

RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN COVID-19 SALGINI SIRASINDA ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

Yoğun korku ve endişe oluşturan olaylar stres yaşamamıza neden olabilir. Stres, beynimiz ve vücudumuz üzerinde birçok olumsuz etkiye yol açabilir. Yaşadığımız stres ile baş edebilmek, böyle hastalık durumlarında daha güçlü kalmamıza ve iyileşebilmemize katkı sağlar.



Bu süreçte şöyle tepkiler ortaya çıkabilir:

- Hissizleşme, umutsuzluk, yoğun korku ve endişe
- İştah kaybı ve enerji düşüklüğü
- Odaklanma zorluğu
- Uykuya dalmada zorluk, uyku sırasında kabuslar, rahatsız edici düşünceler ve görüntüler
- Baş ağrısı, mide problemleri, yorgunluk hissi, ciltte kaşıntı gibi fiziksel reaksiyonlar
- Sık ve çabuk öfkelenme
- Tütün, alkol ve madde kullanımında artış
- Kronik sağlık problemlerinde ağırlaşma

Yaşadığımız zorlu süreç hızlıca stresimizi yönetebilmeyi, adapte olmayı, gerekli önlemleri almayı ve doğru kararlar verebilmeyi gerektiriyor. Bunun için yapılabilecekleri şöyle sıralayabiliriz;

1. COVID-19 birçok coğrafi bölgede, birçok ülkede çok sayıda insanı etkiliyor. Bu salgın, herhangi bir milliyet ya da etnik köken ile bağdaştırılmamalı.
2. COVID-19 tanısı konan kişileri, 'hastalıklı' olarak etiketlemekten kaçınmak gerekir. Tanı konan kişiler, tedavi gören ve iyileşebilen kişilerdir ve iyileşmeyle beraber hayatları eskisi gibi devam edecektir.
3. Endişe ve strese neden olacak şekilde sürekli haberleri izlemekten, okumaktan ve dinlemekten kaçınmak gerekir. Ani haberler ve durmaksızın haber akışı, endişe ve stresi artırabilir. Salgın ile ilgili güncel gelişmeleri, günde bir-iki defa ve belirli zaman aralıklarıyla takip etmek yeterli olacaktır. Yalnızca gerçek bilgileri dikkate almak ve gerçekleri söylentilerden ayırmak gerekir.

Bunun için Dünya Sağlık Örgütü (www.who.int/ar/home) ve Sağlık Bakanlığı (www.saglik.gov.tr/) gibi resmi kurumların paylaştığı bilgi ve yönlendirmelerden yararlanabilirsiniz.

4. Kendinizi ve sevdiğiniz kişilerinizi korumanızda işe yarayacak önlemleri almanız ve planlamaları yapmanızı sağlayacak bilgileri doğru kaynaklardan edinin. (hsgm.saglik.gov.tr/tr/gocsagligi-afis-brosur.html)

5. Bedeninizi koruyun:

- A) Derin nefesler alın. Derin nefesler kalp atışını normal seviyeye getirir, sizi şimdiki zamanda tutarak gelecek ile ilgili endişelerinizin de yavaşlamasını ve davranışlarınızı kontrol edebilmeyi sağlar.
- B) Egzersizler yapın ve vücudunuzu gevşetin. Fiziksel egzersizler stresi azaltır.
- C) Sağlıklı beslenin, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek vitamin ve takviyeler alın.
- D) Düzenli uyuyun. Uykusuzluk, olumsuz düşünceleri, huzursuzluk ve sabırsızlık hislerini, ani duygu patlamalarını artırır.
- E) Tütün, alkol ve diğer maddelerin kullanımından kaçının.

6. Sizi rahatlatan ve size keyif veren günlük aktivitelere devam edin.

7. Önce kendinizi koruyun, sonra başkalarına destek olun. İhtiyaç halinde destek olmak hem yardım eden hem de yardımı alan kişiye iyi hissettirecektir.

8. İnsanlarla iletişime geçin, hissettiklerinizi paylaşın. Duygusal destek ağıncınızı güçlü tutun.

9. Kendinizde ya da sevdiğiniz kişilerinizde, günlük hayatınızı engelleyecek seviyede stres belirtileri görürseniz uzman yardımı almayı ihmal etmeyin.



HAYATA DESTEK TELEFON HATTI AÇIK

0850 441 70 80 numarasını hafta içi ve hafta sonu 09:00 - 17:00 saatleri arasında arayabilirsiniz.

