

## **Değerli Öğrenciler**

Covid-19 Pandemisi nedeniyle Gazi Üniversitesi' nde de eğitime ara verildi. Bu dönemde sizlerle fakültede yüz yüze ders yapamayacağız, pratiklerde birlikte olamayacağız. Fakültemiz eğitimden uzak kalmamanız için uzaktan eğitim programını başlatıyor. Pandemi dönemi sonrası pratiklerinizi de tamamlayarak, eğitiminizin eksik kalmaması sağlanacak.

Eğitim- öğretimin yanı sıra sağlığımız da bizim için çok önemli. Sizler doktor adayları olarak kendi sağlığınıza özenirken, yakınlarınıza, çevrenizdekilere örnek olarak onların sağlığına da katkı sağlayabilirsiniz.

Salgından korunmak için fiziksel mesafeyi korumaya dikkat etmenizi, hijyen kurallarına uymanızı, mümkün olduğunca evinizde zaman geçirmenizi ve yakınlarınıza bu konularda liderlik yapmanızı öneririz.

Fiziksel sağlık kadar ruh sağlığının da önemli olduğunu biliyorsunuz. Bu rehber, sizlerin ve yakınlarınızın ruh sağlığının korunması ve ruhsal dayanıklılığın artırılması için uygulayabileceğiniz ve yakınlarınıza da öğretebileceğiniz temel bilgileri içeriyor.

En kısa zamanda yüz yüze eğitimlerde sizlerle birlikte olmayı diliyoruz.

## **GÜTF Öğrenci Psikososyal Destek Kurulu**

### **Pandemi Nedir?**

Hızla yayılan, birden fazla kişiyi etkileyen ve vaka sayılarında hızlı artış yaşanan hastalıklar salgın olarak tanımlanır. Coğrafi olarak yayılan ve tüm dünyayı ve/ veya tüm ülkeleri etkileyen salgınlara pandemi denilir. 2020 Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü Covid-19'u pandemi olarak kabul etmiştir.

Pandemiler oluşturduğu sağlık sorunları, yüksek ölüm oranları ve sosyal- ekonomik sorunlar nedeniyle tüm dünyayı olduğu gibi ülkemizi de önemli oranda etkilemektedir.

### **Duygular**

Hepimiz şu anda zorlu bir süreçten geçiyoruz. Bu günlerde;

- Kaygı (kendiniz, yakınlarınız ve içinde bulunduğunuz toplumla ilgili)
- Korku
- Panik
- Sinirlilik ve tahammülsüzlük
- Çökkünlük, mutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik duyguları
- Dikkat ve konsantrasyon sorunları
- Suçluluk hissi
- Tükenmişlik

- Uyku sorunları
- İştahsızlık ya da sürekli yeme isteği
- Sigara, alkol ya da madde kullanma isteği
- Baş ağrısı, mide yanması, karın ağrısı gibi bedensel belirtiler

yaşayabiliriz.

Bu belirtileri hissetmek, anormal ve sağlıksız olduğumuzu göstermez.

Virüsün görünmezliği ama bulaşıcılığı, özellikle yaşlılarda ölümcül olabilmesi ve giderek daha çok insanda görölmesi hepimizde belirsizlik ve tehdit altında olma hissine yol açabilir.

Bu ruhsal belirtiler uzun sürmediğinde ve günlük hayatı belirgin olarak olumsuz etkilemediği sürece zorlu bir sürece verilen doğal tepkiler olarak kabul edilir. Stresli hissetmek sizin ve birçok kişinin yaşayabileceği bir deneyim.

Bu dönemde belli oranda kaygı hissetmenin koruyucu olduğunu bilmeliyiz. Kaygı ve korku, kendimizi, yakınlarımızı ve çevremizi korumak için daha sorumlu, daha dikkatli ve daha bilgili olmamızı sağlıyorsa işlevseldir.

Sık görölen belirtiler yukarıda sıralanmakla birlikte, çok farklı ve değişken belirtiler de gözlenebilir. Strese verilen yanıtlar her bireyde farklı olabilir. Bazı kişiler bu tepkileri belirgin derecede yaşayıp çevresi ile paylaşıırken; bazıları dışarıdan çok kayıtsız ya da rahat olarak gözlenip yakınları ile paylaşmayabilirler.

Her bireyin değişken derecelerde bu belirtileri göstermesinin normal olduğunu unutmayın.

Stres ve ilişkili duygular, siz öyle hissediyor olsanız bile, işinizi iyi yapmadığınızın veya güçsüz olduğunuzun bir göstergesi değil. Hatta uygun bir stres bu süreçte faydalı bile olabilir. Aşırı olmayan düzeyde stres, işinize odaklanmanıza ve hedeflediklerinizi gerçekleştirme isteğinizi arttırmaya yarayabilir.

Ruh sağlığını korumak için yakınlarınıza, çevrenizdekilere de öğretebileceğiniz yalın yöntemler var:

- **Yeterli ve doğru bilgi sahibi olun:** Hastalığın tanısı, bulaş ve yönetimi konusunda bilgili hissetmek kaygıyı azaltmak konusunda en temel yöntem. Bilgi edinmek için kurumsal, kanıta dayalı merkezleri kullanın. Edindiğiniz bilgileri çevrenize aktarın. Yeterli bilgiye sahip olduktan sonra hiç durmadan yeni şeyler okumak işinize yaramayacaktır. Salgınla ilgili bilgi edinmek adına sürekli haber, sosyal medya vs takip etmek yerine bu vakitleri kendi belirlediğiniz zaman dilimleri (günde iki kez birer saat gibi) ile sınırlı tutun.

- **Yanlış ve aşırı bilgi yükünden kaçın.** Sürekli sosyal medya ve haberleri izlemek, çeşitli iletişim gruplarından gelen ve kaygı uyandıran görüntü kayıtlarını izlemek gerginliğinizi arttıracaktır.
- **Sakinliğinizi koruyun:** Salgınla ilgili belirsizlikler hepimizin endişelerini artırır. Medyadan durmaksızın gelen bilgi bombardımanı altında aşırı uyarılmış bir halde olmamız anlaşılabilir bir durumdur. Yakın zamanda bir felaket olabileceğini ve kontrolün bizde olmadığını düşünmek doğal olarak bizi korkutur. Özellikle farklı ülkelerden ve kaynaklardan gelen bilgiler ne yapmamız gerektiği konusunda kafamızı karıştırabilir.
- **İyi beslenin ve susuz kalmayın:** Öğün atlamayın. Abur cubur atıştırmalıklardan uzak durun. Sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Kendinize mümkün olduğunca dikkat edin ve iyi bakın.
- **En az 7-8 saat uyumaya çalışın.** Uyumakta zorluk çekiyorsanız akşamüstü saatlerinden itibaren kafein içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Gevşemek ya da uykuya dalmayı kolaylaştırmak için çok miktarda alkol kullanmayın, uyku kalitenizi ve bağışıklığınızı bozacaktır. Özellikle uykudan önceki saatlerde COVID-19 ile ilgilenmeyin; sakinleştiren, dingin şeyler okuyabilir, dinleyebilir, izleyebilirsiniz.
- **Fiziksel sağlığınıza dikkat edin.** Fiziksel olarak zinde olmak ruh sağlığınız için de iyidir. Toplu spor yapılan alanlara gitmek uygun olmasa da hala dışarıda, doğada yürüyüş yaparak hoşça vakit geçirebilmeniz mümkün. Dinlenmeye mutlaka zaman ayırın ve çok yoğun çalışmaktan kaçının. Beslenmenize özen gösterin, sevdiğiniz yiyecekleri tüketin, bu dönemde ruhsal açıdan zorlanmaya yol açacak ağır diyet programlarından uzak durun. Düzenli kullanmanız gereken ilaçlarınızı hem çalışma ortamında hem de evinizde bulundurmaya çalışın.
- **Günlük rutininizi oluşturun.** Bunu da ev koşullarına göre düzenleyin. Uyku-uyanıklık döngüsünü koruyarak sabah saatlerinde güne başlayın, kahvaltıyı ve günlük hijyeni (duş alma, diş fırçalama, saç tarama vb) ihmal etmeyin. Gün içinde pijama ile kalmak yerine kıyafetlerinizi giyin. Günlük zamanınızı nasıl geçireceğiniz ile ilgili plan yapın. Bu planın içinde tüm gün olacak şekilde değilse de ders çalışacağımız saatler mutlaka olmalı.
- **Size iyi geldiğini bildiğiniz uğraşlara, manevi yönden destek olacağını düşündüğünüz etkinliklere zaman ayırın** (sevdiğiniz bir şeyler dinlemek, sevdiklerinizle yakın zamanlar geçirmek, çiçeklerle ilgilenmek, dolaplarınızı düzenlemek, hobilere zaman ayırmak, koşmak, meditasyon yapmak, pilates- yoga yapmak, dua etmek ya da ibadet etmek vs.).
- **Sevdiklerinizle bağlantı içinde olun, ilişkilerinizi sıcak tutun:** Aileniz, arkadaşlarınız, yakınlarınızla eğer aynı evde değilseniz yüz yüze görüşmeniz güvenli olmadığından telefonda seslerini duyun, nasıl hissettiklerini ve birbirlerine nasıl göz kulak olduklarını anlamaya çalışın. Mümkün olduğunca video uygulamaları kullanarak yüz yüze görüşmeleri deneyebilirsiniz. Sizin için endişeleniyorlarsa kendinize iyi baktığınıza dair onlara güvence verin. Sevdiklerinizle iletişim halinde olmak korkularınızla baş etmeye çalışırken size güç verecektir.

- Bu güne kadar ders yoğunluğu ve gündelik koşuşturma nedeniyle vakit ayıramadığınız ama kazanmak istediğiniz yeni bir beceri için çalışın. Sigara içiyorsanız bırakmanız için çok uygun bir dönem. Böylece kendi sağlığınıza geliştirebilmek her alanda özgüveninizi de artıracaktır. Bir enstrüman çalmayı öğrenmeye, resim yapmaya ya da öykü yazmaya başlamak için bir fırsat olarak görebilirsiniz.
- Çok kaygılı hissediyorsanız, ekte bulunan ya da internet üzerinden kolayca erişilebilecek gevşeme egzersizleri fayda sağlayabilir. (Bkz. TPD Gevşeme Broşürü)

Unutmayın yapabileceklerimizi yapmak için çaba harcamak bizim elimizde. Böylece kendi elimizde olmayan zorluklara dayanmamız daha da kolay olacaktır.

Bu süreçte başvurabileceğiniz güvenilir yerel ve uluslararası kaynaklar:

- Sağlık Bakanlığı (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>)
- Türk Tabipleri Birliği (<http://www.ttb.org.tr/kollar/COVID19/index.php>),
- Dünya Sağlık Örgütü (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-covid-19>),
- Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği (KLİMİK) (<https://www.klimik.org.tr/koronavirus/>)
- Türkiye Psikiyatri Derneği (<http://www.psikiyatri.org.tr>)
- American Medical Association ve AMA and Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/covid-19-2019-novelcoronavirus-resource-center-physicians>)
- European Centre for Disease Prevention and Control (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>)
- Chinese Centre for Disease Prevention and Control (<http://www.chinacdc.cn/en/COVID19/>)