



# SALGIN GÜNLERİNDE KAYGIYLA BAŞETME



Neden duygusal olarak rahatsızlık hissediyorum ? Ben güçsüz bir insan mıyım?

Güvenliğime ya da yaşamıma yönelik bir tehditle karşılaşırsam korku, kaygı, tedirginlik gibi olumsuz duygulara kapılarak stres tepkileri veririm.

Bu benim güçsüz bir insan olduğum anlamına gelmez.



**\*Stresli zamanlarda bedenim fiziki ve psikolojik olarak etkilenir. Bař ağrısı gibi bedensel rahatsızlıklar hissedebilirim.**

**Paniđe kapılma, kızgınlık, motivasyon kaybı, hiçbir Őeyden zevk alamama gibi psikolojik tepkiler de verebilirim.**



\* Akıl ve davranış sağlığımı da korumalıyım.



\*Belirsizliklerden  
kurtul



\* Neden üzgünüm?  
Neden boşlukta hissediyorum?  
Neden derslerime kendimi veremiyorum?

Belirsizlik, ileriye dönük planlar yapmanı olumsuz olarak etkiler.

Belirsizlik içindeyken kaygılanabilirsin, korkabilirsin, öfkeye kapılabilirsin.

**Bazen,**

**şuan ne düşünüyorum; şuan ne hissediyorum,**

**sorularının yanıtını vermek, belirsizlikten kurtarır.**



Kendimi huzurlu hissetmiyorum;

Çünkü pandemi günlerinde yüzyüze eğitime ara verildi, arkadaşlarımı ve normal hayatımı özledim,

Pandemi koşullarında başarılı bir öğrenci olamamaktan korkuyorum. Öğrencilik hayatım olumsuz etkileniyor.

\* **STRES KAYNAĞIM:** .....

Ne hissediyorum.....

Daha iyi hissetmek için ne yapabilirim?





Sorunu gerçekçi olarak ortaya koymalıyız.

\* Sorun ne?

\*Düşünceleriniz  
duygularınıza  
dönüşür



Pandemi hayatımı mahvetti.

Günlük düzenim bozuldu.

Okula gidemiyorum.

Arkadaşlarımı göremiyorum.

Pandemi yüzünden çalışamıyorum!!

**Ne düşünüyorum, ne hissediyorum...**

Dünya bir salgınla karşıkarşıya.

Sağlığımızın korunması için hayatımızda bazı düzenlemelere gitmek zorundayız. Daha az insanla etkileşim içinde olmamız bekleniyor. Bir süre için yeni bir hayat düzeni oluşturmalıyım.

Hayatım mahvolmadı sadece geçici bir süre yeni bir hayat düzeni oluşturmam gerekiyor.

Derslerim uzaktan eğitim yolu ile sürüyor ve bundan mümkün olduğunca yararlanmalıyım.

**\*Düşünce içeriğini  
düzenle**



ALLAH'IM  
2020'YI TEKRAR  
YÜKLER MİSİN?

PROGRAM  
VİRÜSLÜ  
ÇIKTI !!



Çalışırsam  
yaparım.

Arkadaşlarımla  
istediğimde  
telefonla  
görülebiliyorum

Online  
olarak  
derslerim  
sürüyor

Bu günlerin  
geçeceğini  
biliyorum

\* Hayatındaki olumlu durumları kumbaraya at...

\* **HAYATINI PLANLI  
YAŞAMALISIN...**



Sorumluluklarını almak stresle başetmede en etkili yoldur.

Sabah erken kalk...

EBA' da derslerini takip etmelisin,

Online derslerinden önce konuya hazırlanmalısın,

Online derslerini günün akşamında tekrar etmelisin.

**\*Günlük planını  
oluşturmalısın**



Günlük tutabilirsin.  
Yazmak sana iyi  
gelecektir.

Kitap okumalısın.  
Kitap okumak seni  
geliştirir ve geleceğe  
iyi bir insan olarak  
hazırlar.

Müzik  
dinleyebilirsin.  
Müzik seni iyileştirir.

Kendine ayırdığın zamanların ve  
evde bir sakinleşme köşen olmalı.

\***Hobilerine zaman  
ayırmayı unutma**



Erdil Yaşaroğlu © komikaze.net

\* Spor yapmayı da ihmal etmemelisin



Bir gülü kokla İçinden 5' e kadar say



Mumları üfle ve söndür. İçinden 8' e kadar say

\*Nefes egzersizleri

Alparslan Ortaokulu

Onur ANLI  
Psikolojik Danışman  
ve Rehber öđrt.

\* Sen değerlisin