

COVID-19 SALGININDA RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN ÖNERİLER

Dünya Sağlık Örgütü, Mart 2020

Dünya Sağlık Örgütü tarafından ilk kez Ocak 2020'de, yeni bir koronavirus hastalığı yani COVID-19 duyurulmuş, hastalığın dünya üzerindeki çok sayıda ülkeye yayılma riski olduğu belirtilmiştir

Mart 2020'de ise Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19 yayılımını bir pandemi olarak değerlendirmiştir

Çok hızlı yayılım ve giderek artan ölümlerin tüm dünyada toplumsal bir strese yol açması üzerine Dünya Sağlık Örgütü Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Departmanı farklı gruplar için salgın sırasında ruhsal ve psikososyal esenliği desteklemek amacıyla öneri mesajları oluşturmuştur

TOPLUMA ÖNERİLER

COVID-19, dünya üzerindeki çok sayıda bölgede, bir çok ülkeden çok sayıda insanı etkileme olasılığına sahiptir. Hastalığa yakalanan insanları anlamak gerekir. Bu insanların desteğimize, merhametimize ve yardımımıza gereksinimleri vardır

TOPLUMA ÖNERİLER

Hastaları COVID-19 vakası, kurban, COVID-19'lu aile vs. gibi ifadeler ile tanımlamamalı yani etiketlememeliyiz.

Bu kişiler hastalıkları iyileştikten sonra işlerine devam edecekler, aileleri ve sevdikleri ile beraber olacaklardır

TOPLUMA ÖNERİLER

COVID-19 hastalığı ile ilgili olarak çok sayıda haber, ileti ve bilgi bulunmaktadır.

Sizi kaygılandıran bu haber ve iletileri seyretmeyi,
okumayı ve dinlemeyi en az düzeye indirmelisiniz

Yalnızca güvenilir kaynaklardan bilgi edinmeli, kendinizi ve sevdiklerinizi korumak üzere
yapılabilecekleri araştırmalısınız

Gerçek bilgi korkuyu azaltır

TOPLUMA ÖNERİLER

Kendinizi koruyun ve diğer insanlara destek olun

Gerekli olduğu durumlarda diğer insanlara yardımcı olmak

hem yardım edilene hem de yardım edene yarar sağlar

***Birlikte hareket etmek COVID-19 hastalığı ile mücadelede dayanışmayı
sağlayacaktır***

TOPLUMA ÖNERİLER

COVID-19 hastalığını yaşıyan insanların
olumlu deneyim paylaşımlarına ve
olumlu görüşlerine odaklanmak yarar sağlar

TOPLUMA ÖNERİLER

Çevrenizdeki, COVID-19 hastalığına yakalanan hastaların tedavilerine yardımcı olan sağlık çalışanlarını destekleyin

Sağlık çalışanlarının sizin ve sevdiklerinizin yaşamlarını korumada gösterdikleri çabanın farkında olun

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

Sizin ve çoğu meslektaşınızın, kendinizi baskı altında hissetmeniz
böyle bir durumda oldukça normaldir

Bu durumlarda stres yaşamak, işinizi yapmadığınız
ya da güçsüz olduğunuz anlamına gelmez

Böylesi durumlarda ruh sağlığını ve psikososyal esenliği sürdürmek
bedensel sağlığı sürdürmek kadar önemlidir

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

Kendinize dikkat edin

Çalışma sürelerinde ve vardiya aralarında yeterli dinleme, yeterince ve sağlıklı beslenme, fiziksel aktiviteye devam etme, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişimi sürdürme gibi başa çıkma yöntemlerini deneyin ve kullanın

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

COVID-19 salgını, kendine has özellikleri olan ve sağlık çalışanlarının çoğu için benzeri görülmemiş bir salgındır

Böyle bir durumda daha önceki stresli yaşantılarınızda size yarar sağlayan stresle başa çıkma yöntemlerinizin yine yarar sağlama olasılığı vardır
Sizler sağlık çalışanı olarak stresle mücadeleyi en iy yapabilecek kişilersiniz

Bu bir sürat koşusu değil maratondur

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

Bazı sağlık çalışanları etiketlenme ya da korku nedeni ile aileleri ve tanıdıklarından kaçınırlar

Bu kaçınmalar yaşanan zorluğu daha da arttırabilir

Yakınlarınızla, meslektaşlarınızla sanal ortamda iletişim kurmalı ve sosyal destek sağlamalısınız

SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

Bilişsel ve psikososyal yetersizlikleri olan bireylerle iletişim kurarken
daha anlaşılabilir iletişim yolları kullanın

Hastalığa yakalanan insanlara nasıl destek verileceğini ve
hastaların yararlı kaynaklara nasıl yönlendirileceğini bilmek
özellikle ruh sağlığı ve psikososyal esenlik için önemlidir

ÇOCUK SAHİBİ OLANLARA ÖNERİLER

Çocukların korku ve üzüntü gibi duygularını ifade etmeleri için olumlu yollar bulmalarına yardımcı olunması gerekir

Her çocuğun duygularını ifade etme şekli farklıdır

Resim ve oyun gibi yaratıcı aktiviteler ile bu durum kolaylaştırılmalıdır

Çocuklar duygularını güvenli ve destek hissettikleri ortamlarda ifade edebilirlerse kendilerini daha güvende hissederler

ÇOCUK SAHİBİ OLANLARA ÖNERİLER

Çocukların mümkün olduğu kadar anne ve babalarından, ailelerinden uzaklaştırılmaması gerekir

Sağlığı için çocuğun mutlak kendi ortamından ayrılması gerekiyorsa farklı tedavi seçenekleri sağlanmalı, bir sosyal çalışmacı çocuğu sürekli olarak izlemelidir

Ayrılık dönemlerinde, çocuğun anne baba ve bakım verenleri ile düzenli iletişimi sağlanmalı; bunun için telefon, görüntülü konuşma ve diğer iletişim araçları kullanılmalıdır

ÇOCUK SAHİBİ OLANLARA ÖNERİLER

Evde kalması gereken çocuklar için mümkün olduğunca olağan yaşam koşulları sürdürülmelidir

Stres ve kriz durumlarında, çocukların anne babalarına daha fazla bağlanmaları ve daha talepkâr olmaları çok sık karşılaşılan bir durumdur

COVID-19 hastalığının çocuklara yaşına uygun şekilde anlatılması gerekir

ÇOCUK SAHİBİ OLANLARA ÖNERİLER

Çocuklar anne babalarının davranışlarını ve duygularını belli etme şekillerini gözlemler

Çocukların endişelenmeli durumunda, bu endişeyi birlikte konuşmak kaygılarının azalmasını sağlayabilir

YAŞLILARA, BAŞKA SAĞLIK SORUNLARI OLAN HASTALAR VE BUNLARIN BAKIM VERENLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Özellikle karantinada olan ve bilişsel yetersizliği ya da bunaması olan yaşlı hastalar salgınlar sırasında ve karantinadayken daha kaygılı, öfkeli, stresli ve gergin olurlar

Bu kişilere aileler ya da sağlık çalışanları aracılığı ile pratik ve duygusal destek sağlanmalıdır

YAŞLILARA, BAŞKA SAĞLIK SORUNLARI OLAN HASTALAR VE BUNLARIN BAKIM VERENLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Yaşlı insanlara sürmekte olan durum hakkında doğru bilgiler ile hastalık bulaşma riskinin nasıl azaltılacağına önlemler yaşlının anlayabileceği şekilde anlatılmalıdır

Yapılması ve uyulması gereklerin açık, özlü, saygılı ve sabırlı bir şekilde iletilmesi gerekir

Bilgilerin yaşlıya yazarak ve şekillerle verilmesi de yararlı olabilir

YAŞLILARA, BAŞKA SAĞLIK SORUNLARI OLAN HASTALAR VE BUNLARIN BAKIM VERENLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Yaşlı bireyin tedavi görmekte olduğu hastalıkları varsa düzenli ilaç desteğinin sağlanması gerekir

Gerekirse sağlık çalışanlarına ulaşabileceklerine ilişkin bilgilendirme yapılmalıdır

YAŞLILARA, BAŞKA SAĞLIK SORUNLARI OLAN HASTALAR VE BUNLARIN BAKIM VERENLERİ İLE İLGİLİ ÖNERİLER

Özellikle yaşlı hastaya bakım verenler gerekirse nereden ve nasıl yardım alacakları konusunda önceden bilgi sahibi olmalıdırlar

Günlük olağan aktivitelerin mümkün olduğunca sürdürülmesi gerekir

Evde yapılacak basit fiziksel alıştırmalar hareketliliği sağlamak için yararlı olacaktır

KARANTİNAYA ALINAN KİŞİLERE ÖNERİLER

Sosyal iletişim sağlanmalı ve sürdürülmelidir

Günlük olağan aktiviteler mümkün olduğunca sürdürülmelidir

Sağlık ekibi başkaları ile fiziksel temasınızı sınırlamışlar ise
yakınlarınızla telefon, elektronik posta,
sosyal medya ya da görüntülü konuşma ile iletişim kurmalısınız

KARANTİNAYA ALINAN KİŞİLERE ÖNERİLER

Yoğun stresli durumlarda, kendi gereksinim ve duygularınıza dikkat etmelisiniz

Sizi rahatlatan ve gevşeten aktiviteler önemlidir

Düzenli egzersiz, düzenli beslenme ve uyku sağlanmalıdır

KARANTİNAYA ALINAN KİŞİLERE ÖNERİLER

Salgın hakkında sürekli olarak gelen haber akışı
kaygılı hissetmenize neden olabilir

Sanal ortamlarda yer alan ve kanıta dayanmayan söylenti ve mesajlar
sizi daha da endişeli duruma getirebilir

Güncel bilgiyi ve uygulamaya yönelik rehberlik yönergelerini sağlık
sitelerinden ve resmi sağlık kuruluşlarından edinebilirsiniz

İçinde bulunduğumuz durum
toplumun her kesiminde endişe, kaygı ve korkuya neden olabilir

Celal Bayar Üniversitesi
Hafsa Sultan Hastanesi
Psikiyatri Kliniği Sağlık Ekibi olarak

Psikolojik destek için hazırız, bekliyoruz...