



**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİMİ BAKANLIĞI**  
**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**COVID-19 SALGIN HASTALIK SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK**  
**ÇALIŞMALARI**  
**-VELİ OTURUMLARI-**





# Sunum Planı

1. Covid-19 Tanımı
2. Zorlayıcı Yaşam Olayları
3. Covid-19 Salgın Hastalığının Etkileri
4. Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler
5. Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar
6. Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
7. Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?
8. Yeni Normal – Kontrollü Sosyal Hayat



# COVID-19 NEDİR?

- 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 solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.



## Zorlayıcı Yaşam Olayları

- 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.



## Zorlayıcı Yaşam Olayları

- Bu süreçte insanların yaşam alışkanlıklarını değiştirmeleri gerekmektedir.
- Günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi ve yeni duruma uymada yaşanan zorluklar stres yaratabilmektedir.



## Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin deęişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki deęişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas



## **Covid-19 salgın hastalığının etkileri**

- **Stres;** Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşp 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,



## **Covid-19 salgın hastalığının etkileri**

- **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,





## **Covid-19 salgın hastalığının etkileri**

- **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 aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,



# Covid-19 salgın hastalığının etkileri

## • Kayıp/yas;

- Salgın hastalığa bağılı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağılı ortaya çıkan yas durumları.
- Kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir.
- Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.



# **Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkin ve Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler**



# Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini deęersiz hissetme
- Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- Kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- Sürekli zgn olma
- Aşırı umursamazlık
- Umutsuzluk, aresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme



# Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiđini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Dikkati toplamada güçlük
- Karar verme güçlüđü



# Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik Őikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmiřlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- Uykusuzluk ve uyku sorunları



# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**6-11 yaş arası** çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler.

Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler.

Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.



# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

**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.





# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## *12-18 yaş ve arasındaki ergenler:*

- 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



- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.

**Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.**



## **Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar**

- Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kaldığı için okula uyum sorunu,
- Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe, arkadaşlarıyla iletişim kurmama.



## Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması.
- Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 1. Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın.

## 2. Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

## 3. İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.
- Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 4. Normalleştirin:

- Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.
- Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 5. Güven verin:

- Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.

## 6. Rahatlatın:

- Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.



# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 7. Birlikte vakit geçirin:

- Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.





# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 8. Model olun:

- Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

## 9. Uzmanla başvurun:

- Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuzda aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.



## **Yetişkin Olarak Ne zaman destek almalısınız?**

- Stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- Günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

**Uzmana başvurun**



## **Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat**

- Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
  - Maske kullanmak,
  - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
  - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
  - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
  - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak,



## Millî Eğitim Bakanlığı

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

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

Çorum Rehberlik ve Araştırma Merkezi

<http://corumram.meb.k12.tr>

0(364) 225 48 22