

# COVID-19 (coronavirüs)

## Karantina için zihinsel sağlık önerileri

İnsanlar, kaygı verici durumlara farklı şekillerde tepki gösterirler ve 2019'daki Coronavirüs ya da COVID-19 salgını birçok olası tepkiyle beraber kaygı, endişe, anksiyete ya da öfke gibi duyguları ortaya çıkarabilir.

Siz ve haneniz herhangi bir nedenden ötürü karantina altındaysanız, kaygı, yalnızlık, sıkılmışlık ya da beyhudelik gibi şeyler hissediyor olabilirsiniz. İçinden geçtiğimiz zamanda hislerinizi anlamak ve zihinsel sağlığınıza dikkat etmek çok önemlidir.

İşte zihinsel sağlığınızı korumanıza yardımcı olmak için bazı ipuçları.

- Dinlenebileceğiniz yollar bulun.** Stresle baş etmenize yardımcı olacak şeyler bulun. Derin derin nefes alıp vermeyi, gerilmeyi ya da meditasyonu deneyin. Ayrıca, stresle başa çıkmanıza yardım edebilecek uygulamalar da vardır.
- Sınırlar çizin.** En son güvenilir bilgilere sahip olmak önemlidir, ama basında yayınlanan şeylere karşı bir sınır belirlemelisiniz.
- Düzenli alışkanlıklar yaratın.** Mesela fiziksel etkinlikler, diğer insanlarla iletişim kurma ve günlük alışkanlıklarınıza devam etmek için sürekli bir rutin oluşturmayı düşünebilirsiniz.
- Bir liste yapın.** İçinde arkadaşlar, aile, komşular, sağlık hizmeti sağlayıcılar, terapistler ya da danışmanlar ve diğer topluluk kaynaklarının bulunduğu bir iletişim listesi hazırlayın. Evinizde buzdolabı gibi sürekli olarak kullandığınız bir şey üstüne yerleştirin.
- İlaçlarınızı kontrol edin.** Size reçeteye verilmiş ya da ihtiyacınız olan reçetesiz ilaçların bulunduğundan emin olun. İlaçlarınızı doktorun söylediği gibi kullanın. Mümkünse, elinizin altında iki hafta yetecek kadar ilaç olsun. İhtiyaç duyduğunuz şeyleri nasıl edinebileceğinize dair doktorunuz ya da eczacınızla görüşün.
- Nasıl iletişimde kalacağınızı tanımlayın.** Arkadaşlarınızla ve ailenizle mevcut yolları kullanarak nasıl iletişim kuracağınızı belirleyin: Mesajlaşma, telefon açma, internet üzerinden görüşme ve hatta mektupla. Diğer insanlarla video yoluyla görüşmenizi sağlayan uygulamaları kullanarak yüz yüze iletişim kurun.
- Sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürün.** Fiziksel sağlığınız, hem karantina sırasında hem de diğer herhangi zamanda zihinsel sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Stresle baş etmek için tütün, alkol ya da diğer ilaçları kullanmaktan kaçının. Bol bol istirahat edin ve fiziksel egzersiz yapın.

8. **Stresin farkında olun.** Karantina, fazladan strese neden olabilir. Örneğin çalışmadığınızda mali kaygılar yaşayabilirsiniz. İşe neden gitmediğiniz hakkında iş vereninizle konuşun.

**Kaynaklar:**

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html)

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.

<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet "Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/18/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8)

**Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, acil hizmetleri arayın yada en yakın acil merkezine gidiniz.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Bu program ve içerikleri tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve kapsama istisnaları uygulanabilir.