

SALGIN SÜRECİNİN DUYGU DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- STRES
- KAYGI
- DEPRESYON

STRES, KAYGI VE DEPRESYON İLE İLGİLİ OLASI BELİRTİLER

- FİZİKSEL BELİRTİLER
- PSİKOLOJİK BELİRTİLER
- DAVRANIŞSAL BELİRTİLER



PSİKOLOJİK BELİRTİLER

- Hastalıkla ilgili endişeler ve kendini güvende hissedememe
- Olaylar karşısında kendini yenik ve güçsüz hissetme
- Gerçeği yansıtmayan düşünceler ve içsel konuşmalar
- Günlük olay ya da durumların olumsuz yönlerine odaklanma
- Güvensizlik, üzüntü, kızgınlık, cesaretsizlik hissi vb.

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



TURHAL
Rehberlik ve Araştırma Merkezi
2020

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Baş ağrısı, boyun ağrısı, sindirim sistemi ile ilgili problemler
- Uyku sorunları
- İştah kaybı ya da aşırı yeme
- Enerjinin azalması, yorgunluk vb.

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Konsantre olamama
- Aşırı duyarlılık, saldırganlık
- Ağlama
- İçine kapanma, kendini tecrit etme
- Karar almada zorlanma vb.

Evden mi çalışıyorsunuz?

- Rahat bir yer ayarlayın
- Ev halkını çalışma saatlerinizden haberdar edin
- çocuklarınızın sorumluluğunu paylaşın



STRES, KAYGI VE DEPRESYONLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Kendinize karşı hoşgörülü olun. Yardım isteyin
- Diğer insanlara destek olun.
- Haberdar olmak önemlidir ancak hastalıkla ilgili haberleri sınırlayın.
- Sağlıklı hayat alışkanlıklarınızı devam ettirin.
- Duygularınıza, hislerinize ve tepkilerinize karşı duyarlı olun.
- Paylaşın.
- Egzersiz yapın.
- Keyif alın.
- Her şeyi bir anda ve tek başına yapmaya çalışmayın.
- Hedef koyun. Yapmak zorunda olduğunuz işin en iyisini yapmak için hedef koyun.