

YENİ NORMAL VE KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT



YENİ NORMAL KAVRAMI;
SALGIN HASTALIKTAN
KORUNMAK İÇİN, ÖNLEMLER
ALARAK GÜNLÜK
YAŞANTIMIZA DEVAM
ETMEKTİR.

COVID-19 SALGIN HASTALIĞININ
TAMAMEN ORTADAN
KALKMAMASI SEBEBİYLE ESKİ
YAŞAM ALIŞKANLIKLARIMIZA
DÖNEBİLMİŞ DEĞİLİZ....

- Salgın hastalığın azaltılarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler, hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- Yeni normal kavramı, beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI COVID-19 SALGIN HASTALIK
SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI
VELİ OTURUMLARI

KORONAVİRÜS'Ü TEDBİRLER YENER.



Her yıl www.saglik.gov.tr



KONTROLLÜ SOSYAL HAYAT İÇİN...

- Maske kullanmak, zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
- El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
- Hastalık belirtilerinde zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve bireysel karantina uygulamak.

Covid-19 Salgın Süreci ve Etkileri



Covid-19'un Etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas

Unutmayın!

Bu süreçte ergenler engellenmiş hissediyor olabilirler ve bu aranızda çatışmalara sebep olabilir.

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi ve yakınlık onların psikolojik sağlamlığına katkı sağlayacaktır.

12-18 Yaş Arasındaki Ergenler;

İçinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir ve aşağıdakilere benzer problemler yaşayabilirler:

- Uyku problemleri,
- Salgın hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma,
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama,
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma,
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma,
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama,
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma,
- Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme.

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI COVID-19 SALGINI HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI VELİ OTURUMLARI



BİLGİ EDİNİN VE ÇOCUKLARINIZI DİNLEYİN.

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, sürecin önemini vurgulayın.



NORMALLEŞTİRİN VE GÜVEN VERİN.

Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



SORUMLULUK VERİN.

Size ve çevrenizdekilere alınan önlemlere uyararak gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.



MODEL OLUN.

Kişisel öz-bakımınıza dikkat edin. Günlük rutin işlerinizi devam ettirerek koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alın. Bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.



UZMANA BAŞVURUN.

Aşırı panik olma, yoğun davranış sorunları vb. tepkiler gözlemliyorsanız rehberlik servisi veya RAM ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.