HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

“

Koronavirüs (COVID-19) salgını
süresince psikolojik iyi oluşunuzu korumanız
oldukça önemli. Peki bu süreçte kaygı ve korkularınızla
başa çıkmak için neler yapabilirsiniz?
Sizlerle bazı önerileri paylaşmak istiyoruz.

”

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Koronavirüs (COVID-19) salgını hakkında her gün güncel bilgi edinmek istiyor olmanız oldukça normal. Güvenilir kaynaklardan (Dünya Sağlık Örgütü gibi) bilgi edindiğinizden emin olun. Kendinizi sürekli bilgi akışının içinde tutmanız ve yanlış kaynaklardan bilgi almanız kaygınız artırabilir.



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Koronavirüs (COVID-19) salgını ile ilk olarak temel güvenlik duygusu sarsıldı. Yaşanılan belirsizlik durumu doğal olarak kaygı ve korku duygularını beraberinde getirdi. Bu kaygı ve korku halinin normalden daha uzun süreli ve şiddetli olması beklendik bir sonuç.Kaygının bulaşıcı bir duygu olduğunuz unutmayın. Kaygınızı artıran düşüncelerden uzak kalmaya çalışın. Olumlu düşünceleri (şuan kötü dönemden geçiyoruz ancak herşey eskisi gibi olacak) ve baş etme mekanizmalarımızı açığa çıkarmanın tam zamanı!

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

“

Sosyal destek sisteminizden faydalanın.
Unutmayın, bu süreçle yalnız baş etmek
zorunda değilsiniz. Fiziksel izolasyonumuz
sosyal olarak izole olmamızı gerektirmez.
Şuan teknolojiyi kullanmanın tam sırası!
Sevdiklerimizi arayarak, görüntülü
konuşarak kaygımızı paylaşabilir, stresimizi
azaltabilir ve daha iyi hissedebilirsiniz.



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Evde Neler Yapabilirsiniz?

Bu süreçte evdeki rutinlerinizin (yemek yapmak, kitap okuma vb.) yanı sıra hayatınızda hiç yapmadığınız şeylerin listesini yapıp denemeye başlayabilirsiniz. Sanal müze gezintisi yapmak, konser dinlemek, resim yapmak, örgü örmek, enstrüman çalmak, meditasyon yapmak, dil öğrenmek, puzzle yapmak vb.



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Fiziksel sağlığımızı korumak da önemli!

Sağlıklı beslenmeye özen göstermelisiniz. Pilates, Yoga, Meditasyon gibi fiziksel aktiviteler hem beden hem de ruh sağlığınızı destekler. Evinizin etrafında yürümek ve temiz hava almak rahatlamanıza yardımcı olur.



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Uzaktan öğretim sürecinin etkili olması için neler yapabilirsiniz?

Ders materyalleriniokuyun, derse hazırlık yapın.

Çevrimiçi dersleri takip edin. Derslerinizi dinlerken dikkatinizi dağıtakacak şeyleri (cep tefonu gibi) kullanmayın.

Dersleri dinlerken not tutun. Sormak istediğiniz şeyler için öğretim üyesiyle iletişime geçin.

Ders çalışırken motivasyonunuzu sürdürmek için molalar vermeyi unutmayın.

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Yaşayabileceğiniz endişe, korku,
gerginlik ve öfke gibi olumsuz
duyguların varlığını kabul edip bu
duygularınızı yazıya
dökebilirsiniz.



HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

PDRMER
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

“

Bu süreçle başa çıkamadığınız durumlarda ruh sağlığı uzmanlarından destek alabileceğinizi unutmayın. Psikolojik destek için **pdrmerrandevu@hku.edu.tr** adresine eposta göndererek randevu talep edebilirsiniz

”