

Bilgi almak ve konuşmak için varsa okulunuzdaki psikolojik danışmana (rehber öğretmen) başvurabilirsiniz veya Rehberlik ve Araştırma Merkezlerine gidebilirsiniz.

Daha fazla bilgi için;
www.orgm.meb.gov.tr
adresine bakabilirsiniz.



Çocuklarınız İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzu dinleyin.
- Konuşmasına fırsat verin.
- Konuşması için teşvik edin, yüreklendirin.
- Kuş gribi ile ilgili bazı sorularının cevaplarını bilemeyebilirsiniz, birlikte öğrenmeye çalışın.
- Benzer korkular yaşadığınızı göreceksiniz, bunu çocuğunuza da anlatın.
- Daha hoş görülü olun.
- İyi uyumasına dikkat edin.
- Daha fazla zaman ayırın.

Kendiniz İçin Neler Yapabilirsiniz?

Duygu, düşüncelerinizi ve yaşadıklarınızı yazın.

Yaşantınızda gülmeye, hoşlandığınız, sevdiğiniz, keyif aldığınız şeylere yer verin.

Çaresiz değilim, yapabileceğim bir şeyler var gibi, olumlu bir şekilde düşünmeye çalışın.



Başkalarına yardım edin, gerektiğinde kendiniz için yardım alın. Komşularınızla ilişkilerinize değer verin, güçlendirin.

Gelecek hakkında düşünün

Felaketler

Hayatımızdaki felaketler (kazalar, yangın, fırtına, sel, deprem, istismar, bir yakının ölümü, salgın hastalıklar...) karşısında;

- a) Her an kötü birşeyler olacakmış gibi tetikte olma, aşırı hassasiyet durumunu;
- b) Yaşanan olaya ilişkin anı ve görüntülerin istemeden zihne geri gelmesini;
- c) Yaşadıklarımızı hatırlatan olay, anı ve yerlerden kaçınmayı, uzak durmayı yaşayabiliriz.

Tehdit

Kuş gribi, deli dana hastalığı, HIV/AIDS, SARS gibi hastalıklar yarattığı tehdit ve sonuçları açısından hayatımızı zorlaştırırlar. Bu hastalığa yakalanan ya da yakalanma şüphesi bulunan insanlar aşağıdakileri yaşayabilirler;

Tehlikeden Sonra Yaşananlar

- Korku ve kaygı;
- Üzüntü, çaresizlik hissi;
- Sevilen bir insanın ya da hayvanın ölümünden duyulan üzüntü ve çaresizlik;

- Gelecek konusunda belirsizlik;
- Güvensizlik, kendi ve yaşamı üzerindeki kontrolün azalması;
- Virüsü taşımaktan, hastalanmaktan, karantinaya alınmaktan ve şüpheli görülmekten utanma;
- Etiketlenme, damgalanma ve toplumsal dışlanma;
- Bedensel ağrı ve şikayetler;
- Kafa karışıklığı;
- Uyumakta zorluk, kabuslar;
- Kızgınlık, öfke, suçluluk;
- Huzursuzluk, gerginlik, saldırganlık.

