



**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.**





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.





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!





**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



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.





Ders materyallerini okuyun,  
derse hazırlık yapın.

Çevrimiçi dersleri takip  
edin. Derslerinizi  
dinlerken dikkatinizi  
dağıtacak şeyleri  
(cep telefonu gibi)  
kullanmayın.

**Uzaktan öğretim  
sürecinin etkili olması için  
neler yapabilirsiniz?**

Ders çalışırken  
motivasyonunuzu  
sürdürmek için molalar  
vermeyi unutmayın.

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



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.





Bu süreçle başa çıkamadığınız durumlarda ruh sağlığı uzmanlarından destek alabileceğinizi unutmayın. Psikolojik destek için [pdrmerrandevu@hku.edu.tr](mailto:pdrmerrandevu@hku.edu.tr) adresine eposta göndererek randevu talep edebilirsiniz

