

BULAŞICI HASTALIKLARLA
PSIKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME
**SAĞLIK UZMANLARI VE
İLK YARDIM ÇALIŞANLARI**



**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME SAĞLIK UZMANLARI VE İLK YARDIM ÇALIŞANLARI



Son zamanlarda nasıl hissediyorsun?

-  Kızgın
-  Yorgun
-  Tükenmiş
-  Öfkeli
-  Aşırı hassas
-  Üzgün
-  Şok olmuş
-  Panik
-  Gerçeklikten kopmuş
-  Tekrar eden rahatsız edici düşünceler.

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME SAĞLIK UZMANLARI VE İLK YARDIM ÇALIŞANLARI



Bulaşıcı hastalıktan sonra stres reaksiyonlarının göstergesi olarak, sağlık uzmanları ve ilk yardım çalışanları kendi işleriyle alakalı umutsuzluk, suçluluk, hayal kırıklığı gibi duygularla yüz yüze kalabilirler. Bunlara neden olabilecek etkenler:



Tedavisi henüz olmayan yeni bir hastalık olması



Artan iş yükü



Daha fazlasını yapabileceğini/ yapması gerektiğini düşünme



Enfeksiyon bulaşacağına dair korku



Hastaların baskısı ve beklentileri



Uygun olmayan ortamlarda çalışma ve çalışan yetersizliği



Şiddette maruz kalmak, şahit olmak, acı çeken insanları görmek vb.

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME SAĞLIK UZMANLARI VE İLK YARDIM ÇALIŞANLARI



**Bu nedenle,
LÜTFEN HATIRLAYIN,**

AYNI ZAMANDA SİZ DE BİR İNSANSINIZ VE
KENDİNİZİ KORUMANIZ DA OLDUKÇA ÖNEMLİ
BAZI ÖNEMLİ HATIRLATMALAR:

YAPIN!

- Objektif olarak rolünüzü, sorumluluklarınızı, kapasitenizi ve yaptığınız işin risklerini anlayın ve değerlendirin
- Samimi ve bilinçli karar alabilmek için kendinize zaman verin
- Kendi duygularınıza izin verin ve kabul edin. Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade etmek ve anlayabilmek için kendinize zaman verin
- Zorlu, stresli zamanlarda veya karar vermeniz gereken zamanlarda sevdiklerinizden destek alın
- Mümkün olduğu kadar yemek yeme, uyuma vb. gibi günlük rutinlerinizi devam ettirmeye çalışın
- Çalışma ortamınızda ihtiyacınız oldukça profesyonel yardım almaya çalışın
- Zorlukla başa çıkabilmek için geçmişte kullandığınız yöntemler varsa onları kullanın

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME SAĞLIK UZMANLARI VE İLK YARDIM ÇALIŞANLARI



**Bu nedenle,
LÜTFEN HATIRLAYIN,**

AYNI ZAMANDA SİZ DE BİR İNSANSINIZ VE
KENDİNİZİ KORUMANIZ DA OLDUKÇA ÖNEMLİ
BAZI ÖNEMLİ HATIRLATMALAR:

YAPMAYIN!

- Baş edebileceğinizden daha fazla sorumluluk almak
- Dinlenme araları vermeden tükenene kadar çalışmak
- Gerçekçi ve makul olmayan hedefler koymak
(Örneğin: Bütün hastaları tedavi etmem gerekiyor vb.)
- Kişisel endişe ve ihtiyaçlarınızı minimize edip önemsiz olduklarını düşünmek
- Sosyal çevre, sosyal destek ve sosyal bağlarınızdan uzaklaşmak
- Stresle baş edebilmek için aşırı derecede alkol, madde, sigara vb. kullanmak

**KENDİNİZE İYİ BAKIN BU BAŞKALARINADA YARDIMCI OLMANIN BİR DİĞER YOLUDUR.
EĞER STRESİN SİZİ ÇOK ETKİLEDİĞİNİ, GÜNLÜK RUTİNİNİZİ BOZDUĞUNU FARK ETTİYSENİZ
PSİKOLOJİK YARDIM ALIN.**

**SENSİZ
OLMAZ**



BULAŞICI HASTALIKLARLA PSİKOLOJİK OLARAK BAŞ ETME SAĞLIK UZMANLARI VE İLK YARDIM ÇALIŞANLARI



SON ZAMANLARDA NASIL HİSSEDİYORSUN ?



Eğer aşırı derecede stresli hissediyor, vücudunuz, farklı tepkiler veriyor, sessizce oturuyor ve yavaş bir şekilde nefes alıp veriyorsanız.

Yavaş bir şekilde nefes alıp verirken duygu ve düşüncelerinizi değerlendirin.

Vücudunuzda, zihninizde herhangi bir acı veya engellenme hissediyorsanız; hissettiğiniz şeyin farkına varın, anlamaya çalışın, kendinize karşı anlayışlı olun ve tedavi yolları arayın.

Aynı zamanda acı çekmek ve zorluklarla mücadele etmek bizim için bir deneyimdir. Unutmayalım ki sadece kendimize gerekli özeni gösterdiğimiz takdirde çevremizdekilere yardımcı olabiliriz.

**SENSİZ
OLMAZ**

