

KORONAVİRÜS SÜRECİNDE PSİKOLOJİNİZİ KORUMAK İÇİN

10 ÖNERİ



Aşırı stres bağışıklığınızı baskılayacağından stresinizi azaltmaya çalışın.



Depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sağlık kaygısı vb. rahatsızlıklarla ilgili ilaç kullanıyorsanız tedavinize devam edin.



Aşırı kaygılı veya depresif bir ruh haliniz olursa, kendine yardım kitapları ve videolarından faydalanabilir veya online psikoterapi hizmeti alabilirsiniz.



Sağlık standartlarına uyun. El yıkama süresi 20 saniyedir. Azı yetersiz, fazlası lüzumsuzdur. Gereksiz hastaneye gitmek veya gerektiği halde gitmemek risklidir.



Stresinizi azaltmak için evde fiziksel egzersiz yapın. Stresten dolayı az yemekten veya aşırı yemekten kaçının. Geceyi gündüz, gündüzü gece yapmayın.



“Sosyal mesafe” fiziksel olup duygusal mesafe değildir. Ev halkıyla yüz yüze, ev dışındaki yakınlarınızla bol bol görüntülü konuşun.



Çocuğunuzla korona virüsü konuşmaktan kaçınmayın, duygularını paylaşmasına izin verin.



Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kaynakları takip edebilirsiniz. Sosyal medya kullanımını günde 1-2 defa ve toplam 30 dakika olacak şekilde sınırlayın.



Bu dönemi; kendinizi tanıma ve geliştirme, hayat önceliklerinizi belirleme, maneviyatınızı ve aile bağlarınızı güçlendirme fırsatı olarak kullanın.



Ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için internet üzerinden şu dört beceriyi edinin:

- Nefes alma ve kas gevşetme teknikleri
- Uyku hijyeni kuralları
- Farkındalık teknikleri
- Bilişsel davranışçı terapi kendine yardım teknikleri

