

# 14 GÜNLÜK KARANTİNA SÜRECİNDE STRESLE BAŞ ETMEK İÇİN

## RUH SAĞLIĞI TAKVİMİ

1.GÜN	2.GÜN	3.GÜN	4.GÜN	5.GÜN	6.GÜN	7.GÜN
<p>Doğal afetler, kazalar gibi durumların yanı sıra COVID-19 gibi salgın hastalık durumlarında üzüntü, endişe, stres, kafa karışıklığı, korku ya da öfke hissetmek son derece normaldir. Hissettikleriniz anormal bir durum karşısında gösterilen normal tepkilerdir. Yaşadığının geçici bir süreç olduğunu unutmayın.</p>	<p>Bu duyguları hissederken yalnız olmadığınızı, herkesin benzer şeyler hissettiğini kendinize hatırlatın. Sevdikleriniz ile bağlantı kurmak, duygu ve düşüncelerinizi paylaşmak size iyi gelebilir. Ancak Pandemi ile ilgili konuşmalar sizde stres yaratmaya başladıysa, bu konudaki konuşmalarınıza sınırlandırma getirin.</p>	<p>Günde bir veya iki kez salgın hakkındaki haberleri izleyin, bilgi alma ihtiyacınızı dozunda doyurun. Yalnızca güvenilir kaynaklardan (Sağlık Bakanlığı, Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanları... vb.) aldığınız bilgilere itimat edin.</p>	<p>Kontrolümüz dışında gelişen olaylara ve durumlara odaklanmak çaresiz ve güçsüz hissetmemize neden olur. Kontrol edebileceğimizi şeylere ( uyku rutini, kendinle nasıl konuştuğun, sosyal medyada kimi takip ettiğin, ne yediğin, karşındakine nasıl davrandığın, ne kadar dürüst olduğun, başarısızlıklardan sonra ne kadar hızlı harekete geçebildiğin) odaklanarak zihin yapımızı pozitif tarafta tutabiliriz.</p>	<p>Dua, ibadet, meditasyon ya da size anlamlı gelen her ne ise onunla ruhunuzu dinginleştirin. Maneviyat karakterimizi geliştirir ve kaygıyı azaltır.</p>	<p>Egzersiz beyne giden kan akışını hızlandırır, “iyi hissetme” hormonunu salgılatır ve stresi azaltabilir. Online platformlardan egzersiz videoları açıp uygulayabilirsiniz.</p>	<p>Diyafram nefesi, aşamalı kas gevşetme, meditasyon gibi gevşeme yöntemlerini internetten araştırarak uygulayabilirsiniz.</p>
8.GÜN	9.GÜN	10.GÜN	11.GÜN	12.GÜN	13.GÜN	14.GÜN
<p>Olumlu bir gelecek hayali yazın. Amaç ve hayallerinizi belirlemek yaşamınızdaki iyimserliğin beslenmesini sağlar.</p>	<p>Başarılı olma potansiyelinizi size hatırlatacak geçmişteki bir başarınızı anımsayın. Bu, güvensizlik duygularınızı ve stresinizi azaltmada yardımcı olur.</p>	<p>Günde en az 7-8 saat uyumaya çalışın, Uyumakta zorluk çekiyorsanız, akşamüstü saatlerinden itibaren kafein içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Özellikle uykudan önceki saatlerde Covid-19 ile ilgilenmeyin. Sakinleştiren dingin şeyler okuyabilir, dinleyebilir, izleyebilirsiniz.</p>	<p>Günlük kafein alımınızı 300 mg (Yaklaşık 3-4 fincan kahve ya da 5.6 büyük bardak çay) ile sınırlandırın. Sınırın aşılması durumunda uyku bozukluğunun yanı sıra anksiyete, huzursuzluk ve kalp çarpıntısı gibi belirtiler ile karşılaşabilirsiniz.</p>	<p>Sussex Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırma, stresi azaltan en etkili yolun kitap okumak olduğunu gösteriyor. Dinlenme vaktinizi kitap okuyarak değerlendirip stres seviyenizi düşürebilirsiniz. Ücretsiz erişime açılan Tübitak dergileri ve kitaplarına Tübitak sayfasından ulaşabilirsiniz.</p>	<p>Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğü, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü ile Devlet Opera ve Balesi Müdürlüğü'nün ücretsiz erişime açtığı çocuklar ve yetişkinlere yönelik sanat örneklerini Youtube kanalından izleyebilirsiniz.</p>	<p>10 dakikanızı komik internet sitelerine bakmaya ayırın. Gülmek ağrıyı ve kaygıyı azaltır. İyimser olmak stres hormonlarının daha az salgılanması ile bağlantılıdır.</p>



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
SAKARYA  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ

**EVDE KAL  
EVDE HAYAT VAR..**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
SAKARYA  
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ