

PSİKOSOSYAL DESTEK

(Salgın Hastalık)

PSİKOEĞİTİM ÇALIŞMASI
AİLE BİLGİLENDİRME OTURUMU



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

AMAÇ VE HEDEFLER

- Salgın hastalık sürecinin çocuklar ve aileleri üzerinde yarattığı olumsuz etkileri azaltmak
- Salgın hastalık sonrasında çocuk ve ailelerin uyum sürecine destek olmak
- Salgın hastalığı sonrasında ailelerin çocuklarına nasıl destek olacakları hakkında bilgi vermek
- Okullarda salgın hastalıkla ilgili psikososyal destek çalışmalarını gerçekleştirmek

SALGIN HASTALIKLAR ve ETKİLERİ



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

SALGIN HASTALIKLAR

- Salgın hastalıklar insan hayatının tehdit altında olduğu ve önemli sayıda hastanın olduğu ve ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır.
- Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eski olup; hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış veya sonlanmıştıır

SALGIN HASTALIKLAR

- Salgın zamanında herkes bu süreçten farklı şekillerde etkilenir:
- Bazıları için ani iş kayıpları ve belirsizlikten dolayı ekonomik kayıplar söz konusu olabilir.
- Bazıları için okul ve iş rutinlerinin değişiminden dolayı günlük yaşamlarında belirsizlikler ve zorluklar ortaya çıkabilir.
- Karantina önlemlerinden dolayı öğrenciler okullarına devam edemezken, yetişkinler işlerine düzenli biçimde devam edemeyebilir.
- Bu süreç çocuklar, hastalar ve yaşlılar için daha çok stres ve endişeye neden olabilir.
- Enfeksiyon riski altında olan kişiler ayrıca hastalığı sevdiklerine bulaştırma konusunda da çok kaygı yaşamaktadır



Salgın dönemlerinde yaşanan stresin üç ana tetikleyicisi bulunmaktadır:

- 1.** Daha önce bir salgın yaşanmamış olmasından kaynaklanan belirsizlik.
- 2.** Salgının hastalığa ve ölüme neden olması ve bu durumun korkuyu artırması.
- 3.** Salgının insanlar için büyük yaşam tarzı değişikliklerini beraberinde getirmesi.

SALGIN DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN ZORLUKLAR

Salgın sırasındaki zorluklardan bazıları şunlarla ilgilidir:

- ✓ Rutinlerindeki değişiklikler (örneğin, aileden, arkadaşlardan fiziksel olarak uzak durma zorunluluğu)
- ✓ Öğrenmenin sürekliliğindeki kırılmalar (ör. Sanal öğrenme ortamları, teknoloji erişimi ve bağlantı sorunları)
- ✓ Sağlık hizmetlerinin sürekliliğindeki kesintiler (örneğin, aşı olma ve hastane kontrollerini erteleme)
- ✓ Kaybolan güvenlik ve güvende hissetme eksikliği (örneğin, barınma ve gıda güvensizliği, artan şiddet ve çevrimiçi zararlara maruz kalma, fiziksel hastalık tehdidi ve gelecek için belirsizlik)
- ✓ Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı...) ve kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.

**Çocuğunuza yardımcı olmadan
önce unutmayın; sizler de bu süreçte
etkilendiniz ve bu süreç sizin için de
zorlayıcı olmuş olabilir.**



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Tepkiler



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Yetişkinlerde Görülebilecek FIZYOLOJİK TEPKİLER

- Yorgunluk, bitkinlik,
- Uyku düzensizliği
- Tıbbi bir nedene dayanmayan bedensel yakınmalar
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- İştahta artma veya azalma
- Aşırı uyarılmışlık (kalp atışında artış, nefes almada güçlük, terleme vb.)

Yetişkinlerde Görülebilecek DUYGUSAL TEPKİLER

- Çok
- Korku ve kaygılar (gelecek kaygısı)
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Umutsuzluk, çaresizlik, çöökkünlük
- Suçluluk, pişmanlık
- Duygusal hissizlik, donukluk
- Kontrolü kaybetme kaygısı
- Anlaşılamama
- Günlük aktivitelerden zevk alamama

Yetişkinlerde Görülebilecek BİLİŞSEL TEPKİLER

- Odaklanma güçlüğü
- Karar verme güçlüğü
- Hatırlama güçlüğü
- Aklın karışması
- Zaman kavramının algılanmasındaki değişiklikler
- Rahatsız edici ve tekrarlayıcı, takıntılı düşünceler/ anılar
- Kendini suçlama

Yetişkinlerde Görülebilecek KIşILER ARASI İLIşKILERE ETKİLERİ

- İçe kapanma, kendini toplumdan soyutlama
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Mesleki sorunlar, performans düşüklüğü
- Akrabalık ve aile ilişkilerinde bozulmalar
- Okul sorunları, başarısızlık

Yetişkinlerde Görülebilecek SOSYAL ETKİLER

- Yer ve düzen değişikliği
- Ev, iş ve okul alışkanlıklarında değişiklikler/kayıplar
- Komşuluk ve arkadaşlık kaybı
- Maddi kayıplar
- Alışkanlıkların kaybı

Gösterilen Tepkiler

**OLAĞANDIŐI BİR
OLAYA VERİLEN**

**NORMAL
TEPKİLERDİR !**



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Salgın hastalık karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Bu dönemde kendimize ve sevdiklerimize iyi gelen etkinliklere odaklanmak psikolojik sağlamlığımızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

- Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin. Mümkünse spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbirleriyle yakından ilişkilidir. Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruh sağlığınızı da korur. Bu nedenle, normal zamanda aldığınızdan daha fazla çay, kahve, asitli içecekler, şeker ve nikotin tüketmeyin; çünkü bunlar bedeninizde var olan stresi, gerilimi ve kaygıyı artırır

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

KENDİNİZE ZAMAN VERİN

- Stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun duygusal tepkileriniz olabilir. Çevrenizde olup bitenleri anlamak için kendinize zaman verin. Duygularınızı bastırmayın, aynı zamanda güçlü yanlarınızı da hatırlayın. Unutmayın ki zor şeyler yaşasanız da bunların üstesinden gelebilir ve çözüm bulabilirsiniz.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

GÜNLÜK YAŞANTINIZA DEVAM ETMEYE ÇALIŞIN

- Günlük rutin işlerinizde yaşadığınız değişikliklerden sonra günlük işlerinize dönebilmek için (çok acele etmeden) çaba harcamalısınız. Eskisi gibi aynı saatlerde yemeğinizi yemek ya da uyumak, çocukların okula gitmesini sağlamak ve işe gitmek gibi. Günlük rutinlerinizin devam etmesi normalleşme sürecinize katkı sağlayacaktır.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN

- Yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiklerinizle iletişim kurmak oldukça yararlı ve önemlidir. Zaman zaman içinizden gelmese bile onlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun. Bazen yalnız kalmak istemeniz oldukça normaldir ancak kendinizi sevdiklerinizden uzaklaştırıp izole etmeyin.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN

- Sizi anlayabildiğini düşündüğünüz diğer insanlara yaşadıklarınızı anlatın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, izlenimlerinizden, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da bahsedin. Birileriyle konuşmak, toparlanmaya ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

ANİ KARARLAR ALMAYIN

- Dünyaya, yaşama, geleceğe, amaçlarımıza ve ilişkilerimize yönelik duygu ve düşüncelerimiz sarsılmış olabilir. Bu yüzden, yaşamınızı bütünüyle değiştirecek ani kararlar vermeyin. Yaşadıklarınızı değerlendirirken sabırlı olun. Yaşamınızla ilgili ani bir karar vermeden önce mutlaka sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla konuşarak yaşadıklarınızı yeniden değerlendirmeye çalışın.

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN

- Medya ya da sosyal medya üzerinden salgın hastalık sürecinde ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan zorlayıcı görüntüleri izlemekten vb. kaçının. Salgın hastalıkla ilgili görüntü, resim, haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak tepkilerinizin artmasına neden olabilir.

NE ZAMAN DESTEK ALMALIYIM?

Bu süreçte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

Özellikle;

- Duygusal, fiziksel, bilişsel tepkilerinizde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa,
- Bu tepkilerin sıklığı ve yoğunluğu giderek artıyorsa,
- Bu tepkiler sizin günlük hayatınızı (ailenizi, işinizi ve arkadaşlık ilişkilerinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız,

HİÇ ZAMAN KAYBETMEDEN MUTLAKA BİR UZMANA BAŞVURUN.

Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Tepkiler



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ebeveynlerin yanından ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuzluk hissetme, huysuz ve sinirli olma
- Öfke nöbetleri geçirme,
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Parmak emme ya da alt ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayalet vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama

6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Ders başarısının düşmesi
- Herkesten uzaklaşma / içine kapanma
- Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetler
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Dikkatini toplamada güçlük çekme
- Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk alamama
- Daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 YAŞ ARASI ÇOCUKLARIN TEPKİLERİ

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı yerlerden ya da kişilerden kaçma
- Salgın hastalık hakkında konuşmaktan kaçınma
- Zararlı alışkanlıklara yönelme (Tütün, alkol, madde vb.)
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma isteği
- Aşırı alingan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama

ÇOCUKLARIN TOPARLANMA SÜRECİNDE OKULLARIN ÖNEMİ

Okullar normalliği temsil eden ve eğitim yoluyla normal yaşama geri dönmeyi kolaylaştıran önemli kurumlardır.

Okulda bulunmak;

- Oyun ve diğer okul etkinliklerine katılmak; özellikle çocukların ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.
- Çocukların ihtiyaçlarını daha kolay ifade etmelerini sağlar.
- Salgın hastalık süreciyle ilgili normal tepkiler hakkında çocukları bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olurlar.
- Çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamak için okul ve aile arasındaki işbirliğini güçlendirir.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

DİNLEYİN

- Çocuklar öncelikle sizin nasıl tepkiler gösterdiğinize dikkat ederler. Bu nedenle çocuğunuzla sakin kalmaya çalışarak iletişimi kurun.
- Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzdu dinleyin, soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlayıcı süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

NORMALLEŞTİRİN

- Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle yaşananlar hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, salgın hastalık sürecinde yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

RAHATLATIN

- Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

GÜVEN VERİN

- Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek bir tehlikeden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

TAKDİR EDİN

- Zorlayıcı süreçlerde çocuklar, dikkatli ve düşünceli davranma, cesaretli olma ve umut gibi güçlü yönlerini açığa çıkarırlar. Özellikle çocuklarınızın olumlu davranışlarını gördükçe bu davranışlar için onları takdir edin. Çocuklarınızı övmeniz, onları şımartmaz; tam tersine bu iyi ve olumlu davranışları yeniden yapmak için onları cesaretlendirir ve kendilerine olan güvenin artmasını sağlar.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

OYUN OYNAYIN

- Çocuklarla birlikte eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların (özellikle ergen yaştaki çocukla daha isteksiz görünse de) yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

MODEL OLUN

- Çocuklar için günlük rutinleri korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders, kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin ve model olmak için rutinlerinizi koruyun.
- Ayrıca yetişkinlerin ergenlere esnek düşünebilme konusunda model olması ve onlarla farklı başa çıkma yolları hakkında da konuşması etkili olacaktır.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

SORUMLULUK ALMALARINA İZİN VERİN

- Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.
- Sorumluluklarıyla ilgili farklılık olabileceğini de göz önünde bulundurun. Örneğin;1 odasını düzenli bir alışkanlıkla toplayan çocuğun odasını toplamak istememesi, okul başarısındaki farklılıklar, gelecekle ilgili beklentilerinde farklılıklar , motivasyon eksikliği gibi.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

İHMAL ETMEYİN

- Öncelikle sizin toparlanmanız çocuklar için en önemli yardımlardan biridir. Yaşadıklarınızla baş etmek için mümkünse kendinize de zaman ayırın ve sağlığınıza dikkat edin. Yaşadıklarınızı yakınlarınızla paylaşın ya da diğer yetişkinlerle konuşun, gerekirse bir uzmandan yardım alın.
- Kişisel bakım ve sağlık tedbirlerini ihmal etmeyin. Elleri yıkamak, mask takmak ya da kıyafetine özen göstermek, saçını taramak gibi tedbirler basit olsa da çocukların biraz daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak ve çok belirsiz bir zamanda onlara bir kontrol hissi verecektir.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

BİLGİ EDİNİN

- Kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri de doğru kaynaklardan bilgi almaktır. Özellikle yapabileceğinizle ilgili olarak çocuğunuzun okulunda sizlere verilecek bilgileri lütfen uygulayın.
- Çocukların salgını kavramaları (virüs, karantina, mutasyon vb.) ailelerinde, okullarında ve mahallelerinde meydana gelen değişiklikleri anlamaları için temel bilgiler sağlayın.
- Çocuklarınızla ilgili danışmak istediğiniz bir konu olduğunda yine okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinden ve rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alın.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

MEDYA KULLANIMINI GÖZLEMLEYİN

- Çocukların televizyondan, radyodan veya çevrimiçi olarak gördüklerine veya duyduklarına dikkat edin. Bir konu hakkında çok fazla bilgi endişeye (ergen yaştaki çocuklar için gelecek kaygısına) yol açabilir.
- İnternette ve sosyal medyada salgın ile ilgili bazı hikayelerin söylentiye ve yanlış bilgilere dayanabileceği hakkında çocuklarla konuşun. Özellikle ergen yaştaki çocukların bu konu hakkındaki konuşmaya ve tartışmaya daha çok ihtiyaç duyabileceğinin farkında olun.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

UZMANA BAŞVURUN

- Çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, bir ruh sağlığı uzmanına ihtiyacı olabilir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine ya da ruh sağlığı uzmanlarına başvurun.

OKULLARDA ÖĞRENCİLERE UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI-1

1. Öğrencileri salgın hastalık zamanlarında yaşanabilecek normal psikolojik etkiler hakkında bilgilendirmek ve onların bu konuya ilişkin farkındalıklarını arttırmak.
2. Öğrencilere kendi tepkilerini anlama ve paylaşma olanağı vererek tepkilerinin doğal olduğunu göstermek ve öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek.
3. Okul sistemi ile öğrenciler arasında yaşantıların paylaşılmasını sağlayarak, öğrencilerin okul ile iletişimini güçlendirmek.
4. Öğrencilerin olumlu başa çıkma yöntemlerini fark etmelerini sağlamak.
5. Öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerini sağlamak.

OKULLARDA ÖĞRENCİLERE UYGULANACAK PSİKOEĞİTİM PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI-2

6. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.
7. Öğrencilere geleceğe ilişkin olumlu bakış açısı kazandırmak.
8. Öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak.
9. Öğrencilerin psikolojik sağlıklarını güçlendirmek.
10. Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve gelişimlerini desteklemek.

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ ?

- Her şeyden önce, çocuğunuza (ve kendinize!) çok zor bir zamanın ortasında olmamıza rağmen, bu durumun geçeceğini hatırlatın.
- Unutmayın **umut** beslemek bizim için olduğu gibi çocuklar için de önemlidir.