

COVID-19 (coronavirüs)

Karantina sırasında çocuklara yardım etmek için ipuçları

İnsanlar, stresle farklı yollar kullanarak baş ederler ve çocuklar ile gençlerin daha yoğun tepki vermesi olasıdır. Özellikle de son zamanlardaki 2019 Coronavirüs ya da COVID-19 salgını düşünüldüğünde, çocuklara stresle baş etme yollarını öğretmek çok önemlidir.

Ebeveynler, çocuklarının stres yaşadığı durumlarda bunu tespit edebilmelidir. Belirtiler şunları içerebilir:

- Yemek yeme ya da uyumada değişiklikler
- Alkol, tütün ya da diğer ilaç kullanımı
- İlgi meraklısı, geri çekilmiş veya endişeli davranma
- Dikkat ya da odak dağınıklığı
- Açıklaması olmayan baş veya dip vücut ağrıları
- Okuldan ya da eskiden sevdikleri etkinliklerden uzaklaşmak
- Yatak ıslatma gibi bıraktıkları alışkanlıklara geri dönmek
- Aşırı ağlama ya da rahatsızlık çıkarma ve sinir nöbetleri geçirme

Siz ve haneniz herhangi bir nedenden ötürü karantina altındaysanız, işte bu süreç boyunca çocuklarınızı destekleyebilmenizi sağlayacak bazı ipuçları.

1. **Bilgi paylaşın.** Çocuğunuzu, kendi anlayabilecekleri dilde rak COVID-19 hakkında bilgilendirin. Sorularını dinleyin ve cevaplayın.
2. **Kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın.** Güvenlikleri konusunda içlerini rahatlatın. Duygularını kabul edin: Üzgün hissetmek doğaldır. Bir yandan da sizden öğrenmeleri için stresle nasıl baş ettiğinizi paylaşabilirsiniz.
3. **Sınır belirleyin.** Haberlere maruz kalma sürenizi kısıtlayın. Buna sosyal medya dahildir. Çocuklarınızın istedikleri zaman soru sorabileceklerini bilmelerini sağlayın.
4. **Düzenli alışkanlıklar yaratın.** Okulları kapalıysa, öğrenimlerine devam etmeleri için düzenli bir plan oluşturun ve eğlenceli etkinlikler eklemeyi unutmayın.
5. **İyi örnek olun.** Çocuklarınıza karantinada nasıl sağlıklı kalabileceklerini gösterin. Sağlıklı yeme alışkanlıklarını koruyun ve bolca dinlenip fiziksel egzersiz yapın.
6. **Bağlantınızı koparmayın.** Arkadaşlarınızla ve ailenizle mevcut yolları kullanarak nasıl iletişim kuracağınızı belirleyin: Mesajlaşma, telefon açma, internet üzerinden görüşme ve hatta mektupla.

Stresin çocuğunuzu nasıl etkilediği hakkında endişeliyseniz, tavsiye almak için çocuğunuzun doktoruyla konuşun.

Kaynaklar:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

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.