Bulaşıcı Hastalık Salgınları Sırasında Stresle Baş Etme

Bilinmesi Gerekenler

Bir bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili duyduğunuz, okuduğunuz veya izlediğiniz haberler sizin kaygılı hissetmenize ve stress belirtileri sergilemenize neden olabilir–salgın sizin yaşadığınız yerden çok uzaklarda olsa ve siz az ya da hiç risk altında olmasanız bile. Bu stres belirtileri normaldir ve dünyanın salgından etkilenen bölgelerinde sevdikleri bulunan kişilerde bu belirtiler daha olası veya belirgin olabilir. Bulaşıcı hastalık salgını ardından kendi fiziksel ve ruhsal sağlığınızı izleyin. Kendinizde ve sevdiklerinizdeki stress belirtilerini bilin. Stresi nasıl gidereceğinizi ve ne zaman yardım alacağınızı öğrenin.

Stresin Belirtilerini Öğrenin

Aşağıdakiler kaygının ve stresin sık görülen davranışsal, fiziksel, duygusal, ve bilişsel tepkilerini içeren belirtilerdir. Bunların bazılarını bulaşıcı hastalık salgınını öğrendikten sonra kendinizde fark edebilirsiniz.

DAVRANIŞLARINIZ:

- Enerji ve aktivite düzeyinizde bir artma veya azalma
- Alkol, tütün kullanımı veya uyuşturucu madde kullanımında artış
- Öfke patlamaları ve sık tartışmaya girme ile birlikte sinirlilikte artış
- Rahatlama ve uyumada zorluk
- Sık ağlama
- Aşırı endişe
- Çoğu zaman yalnız kalmayı isteme
- Diğer kişileri her şey için suçlama
- İletişim kurma ve dinlemekte zorlanma
- Yardım etme veya yardım kabul etmekte zorlanma
- Zevk alamama veya eğlenememe

Ne Zaman Yardım Alacağınızı Bilin

Bir bulaşıcı hastalık salgını olduğunu duyduğunuzda sizin için risk az veya hiç yoksa bile bazı stres belirtileri deneyimleyebilirsiniz. Bunların bir kısmı normal stres belirtileridir ve günler içinde azalması beklenir. Ancak siz ya da bir yakınınız bu belirtileri çok yoğun ve bir haftayı aşkın süre deneyimliyorsanız ve bahsedilen baş etme yöntemleri işe yaramamışsa bir psikiyatrist veya psikoloğa başvurmanız gerekmektedir.

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ ODASI

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ
CYPRUS TURKISH MEDICAL ASSOCIATION
1956

BEDENİNİZ:

- Karın ağrısı veya ishal
- Başağrısı ve diğer ağrılar
- İştahsızlık veya çok yemek yeme
- Terleme veya titreme
- Titreme veya kas seğirmesi
- Çabuk irkilme

DUYGULARINIZ:

- Kaygılı veya korku dolu olmak
- Depresif/çökkün hissetme
- Suçlu hissetme
- Öfkeli hissetme
- Kahraman, kabarmış veya incitilemez hissetme
- Hiçbir şeyle ilgili ağlayamama
- Üzüntüden dolayı bunalmış hissetme

DÜŞÜNCELERİNİZ:

- Bir şeyleri hatırlamada zorluk
- Kafası karışık hissetme
- Net düşünebilme ve odaklanmada zorluk yaşama
- Karar vermekte zorluk yaşama

Stresi Nasıl Azaltabileceğinizi Öğrenin

Kendinize zaman ayırarak stresi yönetebilir ve hafifletebilirsiniz.

OLAYLARA BÜTÜNSEL OLARAK BAKINIZ:

Salgın ile ilgili okuyacağınız veya izleyeceğiniz haberlere bir zaman sınırı koyun. Salgınla ilgili haberlerle ilgili eğer özellikle bir yakınınız birçok kişinin hasta olduğu bir bölgede yaşıyorsa güncel olmak isteyeceksiniz. Fakat bu haberlerden uzaklaşarak sizin hayatınızda yolunda giden ve kontrol edebileceğiniz işlere odaklanmaya zaman ayırın.

DOĞRU BİLGİLERİ EDİNİNİZ:

Doğru sağlık bilgileri alabileceğiniz kaynaklar ve kişiler belirleyin. Onlardan salgın ile ilgili ve risk altında iseniz kendinizi nasıl koruyacağınıza dair bilgi alınız. Aile doktorunuz, *Kıbrıs Türk Tabipleri Birliği* veya Sağlık Bakanlığından veya uluslararası organizasyonlardan bilgi edininiz. Bir sonraki sayfada bulaşıcı hastalık salgınları tile ilgili bilgi ve edinebileceğiniz sağlıklı kaynakların linklerini bulabilirsiniz.

KENDİNİZİ SAĞLIKLI TUTUNUZ:

- Sağlıklı gıdalar tüketin ve su için.
- Fazla miktarda kafein ve alkol tüketiminden uzak durun.
- Tütün ve uyuşturucu maddeler kullanmayın.
- Yeterince uyuyun ve dinlenin.

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ ODASI

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ
CYPRUS TURKISH MEDICAL ASSOCIATION
1956

RAHATLAMAK İÇİN PRATİK YÖNTEMLER KULLANINIZ:

- Bedeninizi sizin için işe yarayan yöntemlerle sık sık rahatlatın-derin derin nefes alın, kaslarınızı gerin, meditasyon yapın, elinizi yüzünüzü yıkayın ve zevk aldığınız hobiler yapın.
- Stresli bir aktivitenin ve zor bir görevin ardından, eğlenceli birşeyler yapın.
- Rahatlayacağınız zamanlar ayırın-güzel bir yemek yeyin, kitap okuyun, müzik dinleyin, banyo yapın veya aile bireyleri ile konuşun.
- Sevdikleriniz ve arkadaşlarınıza duygularınızı aktarın.

Fiziksel ve psikolojik sağlığınız bir bütündür. Stresi azaltabilmek için her ikisiyle de ilgili önlemler almanız önemlidir.

BEDENİNİZ, DUYGULARINIZ VE DÜŞÜNCELERİNİZE KULAK VERİNİZ:

- Stresin erken uyarı işaretlerini farkedin ve önemseyin.
- Geçmiş deneyimlerinizin bu olaydaki düşünce ve duygularınızı nasıl etkilediğini farkedin ve kendi düşünce, davranış ve duygularınızla ansıl başettiğinizi hatırlayın.
- Stresli, çökkün, suçlu veya öfkeli hissetmenin size doğrudan tehdit etmese bile bulaşıcı hastalık salgını gibi bir durumda sıklıkla görülebileceğini bilin.
- Salgında stress yaşayabilecek diğerleri ile bağlantı kurun. Sizin salgınla ilgili duygularınızdan bahsedin, güvenilir sağlık bilgileri paylaşın, ve salgın dışındaki konulardan bahsedin, kendinize hayatınızda önemli olan ve olumlu şeyleri hatırlatın.
- Meditasyon ve inançlıysanız dua etme veya benzeri ibadetleri yapmaya vakit ayırın.

Salgınlarla ilgili doğru bilgi alınabilecek kaynaklar:

Kıbrıs Türk Tabipleri Birliği
https://www.kttb.org/

KKTC Sağlık Bakanlığı
https://saglik.gov.ct.tr/

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı
https://www.saglik.gov.tr/

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)
http://www.who.int/en

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC)
https://www.cdc.gov

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ ODASI

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ
CYPRUS TURKISH MEDICAL ASSOCIATION
1956

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ ODASI

KIBRIS TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ
CYPRUS TURKISH MEDICAL ASSOCIATION
1956

Bu kaynak (https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

tarafından hazırlanmış ve Dr. Ayşe Zeki ve Uzm. Psk. Sinem Ceral tarafından Türkçeye çevrilerek uyarlanmıştır.

■ *Grafik reprodüksiyon: Hüseyin Sevay*