



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ



KORONA VİRÜSÜ SÜRECİNİ EN SAĞLIKLI ŞEKİLDE NASIL DEĞERLENDİREBİLİRİM ?

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birim Uzmanı
Psikolog Birgül Sena MAYDA

KORONA VİRÜSÜNÜN SEBEP OLDUĞU KAYGILARLA NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?

- Biraz kaygılanmanın her zaman olumsuz bir durum olmadığına farkına varın.
- Kaygılarınızı somutlaştırın.
- Yavaşlamayı öğrenin
- Kontrol edebildiklerinize odaklanın
- Zamanı iyi değerlendirin
- Bu durumun geçici olduğunu kendinize hatırlatın
- Nefes egzersizleri deneyin.

BU SÜRECİ EN SAĞLIKLI ŞEKİLDE NASIL DEĞERLENDİREBİLİRİM ?

KABUL EDİN



- İçinde bulunduğumuz durumu, süreci olduğu gibi kabul edin, yok saymayın. Global olarak gerçekçi bir tehlike ile karşı karşıyayız.
- Kendinizde hastalık belirtisi aramayın. Bu gibi durumlarda, odağımızı bedenimizden başka yerlere çekmeliyiz.

DEĞİŞİMİ MİNİMUMDA TUT! RUTİNİNİ KORU



- Değişim miktarını arttırmak strese neden olabileceğinden günlük rutinlerinize devam edin.
- Hareket etmek yaşam doyumumuzu olumlu şekilde arttıracaktır.

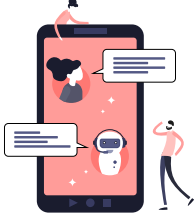
GÜNLÜK RUTİNİNİZİ BOZMAYIN



- Sağlıklı beslenilmeli ve ev içinde durumumuz el verdiğince egzersizler yapılmalı. (Bedenen ve zihnen nasıl hissettiğimiz beslenme düzenimizle yakın ilişkilidir.)
- Kendinize özen gösterin
- Evde çalışsanız bile yatarken kullandığınız giysileri çıkarıp gün için yeni giysiler giyebilirsiniz böylelikle

kendinizi ve ruhunuzu güne hazırlamış olursunuz.

- Uyku düzenine dikkat edilmeli. Uyku saatleri arasında çok fazla değişime gidilmemeye önem verilmelidir.
- Yemek ve ders çalışma saatleriniz eskisi gibi olsun.



DOĐRU BİLGİYE ULAŞIN

- Her an sosyal medyada araştırma yapmayın.
- Kaynağı bilinmeyen paylaşımlara değil, resmi kaynaklara itibar edin.



ÖĐRENMEYE DEVAM EDİN

- (Yeni şeyler öğrenmek zihni dinç tutar.)
- Kitap,dergi okuyun. Kitap moral kaynağıdır.



DUYGULARINIZI GÖRMEZDEN GELMEYİN.

- Hissettiklerinizi konuşun, dile getirin, kimseyle • konuşamıyorsanız, o an paylaşabileceğiniz kimse yoksa yazıya dökün.



ÇOCUKLARINIZLA ZAMAN GEÇİRİN.

- Çocuđunuzla birlikte oyun saatleri belirleyin.
- Duygularınızı paylaşın, çocuğunuzun sorularını geçiştirmeyin içten bir şekilde dürüstçe yanıtlar verin.



HAYVANLARI UNUTMAYIN

- Dışarıya çıkmak zorunda kaldığınızda sokak hayvanları için su ve mama bırakmayı unutmayın.