

6

## Kendiniz için kısa vadeli amaçlar belirleyin.

Bu tür zorlu dönemlerde gelecek planlarınız ile ilgili belirsizlikler oluşabilir. Dolayısıyla, gelecek planlarınız hakkında uzun uzun düşünmek kaygı düzeyinizi artırabilir. Bunun yerine, bir süreliğine, bir gün ya da hafta içinde yapabileceğiniz odaklanın. Bu süreçte yapacaklarınızın somut, net ve uygulanabilir olmasına dikkat edin. Belirlediğiniz amaçların küçük ya da büyük olması önemli değildir. Örneğin, günde 20 matematik sorusu çözeceğim, sevdiğim kitaptan 30 sayfa okuyacağım, bir saat müzik dinleyeceğim ya da bu hafta fizik dersinden 2 ünite bitireceğim, biyoloji projemin ilk bölümünü bitireceğim gibi günlük/haftalık hedefler oluşturabilirsiniz. Unutmayın ki, küçük de olsa, belirlediğiniz bir amacı gerçekleştirmek başarıya duygunuzu artırır, kendinize olan güveni geliştirir.



7

## Duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

COVID-19 sürecinde yaşadıklarınızı değer verdiğiniz insanlarla (ebeveyn, öğretmen, kardeş, arkadaş vb.) paylaşın. Yaşadıklarınız hakkında konuşurken, olaylarla birlikte, düşüncelerinizden ve duygularınızdan da söz edin. Sizi tam olarak nelerin kaygılandırıldığını ve bu durumu nasıl açıkladığınızı ifade edin. Zorlu zamanlarda güvendiğiniz insanlarla dertleşmek her zaman sorunlarınızı çözmeyebilir ya da sorularınıza yanıt bulamayabilirsiniz. Diğer yandan, birileriyle konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize ve olup biteni daha iyi anlamanıza yardımcı olur. Bu süreçte zaman zaman yalnız kalmak istemeniz normaldir, ancak kendinizi sevdiğinizlerden uzaklaştırıp izole etmeyin. Evde kalmak durumunda olsanız bile telefon ya da diğer iletişim araçları yoluyla duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizlerle paylaşmaya devam edin.



8

## Aileniz ve arkadaşlarınızla eğlenceli zaman geçirin.

Salgın döneminde yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ya da sevdiğinizlerle bir araya gelmek ve onlarla vakit geçirmek oldukça yararlı ve önemlidir. Bu süreçte diğer aile üyeleriyle ev ortamında güzel vakit geçirmek ya da onlarla birlikte eğlenceli etkinlikler yapmak kaygınızı azaltır ve sizi güçlü kılar. Yine, bir araya gelmeniz mümkün olmasa bile çeşitli internet uygulamalarıyla arkadaşlarınızla görüşebilir, birlikte sohbet edebilir ya da eğlenceli şeyler yapabilirsiniz.



9

## Medyayı sağlıklı kullanın.

Medya ya da sosyal medya üzerinden salgın sürecinde ne olup bittiğini öğrenmek istemeniz oldukça doğaldır. Ancak, koronavirüs ile ilgili haberleri aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan salgın hastalık görüntülerini izlemekten vb. kaçının. Bu süreçte yaşanan çeşitli olaylara ya da belirsizlik içeren durumlara ait haber ve tartışmalara gereğinden fazla odaklanmak stres ve kaygınızı artırabilir. Dolayısıyla, gün içinde kendinize belirli zaman aralıkları belirleyin ve salgın süreciyle ilgili haberleri sadece bu zaman aralıklarında takip edin.



10

## Uzmana başvurun.

Küresel koronavirüs salgını gibi zorlu dönemlerde, kendinize, yaşananlara, çevrenizdekilere ya da dünyaya yönelik birçok olumsuz düşünce zihninizde oluşabilir. Bu tür olumsuz düşüncelerle birlikte güvensizlik, üzüntü, çaresizlik, kızgınlık ve kaygı gibi çeşitli olumsuz duygular yaşayabilirsiniz. Dolayısıyla, COVID-19 salgın sürecinde karşılaştığınız zorluklar ya da belirsizlikler temelinde yoğun endişe, stres, kaygı, korku ya da panik yaşıyorsanız ve yaşadıklarınızla başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen ebeveynlerinizi bilgilendirin ve onların rehberliğinde bir uzmana başvurun. Bu tür durumlarda okulunuzun rehberlik ve psikolojik danışma servisinden de her zaman destek alabilirsiniz.



# Küresel Salgın Sürecindeki Belirsizlikler Karşısında Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak

## Gençler için Bilgilendirme Rehberi



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

unicef



Küresel koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle tüm dünyada kontrolümüz dışında gelişen birçok yeni durumla karşılaşmaktayız. Bu süreçte pandemi, karantina, sosyal izolasyon, maske kullanma, sosyal mesafe, COVID-19 testi, koronavirüs tedbirleri gibi çeşitli uygulamalar günlük yaşantımızın zorunlu bir parçası hâline geldi. Kendimizi, ailemizi ve sevdiklerimizi salgın hastalıktan korumak ya da hastalığı başkalarına bulaştırmamak adına çeşitli koruyucu önlemler alındı ve alınmaya devam ediyor. Kısaca, hep birlikte yaşadığımız pandemi koşullarına sağlıklı bir şekilde uyum göstermeye ve karşılaştığımız bu zorlu duruma baş etmeye çalışıyoruz.

Günlük yaşantımızı birçok yönden olumsuz etkileyen bir başka temel konu ise COVID-19 sürecinde karşılaşılan çeşitli belirsizlik durumlarıdır. Koronavirüs salgınının devam etmesi, gelecek ile ilgili planlarınızın bir şekilde aksaması, salgın sürecinde çeşitli fiziksel, eğitimsel, ekonomik ve sosyal zorluklarla karşılaşmak ve bu sürecin ne zaman biteceğini bilememek kaygılanmanıza yol açabilir.

Aslında her insan karşılaştığı olayları açıklamakta zorlandığında ve içinde bulunduğu koşullar konusunda çelişki içinde kaldığında belirsizlik yaşamaktadır. Yaşamdaki belirsizlikler karşısında endişe, güvensizlik, kaygı ve korku yaşamak ise oldukça normaldir. Unutmayınız ki küresel bir salgın olarak COVID-19 sürecinde karşılaşılan birçok belirsiz durum bizleri etkileyen ancak bizim kontrolümüz dışında gerçekleşen olaylardır. Bununla birlikte, belirsiz durumlar karşısında bazı bireyler, genellikle gelecekte yaşayabilecekleri en kötü senaryoyu düşünerek hareket edebilmektedirler. Elbette ki bu durum, hayali ya da henüz gerçekleşmemiş bir olay karşısında yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu yüzden, koronavirüs salgın sürecinin olası psikolojik etkilerini azaltmak için çaba göstermeniz oldukça önemlidir. Aşağıda, salgın sürecinde psikolojik sağlamlığınızı korumanıza yardımcı olabilecek bazı öneriler sunulmaktadır:

1

### Sağlığınıza önemseyin.

Sağlıklı ve düzenli beslenmeye özen gösterin. Bol su için ve sık duş alın. Dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Özellikle düzenli ve yeterli uyku sayesinde güne daha enerjik başlarsınız. Fiziksel hareketlilik sizi canlı tutar. Bu nedenle mutlaka spor yapın. Unutmayın ki fiziksel sağlığınıza önem vermek ruh sağlığınıza da olumlu etki yapar.



2

### Alınan tedbirlere uyun

Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek ve uygulamak kontrol algınızın gelişmesine ve kaygınızın azalmasına yardımcı olur. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.



3

### Günlük aktivitelerinizi sürdürün.

Belirsizlikler karşısında yaşanan kaygı ile baş etmenin en doğal yollarından biri günlük aktiviteleri sürdürmektir. COVID-19 sürecinde (mümkün olduğunca) günlük alışkanlıklarınızı ya da rutin işlerinizi devam ettirin. Eskiden olduğu gibi aynı saatte uyumak ve uyanmak, yemeğinizi aynı saatte yemek, kişisel bakımınıza zaman ayırmak, zamanında okula gitmek ya da çevrimiçi derslere katılmak, hobilerinizle uğraşmak, ödevlerinizi yapmak ve dinlenmek gibi. Aşırı düzeyde TV izlemek, uzun saatler boyunca bilgisayar oyunları oynamak ya da uzun süre sosyal medyada takılmak fiziksel ve ruhsal olarak sizi yorar ve enerjinizi düşürür. Diğer yandan, gün içinde sizi aktif ve canlı kılacak etkinlikler sayesinde moraliniz düzeler, enerjiniz ve yaratıcılığınız artar, kendinizi zinde ve mutlu hissedersiniz.



4

### Kendinize uygun bir program hazırlayın.

Koronavirüs riski geçinceye kadar yüz yüze eğitim, uzaktan eğitim, hibrit eğitim gibi çeşitli uygulamalar ile eğitim-öğretim çalışmalarınızı sürdürmaktesiniz. Bu durumda özellikle evde kaldığınız zamanlarda fazlaca gevşemeyin ya da kendinizi koyuvermeyin. Bunun yerine çalışma, dinlenme, etkinlik ve uyku saatlerinizi düzenleyerek kendiniz için haftalık ya da günlük programlar oluşturun. Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ya da bilgisayar destekli öğretim sistemleri üzerinden derslere devam etmeye özen gösterin. Unutmayın ki en mükemmel program, sizin kendi yaşam koşullarınıza göre hazırladığınız somut, gerçekçi ve esnek programlardır. Bu sayede, hem derslerinize sistemli bir şekilde devam edebilir hem de günlük aktivitelerinizi planlı bir şekilde sürdürebilirsiniz.



5

### Bir çalışma ortamı oluşturmaya çalışın.

Evde kaldığınız süre içinde derslerinizi düzenli takip etmek ya da ödevlerinizi ve projelerinizi tamamlamak için olanaklarınız dahilinde uygun bir ortam oluşturmaya özen gösterin. Bununla birlikte, alışkın olduğunuz okul ya da sınıf ortamından farklı olarak dersleri evde takip etme ya da ev içinde derslere odaklanma konusunda zorlandığınız zamanlar olabilir. Unutmayın ki, koronavirüs salgını sürecinde karşılaşabileceğiniz bu tür değişikliklere uyum göstermeniz biraz zaman alabilir. Bu tür durumlarda sakinliğinizi koruyarak derslere neden odaklanamadığınızı araştırın. Gerekirse ailenizden, öğretmenlerinizden ya da okul psikolojik danışmanınızdan yardım alın.

