

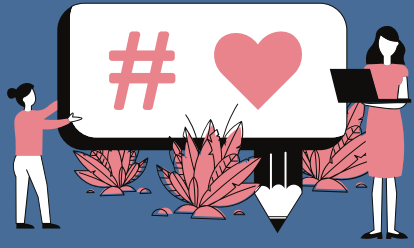
COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK

KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.



2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.



3. Sağlığınızı önemseyin.



4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.



5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.



6. Kendinize zaman ayırın.



7. Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.



8. Uzmana başvurun.



COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK

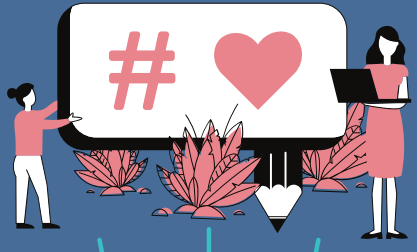
KENDİNİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?



Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.



1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.



2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.



3. Sağlığınızı önemseyin.



4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.



5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.



6. Kendinize zaman ayırın.



7. Sevdiğinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.



8. Uzmanla başvurun.

