

## Bilgi Materyalleri

Birçok ülkede COVID-19 enfeksiyonlarının sayısı artmaya devam ediyor veya yeniden artışa geçmiş durumda. Kriz hâlâ güncel ve birçok kişide güvensizliğe ve korkulara olduğu kadar bilinçsizlik hissine ve çaresizliğe de yol açıyor. Psikolojik stres depresyonlara, korku bozukluklarına veya psikosomatik şikayetlere dönüşebiliyor. Bunun için ise kendimizin korona hastalığına yakalanması da şart değil. Sosyal mesafe, maske kullanımı veya seyahat kısıtlamaları gibi kısıtlamalar ve hatta hastalığı kapsa veya işini kaybetme gibi korkular öncelikle de zaten bazı psikolojik sorunları olanlarda psikolojik semptomlara neden olabilmektedir.

### COVID-19 krizi sırasında stres şunları kapsayabilmektedir:

- Kişinin kendi sağlığı veya ailesinin sağlığı hakkında korkuya ve kaygılara kapılması.
- Uyuma ve yemek yeme davranışlarında değişiklikler.
- Uyumada ve konsantre olmada güçlükler.
- Keyifsizlik, mutsuzluk, güçsüzlük.
- Kronik sağlık sorunlarında kötüleşme.
- Alkol, tütün veya başka keyif verici madde tüketiminde artış.
- Zaten mevcut olan ruhsal hastalıklarda belirtilerde ağırlaşma veya yeni belirtilerin ortaya çıkması.
- Olumsuz düşünceler ve duygular.

### Stres durumlarına herkes farklı tepki verir

Güncel durumda duygularınızın sürekli değişmesi ve yoğunlaşması çok normal olup örneğin korku, öfke veya olumsuz düşünceler de yine olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur ve uyku sorunlarını, yorgunluğu, keyifsizliği ve korkuları artırır.

### Ne yapmalı?

- Eğer kendinizde böylesi düşünceler tespit ederseniz, hemen kafanızı dağıtmaya çalışın!
- Size keyif veren etkinlikler bulun. Fiziksel olarak aktif olun!
- Kaygılarınızı ve korkularınızı güvendiğiniz bir kişiyle konuşun.
- Arkadaşlarınız ve ailenizle irtibat içerisinde olun. Düzenli ve sabit buluşmalar bu noktada işe yarayacaktır.
- Günlük hayatınızı sistemli bir hale getirmeye çalışın. Alışık olduğunuz uyku düzeninizi bozmayın, öğünlerinizi düzenli olarak yiyin.
- Kendi kendinizi motive edin, günlük hayatınızın ritmini koruyun!

### Çocuklarla ilişkiler

Eğer çocuğunuz varsa onlarla kriz meselesini etkin bir şekilde konuşun. Böylelikle korkularını alabilir ve onlara korkularını sizlerle konuşabileceği güvenini verirsiniz.

### Bilgi edinin!

Ölçüyü kaçırmamaya dikkat edin. Olumsuz bilgi ve haberlerle kendinizi fazlasıyla yormayın.

### COVID-19 hakkındaki güncel bilgileri güvenilir kaynaklardan edinin:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA: Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi, <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>),}
- Robert-Koch-Institut (RKI: Robert Koch Enstitüsü, [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)) ve
- Bundesgesundheitsministerium (Federal Sağlık Bakanlığı, <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>)

Erkenden profesyonel destek alın, örneğin yerel psikososyal danışma merkezlerine, aile hekimine, psikiyatlara, psikologlara veya sağlık müdürlüğüne (Gesundheitsamt) başvurun! Sosyal ve psikolojik stres durumları hakkında daha fazla ipucu için: <http://plattform-fuer-psycho-soziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de/>.

