki verirler. Ebeveynler ve bakımverenler çocuklarına en iyi desteği COVID-19 ile sakin ve güvenli bir şekilde başa çıktıklarında sağlayabilirler. Ebeveynler, daha iyi hazırlanırlarsa, başta çocuklar olmak üzere çevrelerindeki diğer kişiler için daha güven verici olabilirler.*



***Tüm çocuklar strese aynı şekilde tepki vermez.***

***Çocuklarda takip edilmesi gereken sık görülen değişiklikler:***

- *Aşırı ağlama ve sinirlilik*
- *Büyüyerek geride bıraktıkları davranışlara dönme (örneğin gece idrar kaçıрма veya tuvaletini kontrol etmeyle ilgili sorunlar)*
- *Aşırı endişe ya da üzüntü*
- *Sağlıksız yeme ya da uyku alışkanlıklarının bozulması*
- *Kolay sinirlenme ve ani öfke krizleri gibi davranışlar*
- *Derslerle ilgili performansının kötüleşmesi ya da derslerden, ödevlerden kaçınma*
- *Dikkat ve konsantrasyon zorluğu*
- *Geçmişte hoşlanılan etkinliklerden kaçınma*
- *Açıklanamayan baş ağrısı ya da vücut ağrıları*
- *Alkol, tütün ya da diğer madde veya uyuşturucuların kullanımı (ergenlerde)*

**Çocuğunuzu desteklemek için yapabileceğiniz birçok şey var:**



Çocuğunuzla COVID-19 salgını hakkında konuşmak için zaman ayırın. Çocuğunuzun anlayabileceği şekilde COVID-19 hakkındaki soruları yanıtlayın ve gerçekleri paylaşın.

Çocuğunuza güvende olduğu konusunda güvence verin. Üzgün ve sıkıntılı hissetmeleri halinde, bunun normal olduğunu belirtin. Nasıl başa çıkacaklarını öğrenebilmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın.



Çocuğunuzun olayla ilgili yayınlara maruz kalmasını sınırlayın. Çocuklar duyduklarını yanlış yorumlayabilir ve anlamadıkları bir şeyden korkabilirler.

Çocuğunuzun bir sağlık duygusuna sahip olmasına yardımcı olun. Online dersler ve ödevler gibi konularda yardımcı ve yönlendirici olun. Okula ya da yuvaya dönmek güvenli olduğunda, olağan etkinliklerine dönmelerine yardımcı olun.

Bir rol modeli olun; molalar verin, bolca uyuyun, egzersiz yapın ve iyi beslenin. Arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantınızı sürdürün ve sosyal destek sisteminize güvenin.



## **Gerginlikle Başa Çıkmak İçin Uygulanabilecek Yöntemler:**

*Yaşanılan zorlayıcı döneme bağlı olarak ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen yöntemler, sanılanın aksine, bir takım olumsuz duygulardan (korku, üzüntü, öfke gibi) kurtulmayı hedeflemez; bu olumsuz duyguları fark etmeye ve anlamaya çalışmakla başlar.*

*Stres yönetiminde göz önünde bulundurulması gereken fiziksel aktivite ve beslenmenin yanı sıra, çeşitli gevşeme teknikleri de travmatik stresle başa çıkmada kullanılan önerilen kanıta dayalı yöntemlerdir (WHO 2013).*

### **Diyafram Nefesi**

*Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır. Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan “nefes terapisi” gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir. Travma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyaranları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.*

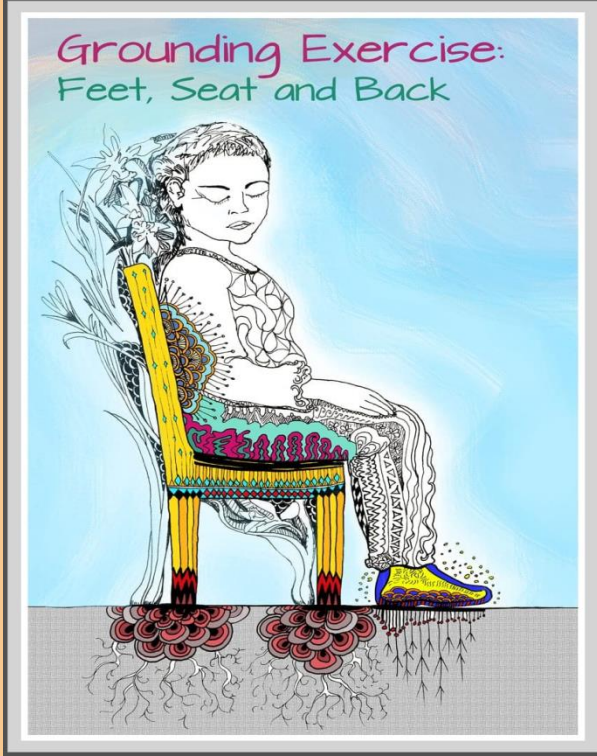
- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.



## Dengeleme (Grounding)

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.



- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Ve şimdi bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

## Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçınin. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor. Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

- İlk olarak sağ elinizi ve kolunuzun alt kısmını gerekir şekilde yumruğunuzu sıkın, beş saniye bekleyin, bırakın, bırakın, on saniye bu gevşemiş hali duyun. Şimdi aynı şekilde yine sağ elinizi yumruk yapın ve kolunuzun alt kısmındaki gerginliği de hissedin, bekleyin ve bırakın.

- Şimdi, sağ üst kolunuzu germek için, kasınız ortaya çıkacak şekilde alt ön kolunuzu omzunuza yanaştırın. Gerginliği beş saniye boyunca hissedin ve bırakın, gevşemiş hali on saniye sürdürün. Germe ve gevşetmeyi aynı şekilde tekrarlayın. Germe ve gevşetmeye şu kas gruplarıyla devam edin:

- Sol el ve alt ön kol
- Sol üst kol
- Alın (Kaşlarınızı, şaşırılmışınız gibi bir ifade alacak şekilde, mümkün olduğunca yukarı kaldırın)
- Gözler ve yanaklar (İyice sıkın)
- Ağız ve çene (Ağzınızı, esnediğiniz zamanki gibi geniş bir şekilde açın)
- Boyun (Buradaki kasları gererken yavaş ve dikkatli olun. Mümkünse yüz üstü yatın ve tavanda bir noktaya bakacakmışınız gibi başınızı kaldırın)
- Omuzlar (Omuzlarınızı kulaklarınıza yaklaştırırken kaslarınızı gerin)
- Sırt (Omuzlarınızı birbirine yanaştırmaya çalışmışçasına arkaya doğru itin)
- Göğüs ve mide (Göğsünüz ve mideniz şişecek şekilde derin nefes alın)
- Kalçalar (Kalçanızdaki kasları sıkın)
- Sağ üst bacak
- Sağ alt bacak (Kramp girmesini önlemek için bunu yavaşça ve dikkatli bir biçimde yapın. Ayak parmaklarınızı kendinize doğru gererek bacağınızı kasın)
- Sağ ayak: (Ayak parmaklarınızı diğer yöne doğru gerin)
- Sol üst bacak
- Sol alt bacak
- Sol ayak

Kaynak: Türkiye Psikiyatri Derneği



Katkılarından dolayı teşekkür ederiz.



[kadikoy.ram](https://twitter.com/kadikoy.ram)



[kadikoy.ram](https://www.instagram.com/kadikoy.ram)



[kadikoyram@gmail.com](mailto:kadikoyram@gmail.com)