

COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK ÇALIŞMALARI

COVID-19 NEDİR?

31.08.2020

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir. COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solunum yolu virüsüdür. Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır. **Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.**

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Zorlayıcı yaşam olaylarının yetişkinler ve çocuklar üzerinde ruhsal etkileri vardır. Covid-19 salgın hastalık süreci zorlayıcı yaşam olayı olarak tanımlanmaktadır. Salgın hastalığa bağlı ruhsal etkiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir. Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir. Şu an yaşadığımız salgın süreci de tıpkı öncekiler gibi önlemler ve tıbbi müdahalelerle kontrol altına alınacaktır.



COVID-19 SALGIN HASTALIĞININ ETKİLERİ

Stres; Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.

Korku; Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış,

Kaygı/Belirsizlik; Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması,

Tehdit algısı; Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.

Damgalanma; Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.

Değişen sosyal ilişkiler; Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres,

Günlük rutinlerin değişmesi; Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması,

Eğitim sürecindeki değişiklikler; Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.

Aksayan tedavi süreci; Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamlardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,

Kayıp/yas; Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağlı ortaya çıkan yas durumları. Kayıp ve değişikliklerden kaynaklanan yas süreci birtakım duygusal, davranışsal, zihinsel tepkileri beraberinde getirmektedir. Zorlu yaşam olayına verilen tepkilerde olduğu gibi kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.

İNANÇ SİSTEMİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLER

Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

Yetişkinler “Dünya güvenli bir yerdir.”, “Dünya adildir.”, “Ben değerliyim. Kötü olaylar benim başıma gelmez.” gibi inançlara sahip iken çocuklar ise “Evim en güvenli yerdir.”, “Benimle ilgilenecekler.”, “Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar.” inançlara sahiptirler.

Sarsılan İnançlar

Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar: “İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.”, “Bu felaket benim yüzümden oldu. Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.”

COVID-19 SALGIN HASTALIĞINA BAĞLI YETİŞKİNLERDE GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

Sürekli tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, kendini değersiz hissetme, öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar, sürekli üzgün olma, aşırı umursamazlık, umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük, kendini katı ve duygusuz hissetme, her şeyin kontrolden çıktığını düşünme, ne olup bittiğini anlamama, başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme, dünyayı anlamsız ve boş görme, dik-kati toplamada güçlük, karar verme güçlüğü, aklın karışması, iştah bozuklukları, baş ve karn ağrısı gibi somatik şikâyetler, bağışıklık sisteminin bozulması, yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik, sık sık terleme, titreme ve ürperme, vücut kaslarının sürekli gergin olması, uykusuzluk ve uyku sorunları, içe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma, ilişkilerde yaşanan çatışmaların artması, günlük aktivitelerden zevk alamama, takıntılı olma hali vb.

COVID-19 SALGIN HASTALIĞINA BAĞLI ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLECEK RUHSAL TEPKİLER

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

5 yaş ve altındaki çocuklar, ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme, Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma, Huzursuz, huysuz ve sinirli olma, Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma, Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.), Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama, Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma, Konuşma zorluğu yaşamaya başlama, Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş ve arasındaki çocuklar, dikkatini bir şeye verememe, Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma, Herkesten uzaklaşma, içine kapanma, Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri, Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler, Okula uyum problemleri, Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme, Sevdiği şeylerden artık zevk almama, Yaşlılarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama, Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma, Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama, Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma, Aşırı alıngan ya da öfkeli olma, Sevdiği şeylerden artık zevk almama, Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma, Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme vb. Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.

Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir. **Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.**





BAHÇELİEVLER ŞEHİT SIDKI KARA İLKOKULU

Armağan İlci Mah. Muratpaşa Cad. No:1
Merkez / BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23
E-posta: 701460@meb.k12.tr
Web: www.bahcelievlerio.meb.k12.tr

PDR Servisi İletişim
bahcelievlerpdrservisi@gmail.com

Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü internet sayfasından Psikososyal Destek Hizmetleri sekmesi altında aşağıda yer alan dokümanlar indirilebilir.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/psikosozyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>



Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler



Covid-19 sürecinde psikososyal destek hizmetleri kapsamında hazırlanan içerikler

