

Lütfen unutmayın

Siz de bir insansınız ve kendinizi korumanız oldukça önemli. **Kendinize iyi bakın.**

Bu, başkalarına da yardımcı olabilmemenizin tek yoludur.

SON ZAMANLARDA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ?

Kızgın, yorgun, tükenmiş, öfkeli, aşırı hassas, üzgün, şok olmuş, panik içinde, gerçeklikten kopmuş, endişeli...

Kendinizi aşırı derecede stresli hissediyorsanız, vücudunuz her zamankinden farklı tepkiler veriyorsa, sessizce oturuyor ve yavaş bir şekilde nefes alıp veriyorsanız...

- Derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken duygu ve düşüncelerinizi değerlendirin.
- Vücudunuzda, zihninizde herhangi bir acı veya engellenme hissediyorsanız hissettiğiniz duygunun farkına varın, onu anlamaya çalışın, kendinize karşı anlayışlı olun ve tedavi yolları arayın.

Acı çekmek ve zorluklarla mücadele etmek bizim için bir deneyimdir. Unutmayalım ki sadece kendimize gerekli özeni gösterdiğimiz takdirde çevremizdekilere yardımcı olabiliriz.

BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETMEDE SAĞLIK ÇALIŞANLARI VE İLK YARDIM EKİPLERİNE TAVSİYELER



**SENSİZ
OLMAZ**



www.kizilay.org.tr



Salgın sırasında sağlık çalışanları ve ilk yardım ekipleri; stres verici olaylara bağlı olarak işleriyle ilgili umutsuzluk, suçluluk, hayal kırıklığı gibi duyguları hissedebilirler.

Bu duygulara neden olabilecek bazı etkenler şunlardır:

- Tedavisi henüz olmayan yeni bir bulaşıcı hastalıkla karşılaşılması
- İş yükünün artması
- Daha fazlasını yapabileceği/yapması gerektiği düşüncesi
- Enfeksiyonun kendine bulaşacağı korkusu
- Hasta yakınları ile hastaların baskıları ve beklentileri
- Uygun olmayan ortamlarda çalışma ve çalışan sayısının yeterli olmaması
- Şiddete maruz kalma, şiddet içeren bir olaya şahit olma

YAPIN!



- Objektif olarak rolünüzü, sorumluluklarınızı, kapasitenizi ve yaptığınız işin risklerini anlayın ve değerlendirin.
- Samimi ve bilinçli karar alabilmek için kendinize zaman verin.
- Duyularınızı kabul edin, ihtiyaçlarınızı ifade etmek ve anlayabilmek için kendinize zaman verin.
- Zorlu, stresli zamanlarda karar vermeniz gereken bir durum olursa sevdiğinizlerden destek alın.
- Yeme, uyuma gibi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin ve günlük rutinlerinizi mümkün olduğunca devam ettirmeye çalışın.
- Stresin sizi çok etkilediğini ve günlük rutininizi bozduğunu fark ettiyseniz psikolojik yardım alın.
- Geçmişte kullandığınız, zorluklarla başa çıkabilmenizi sağlamış yöntemler varsa onları kullanın.



YAPMAYIN



- Baş edebileceğinizden daha fazla sorumluluk almayın.
- Dinlenme araları vermeden tükenene kadar çalışmayın.
- Gerçekçi ve makul olmayan hedefler koymayın (örneğin “Bütün hastaları tedavi etmem gerekiyor.”).
- Kişisel endişe ve ihtiyaçlarınızın önemsiz olduklarını düşünmeyin.
- Sosyal çevre, destek ve bağlarınızdan uzaklaşmayın.
- Stresle baş edebilmek için alkol, sigara, madde vb. kullanmayın.