



Psikolojik Sağlık



Salgın Hastalık Nedir?

İnsan hayatının tehdit altında olduğu ve önemli sayıda hastanın olduğu, ölümlerin yaşandığı acil sağlık durumlarıdır. Salgın, bir enfeksiyon hastalığının belirli bir toplumda, bölgede veya mevsimde beklenen normal sıklığından net biçimde fazla olarak görülmesi olup bu hastalıklar, tarihin her döneminde toplumların sosyal, kültürel, siyasal, bilimsel, ekonomik ve askeri yapılarını etkileyecek nitelikte sonuçlar üretmiştir

Salgın hastalık, insanlık tarihi kadar eskidir. Hep kontrol altına alınmıştır.

Stres-Kaygı Sebebi:

- ✓ Belirsizlik
- ✓ Korku
- ✓ Yaşam Tarzı Değişiklikleri

Bazı insanlar bu zorlayıcı şartlara karşı dirençli olurlar. Buna **psikolojik sağlık** diyoruz. Psikolojik olarak sağlıklı oluşturma ve korumanız için dikkat etmeniz gerekenler:

Duygularınızı Tanıyın: Belli düzeyde kaygı olması iyidir, olumsuzluklara karşı önlem almamızı sağlar fakat fazlası zarar verir. Duygularınızı tanımanız gerekir. Bunun için duygularınızı düşünün, yazın, yoğunlaşın duygularınıza. Kendinizden, duygularınızdan kaçmayın.



Olumlu Duygularınıza Fırsat Tanıyın: Beyin, üzerinde durduğu duygunun şeklini alır. Sürekli eleştirmek, şikayet etmek, endişelenmek bizlere kaygı, öfke, suçluluk yaşatır.





Psikolojik Sağlık



Ait Olma Hissi: Arkadaş grubunuzla, aileniz ile iletişim kurun , vakit geçirin. Yalnızlık, sizi düşünmek istemediğiniz konulara doğru itebilir. Bunun önüne geçmek için sevdiğiniz şeylerle ilgilenin, hobi edinin.



Duygusal Mesafe: Fiziksel olarak mesafeli olmamız gereken şu zamanlarda duygusal mesafenizi uzaklaştırmayın. Psikolojik sağlamlığınız için duygusal mesafenizin yakın olması sizlere iyi gelecektir. Sevdikleriniz ile birlikte olun, sohbet edin, ortam yaratın.



Destek Alın: Zaman içerisinde olumsuz duygularınızın ve tepkilerinizin gitgide azalması beklenir. Azalmadığını fark ediyorsanız eğer uzmandan destek alın.

Psikolojik İhtiyaç: Sevgi, başarı, eğlence ve özgürlük gibi psikolojik olarak ihtiyacımız olan duyguları karşılamaya çalışın. Bu ihtiyaçları karşılamamız sizi mutlu edecek olumsuzluklardan arındırmaya yardımcı olacaktır.



Güçlerinizi Keşfedin: Olumlu güçlerinizi keşfedin. Örneğin: Yaratıcılık, sosyal zeka, maneviyat, mizah, adil olma, yaşam coşkusu gibi olumlu güçleriniz size iyi gelecektir.

