

**KRİZ BOYUNCA STRESLE
NASIL BAŞA ÇIKILIR VE**

**RUH SAĞLIĞI
NASIL KORUNUR**

Kaynak: IFRC, Dünya Sağlık Örgütü



**SENSİZ
OLMAZ**



**TÜRK
KIZILAY**

www.kizilay.org.tr

Tüm dünyayı sarsan Yeni Koronavirüs (COVID-19) hastalığı nedeniyle birçoğumuz endişe içindeyiz.

Belirsizlikler karşısında korku ve endişe yaşamamız anlaşılabilir bir durumdur. Belli bir oranda korku ve kaygı hissetmek, önlem almamız ve gerekeni yapmamız için sağlıklı ve işlevseldir. Ancak, kısa vadede durumla başa çıkmamıza yardımcı olan korku ve kaygı, uzun süre devam eder veya çok yoğunlaşırsa krizle başa çıkma ve krize uyum sağlama becerimizi azaltır. Ayrıca bu süreçte kritik olaylar sonrasında yaygın görülen düşük ruh hâli, uykusuzluk, öfke gibi duygular da yaşayabiliriz.

Bulaşıcı hastalıklarla psikolojik olarak başa çıkabilmek ve kriz durumlarına uyum sağlayabilmek için zihinsel ve bedensel sağlığımızı korumak çok önemlidir.





İşte Bu Süreçte Yararlı Olabilecek Bazı İpuçları

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI SÜRDÜRÜN

Dengeli ve düzenli beslenme, yeterli uyku ve egzersiz ile beden ve ruh sağlığını koruyabilir, stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz. Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı maddelerden uzak durun. Bunlar, yaşadığınız sürece olumlu katkıda bulunmadığı gibi uzun vadede ruh ve beden sağlığınızı tehdit edecektir.

SOSYAL İLETİŞİMİ SÜRDÜRÜN

Fiziksel olarak mümkün olmasa da telefon, sosyal medya vb. imkânlardan yararlanarak sevdiklerinizle iletişimi devam ettirin. Birbirinize ilgi ve destek gösterin. Özellikle yaşlılar başta olmak üzere teknolojik cihazları kullanmayı, sesli ve görüntülü arama yapmayı bilmeyenlere bu imkânlardan yararlanmayı öğretin ki sosyal olarak izole olmasınlar.

GÜNLÜK RUTİNİNİZİ DEVAM ETTİRİN

Ailenizle konuşmak, evcil hayvanlarınızla zaman geçirmek, kitap okumak, yemek pişirmek ve rahatlama egzersizleri gibi daha önce yaptığınız anlamlı faaliyetlere devam edin. Çalışıyorsanız, ofis dışında da çalışmalarınızı sağlıklı bir şekilde evden sürdürmeyi deneyin.

AKTİF OLUN

Okumak, yazmak, kelime oyunları oynamak, bulmaca ve sudoku çözmek gibi zihinsel aktiviteler; oyun oynamak, bahçeye uğraşmak, ev temizliği yapmak, ev alet edevatının tamir ve bakımıyla ilgilenmek gibi bedensel aktiviteler yoluyla hareketliliğinizi koruyun.

HEDEFLER BELİRLEYİN

Günlük yazmak veya yeni beceriler öğrenmek gibi gerçekçi hedefler belirlemek ve onlara ulaşmaya çalışmak kontrol duygusunu güçlendirir.

MİZAHTAN KOPMAYIN

Mizah, umutsuzluğa karşı çoğu zaman güçlü bir panzehirdir. Şakalaşma ve gülümseme endişe ve hayal kırıklığının azalmasına yardımcı olabilir.

SAĞLIKLI VE DOĞRU BİLGİYE ULAŞIN

Dikkat edin, virüs hakkında duyduğunuz her şey doğru olmayabilir. Sağlıklı ve doğru bilgiye ulaşabilmek için Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü, Türk Kızılay gibi kurum ve kuruluşların bilgilendirmelerini ve bilgi kaynaklarını takip edin. Farklı yerlerden gelen haberleri güvenilir kaynaklarla karşılaştırarak kontrol edin. Bilgi kirliliğine maruz kalmamak için sosyal medya ve TV yayınlarına harcadığınız zamanı azaltın.

ENDİŐEYE YOL AÇABİLECEK EYLEMLERDEN SAKININ

EndiŐelenmenize ve  z lmenize yol açabilecek medya yayınlarını izlemekten, okumaktan ve dinlemekten kaçının. Kendiniz veya baŐkaları için korku ve karıŐıklıĝa neden olabilecek bilgi ve haberleri sosyal medya hesaplarınızda paylaŐmayın. Doĝruluĝu teyit edilmemiŐ bilgiler nedeniyle stok yapma (aŐırı gıda ve tıbbi malzeme alımı) veya hastalık Őüphesi ile kiŐileri damgalama gibi karıŐıklıĝa yol açabilecek eylemlerden sakının.

TEDBİRLERE UYUN VE UMUDUNUZU KORUYUN

Kendiniz, aileniz ve  vreniz için alınan tedbirlere uymanın öneminin farkında olun ve bunlara uymak için gerekli hassasiyeti gösterin. Tedbirlere uymanın geleceĝe dair umudun bir yansıması olduĝunu unutmayın.

DUYGULARINIZI KABUL EDİN

Stresli durumlar; öfke, hayal kırıklıĝı, kaygı, piŐmanlık, içe kapanma ve kendini suçlama gibi farklı duyguların a ıĝa çıkmasına sebep olabilir. Unutmayın ki bu duygular anormal durumlara verilen normal tepkilerdir, duygularınızla barıŐ içinde olun. Süreçte ortaya çıkan endiŐelerinizi, duygu ve düŐüncelerinizi sevdiklerinizle paylaŐmaktan çekinmeyin.

STRES YÖNETİMİ TEKNİKLERİNİ AKTİF OLARAK KULLANIN

Daha önceki deneyimlerinizde stresle baş etmek için kullandığınız yöntemleri, bu salgın süresince de kullanın (örneğin spor yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak ve yazmak). Ayrıca fiziksel gevşeme teknikleri stres seviyesini düşürebilir, ağrı ve duygusal geçişleri yönetmek için bu tekniklerden yararlanın.

GEREKİRSE PROFESYONEL DESTEK ALIN

Stresli durumlar olumsuz duygulara neden olabilir. Bu duygularla sağlıklı bir şekilde baş etmeye çalışın. Eğer çok bunalmış hissederseniz bir psikolojik danışmanla konuşun. Gerektiğinde sağlık ihtiyaçlarınız için nereye gideceğiniz ve nasıl yardım alacağınız hakkında bilgi edinin.



**SENSİZ
OLMAZ**



**TÜRK
KIZILAY**

www.kizilay.org.tr



168
ÇAĞRI
MERKEZİ



2868
BAGIŞ
1 SMS 10 TL



KAN
BAGIŞI
HAYAT
KURTARIR