

SALGIN DÖNEMİNDE - PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK -

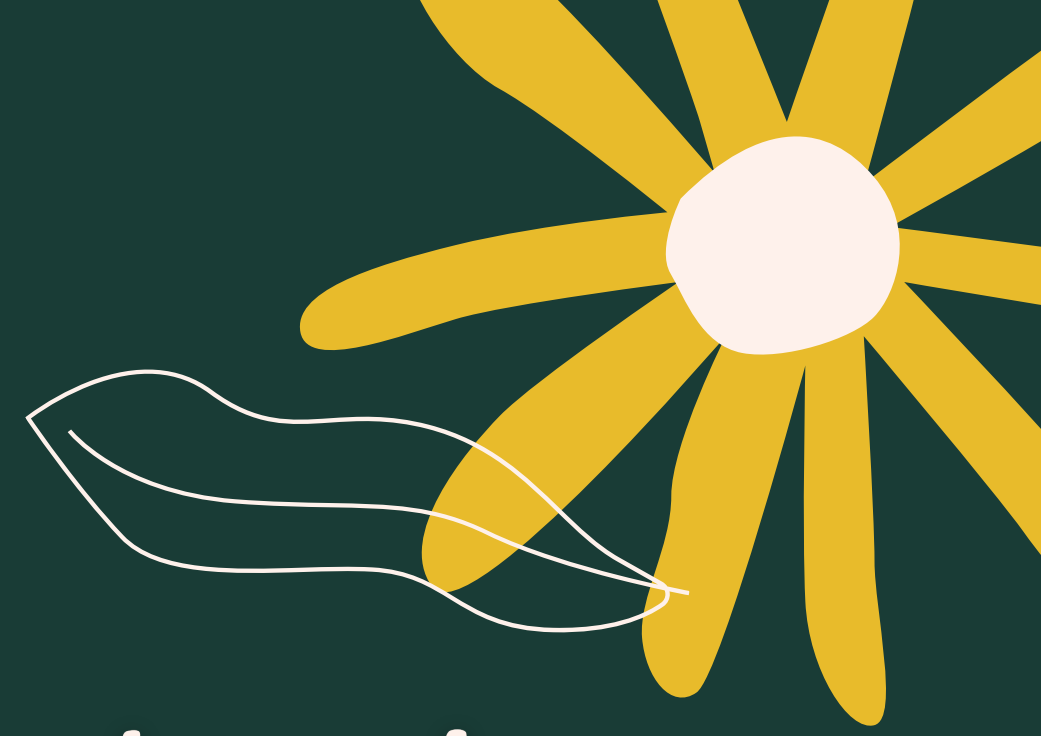
Akabe İmamhatip Ortaokulu

Batuhan Çakırbilgiç
Psikolojik Danışman

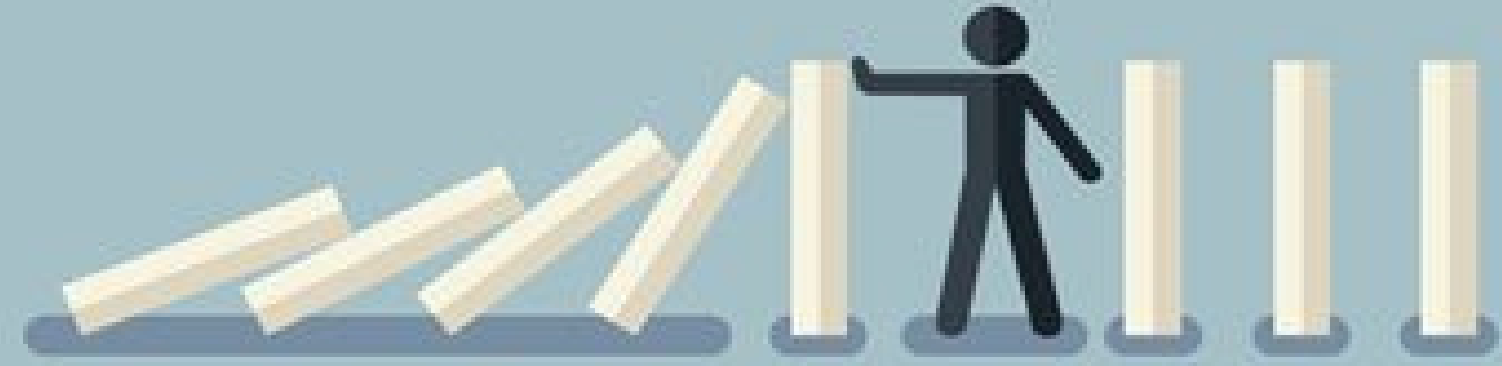


BANA
UNUTMAYIN Kİ
HIÇBİR ŞEY
OLMAZ.

Bazen kendini asla devrilmeyen bir hacıyatmaz gibi hissedersin.

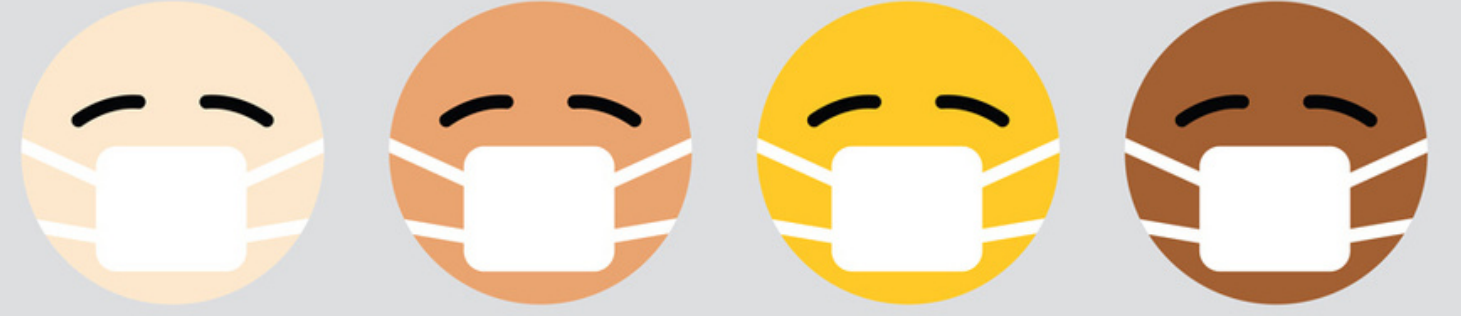


Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil (Covid-19 gibi)



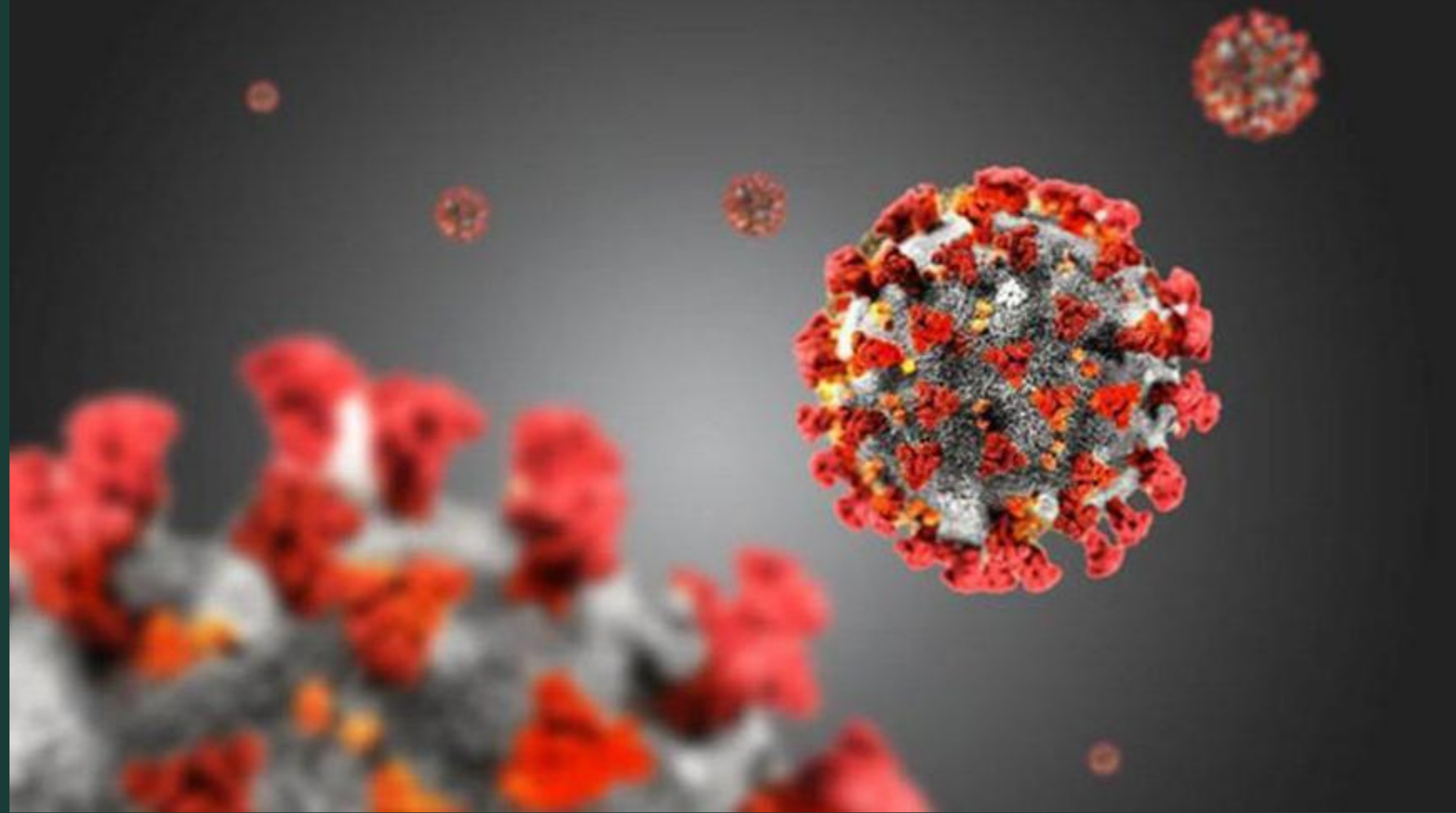
Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlıktır.

**Zor durumlar karşısında
adeta bir hacıyatmaz
gibi yeniden ayağa
kalkma ve toparlanma
yeteneği olarak
tanımlanıyor.**



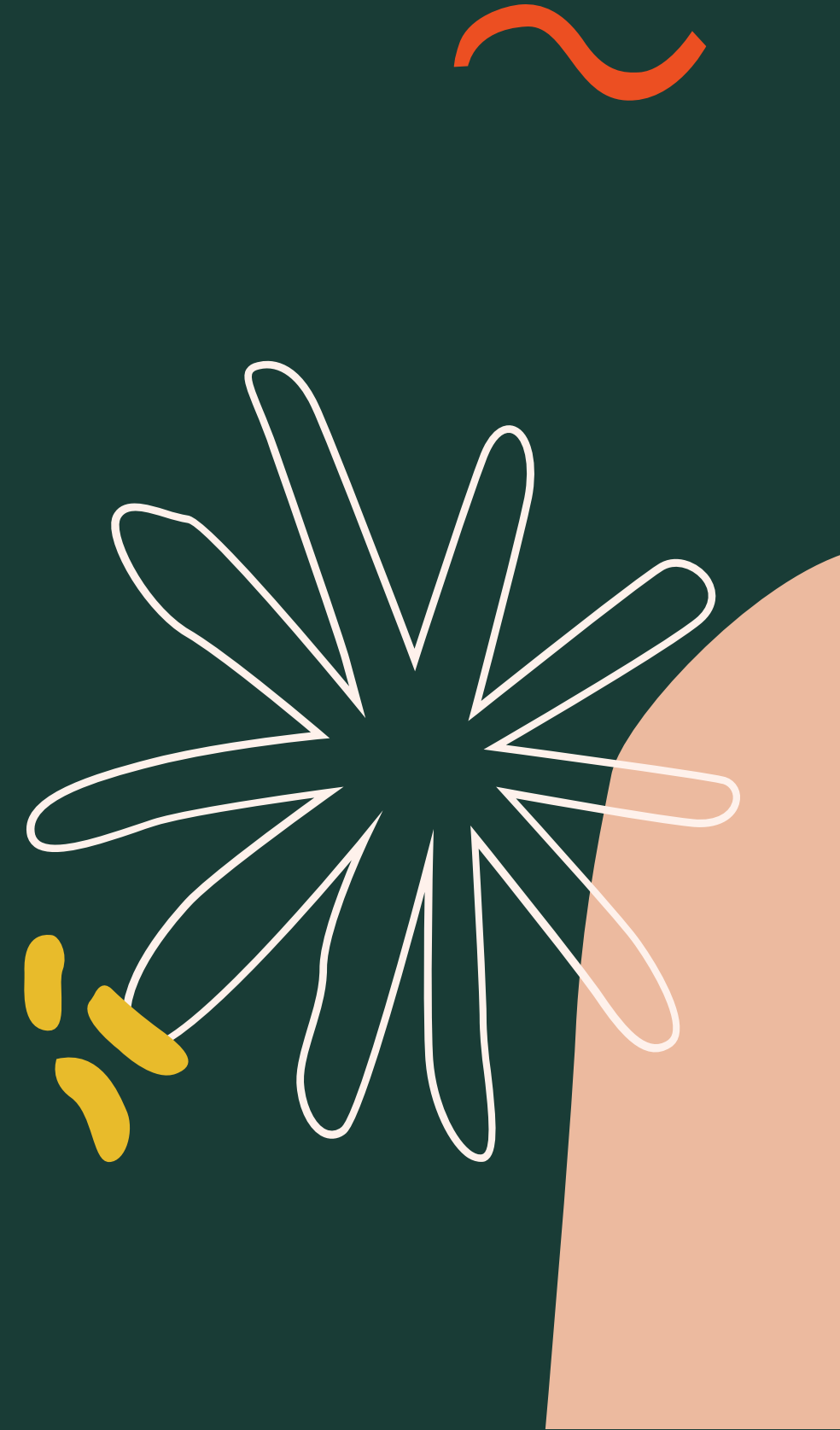


**Covid-19 virüsüyle
mücadele ettiğimiz bu
günler, bizleri psikolojik
olarak yıpratmış olabilir.**



**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

**SALGIN
DÖNEMİNDE
PSIKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIMIZI
ARTIRAN
FAKTÖRLER**

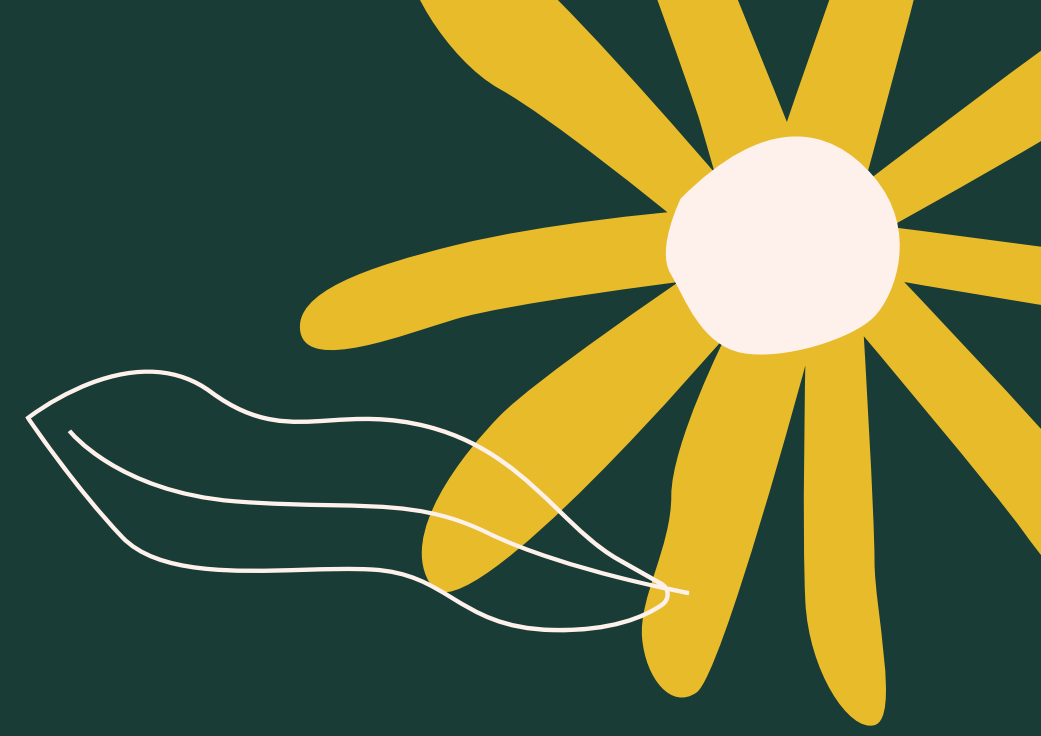




1. *

Güvenilir bilgi kaynaklarından edinilen bilgiler doğrultusunda gerekli tedbir davranışlarını belirlemek ve bunlarda istikrarlı olmak. Bu durum kontrol duygusunun güçlenmesine katkı yapacaktır.





2.

SÜREKLİ SALGIN İLE
İLGİLİ PROGRAMLARI
İZLEMekten VE BİLGİ
KİRLİLİĞİNDEN
KAÇINMAK.



Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

Rus doktor
“ÖLÜMCÜL SALGIN”
geliyor!

KORONAVİRÜSTEN DAHA KÖTÜ...

Koronavirüs
kabusundan
sonra...

BİR SALGIN
ALARMİ DAHA!



***Bilim insanları duyurdu!
Çin'den dünyayı şoke eden haber***



YENİ BİR VİRÜS

ORTAYA ÇIKTI

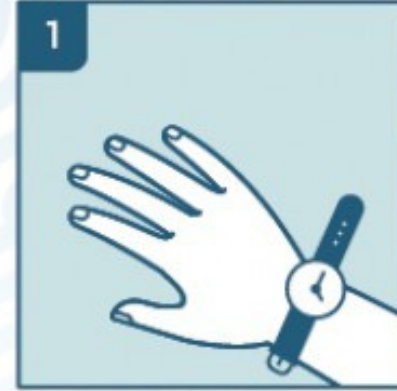
3.



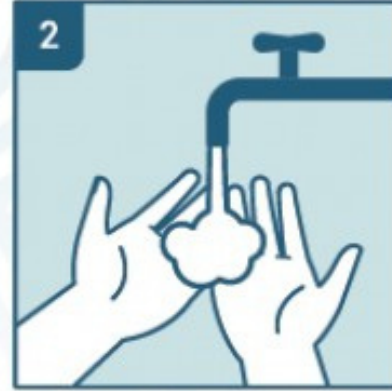
Olabilirdiğince olumlu düşünmek, riski kabul etmek ancak gerekli tedbirleri alarak süreci sağlıklı atlatabileceğine ilişkin inancını beslemek



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



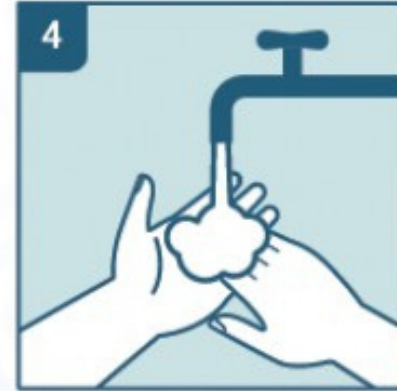
1
EL YIKAMA ÖNCESİNDE,
ELLERDEKİ YÜZÜK-SAAAT
GİBİ AKSESUARLAR
ÇIKARILIR



2
AKMAKTA OLAN SU
ALTINDA ELLER ISLATILIR



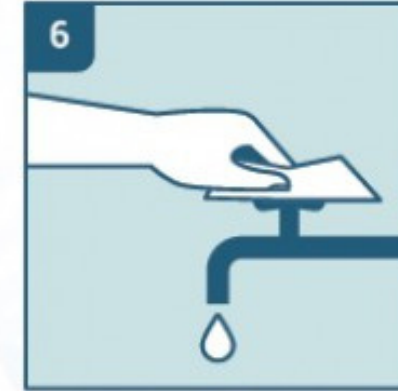
3
ELLER NORMAL SABUN İLE
KÖPÜRTÜLEREK EN AZ
20 SANİYE SÜREYLE
KUVVETLİCE OVIŞTURULUR
BİLEKLER, AVUÇ İÇİ, ELLERİN SIRT
VE PARMAK ARALARI İLE
TIRNAKLARIN KENAR VE UÇLARI



4
ELLER SU ALTINDA İYİCE
DURULANIR



5
ELLER BİLEKLERDEN
BAŞLAYARAK KÂĞIT HAVLU
İLE KURULANIR



6
AYNI KÂĞIT HAVLU İLE
MUSLUK KAPATILIR



KORONAVİRÜS'Ü TEDBİRLER YENER.



Maskeni
doğru tak.



Mesafeni
koru.



Ellerini
sık sık yıka.



Elinle yüzüne
dokunma.

Bilgi için: www.saglik.gov.tr



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI



VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



ÖKSÜRME VE NAPSIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KİŞİ KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.











DEZENFEKTAN NOKTASI

Korona Virüsten
Korunmak Ve Sağlığınız
İçin Lütfen Pedalı
Kullanınız

14
GÜN

- 1) Ellerinizi 14 gün boyunca sık sık yıkayın.
- 2) Ellerinizi sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- 3) Ellerinizi suyla iyice durulayın.
- 4) Ellerinizi havluyla iyice kurulayın.
- 5) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 6) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 7) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 8) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 9) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 10) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 11) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 12) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 13) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.
- 14) Ellerinizi temiz bir yüzeye koyun.

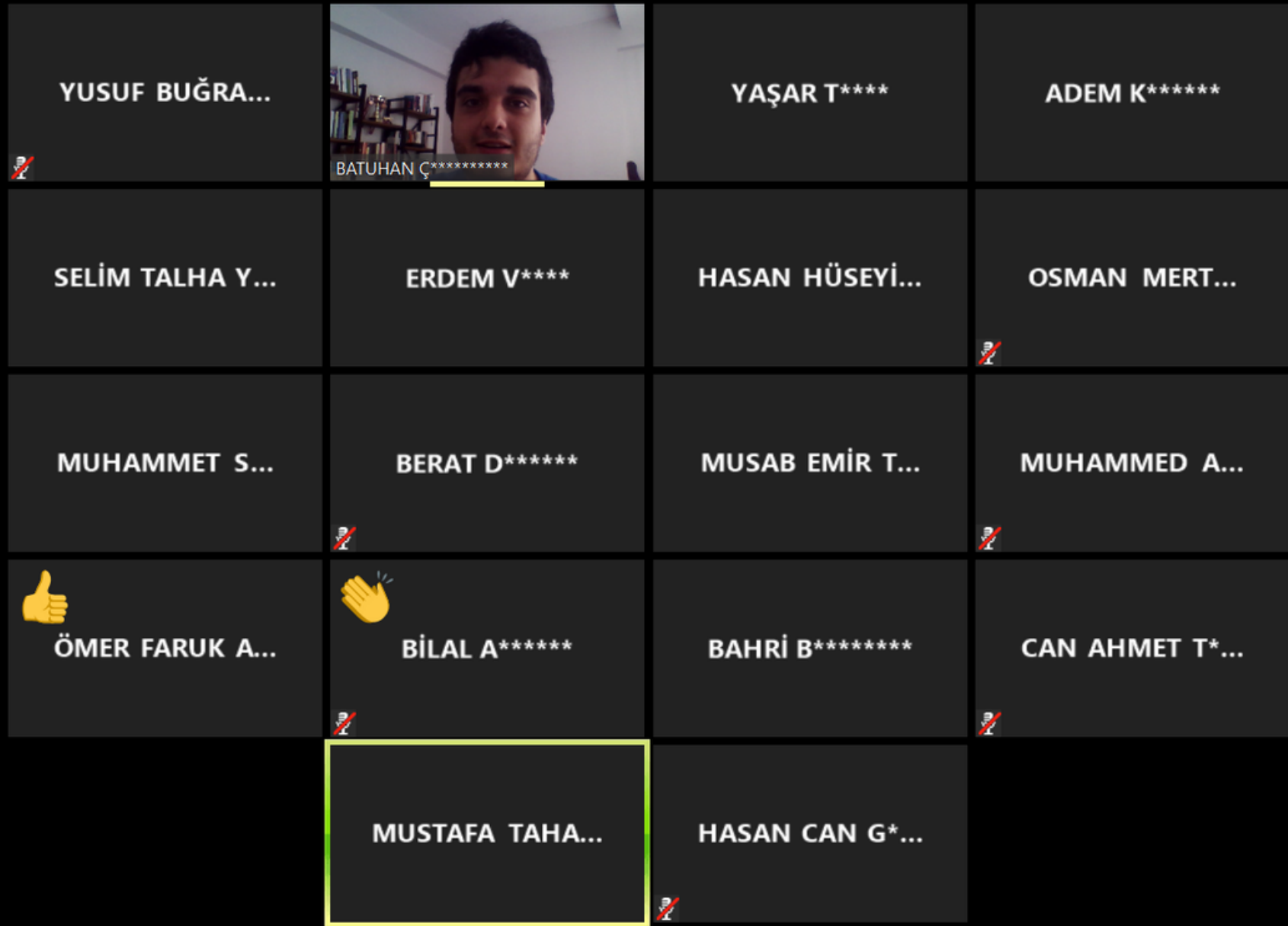


TEMİZ ✓

KİRLİ ✗

ÇOCUĞUNUZ İLE TEMASA
GEÇMEDEN ÖNCE
LÜTFEN DEZENFEKTAN
KULLANINIZ !








4.

**FİZİKSEL İZOLASYONU SOSYAL
İZOLASYONA DÖNÜŞTÜRMEYE
ÖZEN GÖSTEREREK BİREYLERİN
ARKADAŞLARI
VE DOSTLARIYLA İLETİŞİMİ
SÜRDÜRMEŞİ VE SALGIN DIŞINDAKİ
KONULARDAN KONUŞMASI
NORMALLEŞME
SÜRECİNİ HIZLANDIRICI BİR TUTUM
OLACAKTIR.**






Kaydediliyor...

YUSUF BUĞRA...	 BATUHAN Ç*****	YAŞAR T****	ADEM K*****
SELİM TALHA Y...	ERDEM V****	HASAN HÜSEYİ...	OSMAN MERT...
MUHAMMET S...	BERAT D*****	MUSAB EMİR T...	MUHAMMED A...
 ÖMER FARUK A...	 BİLAL A*****	BAHRİ B*****	CAN AHMET T*...
	MUSTAFA TAHA...	HASAN CAN G*...	

Katılımcılar (18)

Katılımcı ara


- BÇ BATUHAN Ç**... (Yönetici, ben)  
- AK ADEM K*****  
- BB BAHİRİ B*****  
- EV ERDEM V****  
- MT MUSTAFA TAHA B****  
- HH HASAN HÜSEYİN Ç****  
- MS MUHAMMET SAFA K****  
- ME MUSAB EMİR T*****  
- Ö ÖMER FARUK A***  
- ST SELİM TALHA Y****  
- YT YAŞAR T****  
- BD BERAT D*****  
- BA BİLAL A*****  
- CA CAN AHMET T*****  
- HC HASAN CAN G*****  
- MA MUHAMMED ALİ S****  

Windows'u Etkinleştir

Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

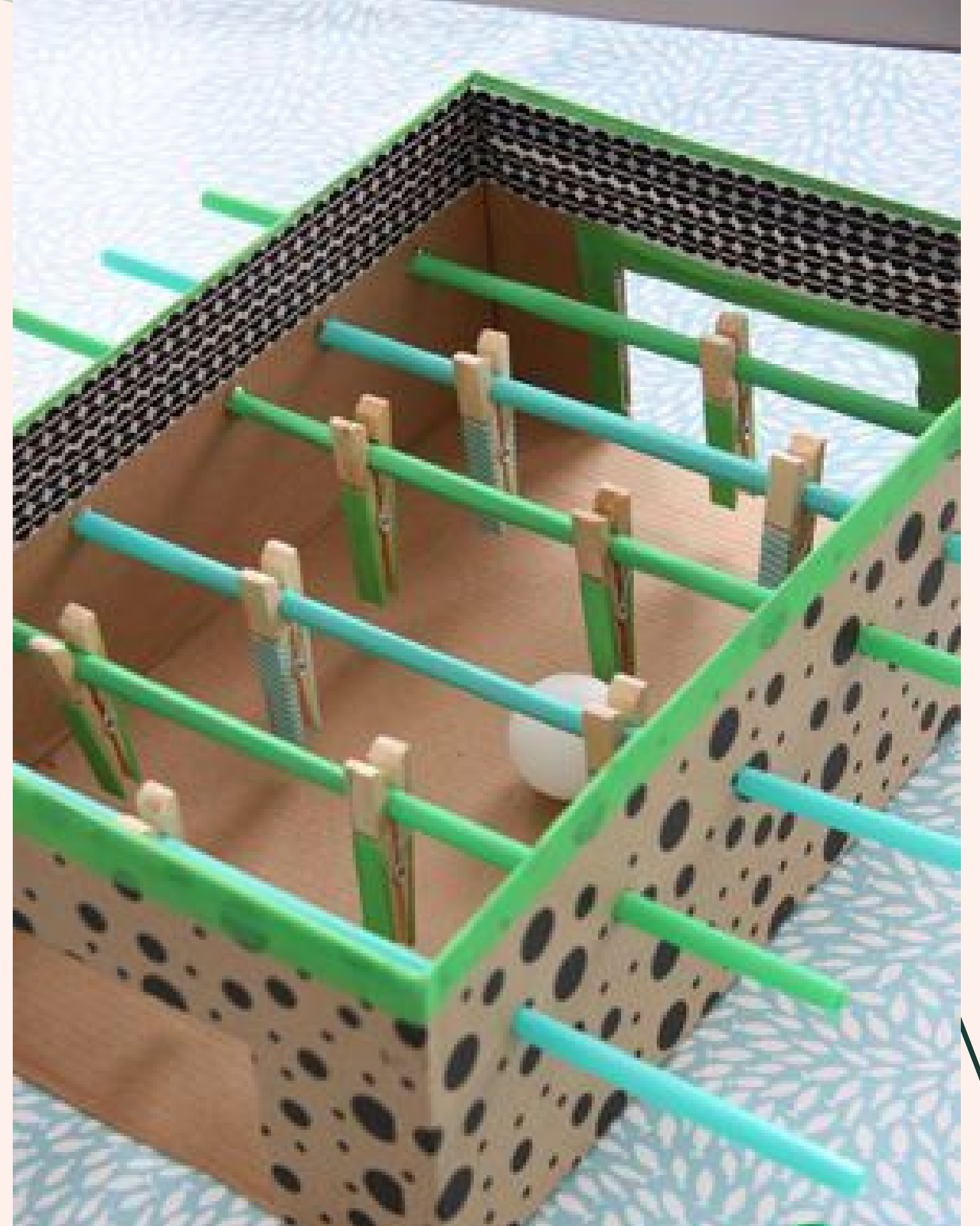
Herkesin Sesini Kapat

Herkesin Sesini Aç

Fazlası... 

5.

Ev içersinde birlikte keyif alınabilecek etkinlikler yapılması (egzersiz yapmak, puzzle yapmak; dijital oyunlar oynamak vb) dikkatin kaygıdan başka şeylere yönelmesine katkı sağlayacaktır.

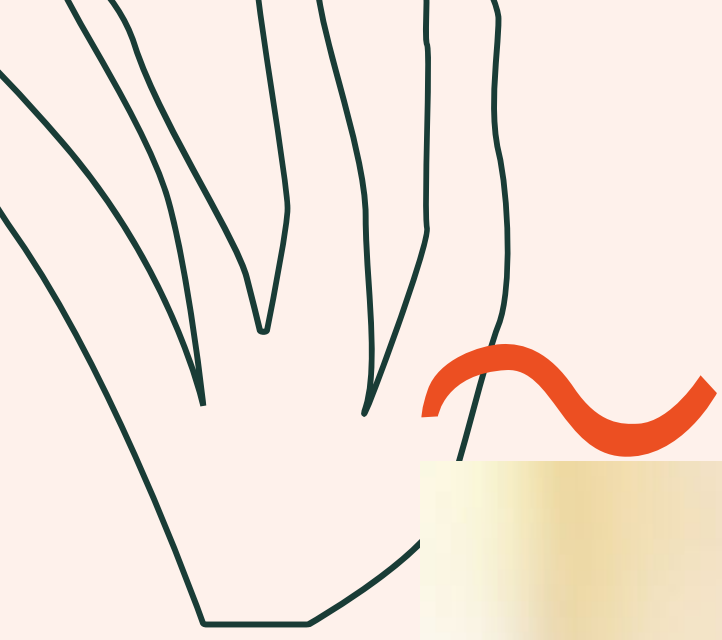




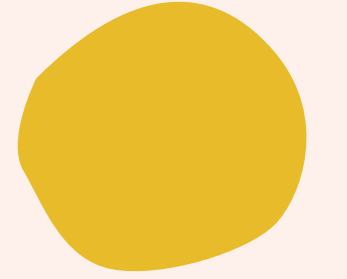








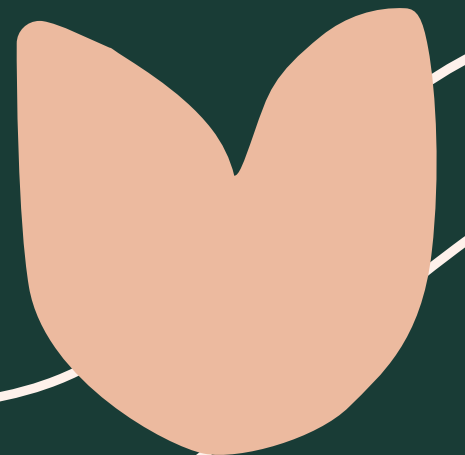
6.




**Mizahın iyileřtirici
gücünden
yararlanmak ve
komedi filmleri
izlemek**



KAS GERGINLİĞİNİ AZALTIR





VÜCÜTTAKİ
STRES
HORMONU
SALINIMINI
AZALTIR



**KALP
HASTALIKLARI
RISKİNİ
AZALTIR**

KAN AKIŞINI
İYİLEŞTİRİR



ACIYLA BAŞA
ÇIKMAYA
YARDIMCI
OLUR



ÜRETKENLİĞİ
VE
YARATICILIĞI
ARTIRIR



NE HALİNİZ
VARSA GÜLÜN

:)



7.



**Enerjinin kontrol edilemeyecek
şeylerden kontrol edilebilecek
alanlara yöneltilmesi bireyin
kontrol algısını yükseltecektir.
(Yeme-içme düzeni, uyku düzeni
çalışma düzeni gibi)**







KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN
KEEP YOUR FEET CLEAN



DO what they think you can't DO

How to apply for a visa
1. Fill in the application form with the information
2. Attach the required documents
3. Pay the application fee
4. Wait for the visa to be issued

FTV via Andersen
FTV team Andersen
ATW Andersen
BLW Andersen
NTA nye til afvaskning
NTA skive til afvaskning
FTA nyhedsbrev Andersen
VIA nyt til Andersen
VIA nyt til Andersen
NTA nye til afvaskning
FTA nye til afvaskning

to a point when it
is unbearable and just stop the
of thinking and enjoying
call during it just wanted
to give and back at the end

2014 Jan 8
2014 Jan 8

ton:

2014 Jan 8
2014 Jan 8



et le moins
le plus haut degré
de langage / de
intimité / de
intensification de qqch
(le style de qqch)
adultes, adultes
intercompréhension
une relation

le moins
le plus haut degré
de langage / de
intimité / de
intensification de qqch
(le style de qqch)
adultes, adultes
intercompréhension
une relation

le moins
le plus haut degré
de langage / de
intimité / de
intensification de qqch
(le style de qqch)
adultes, adultes
intercompréhension
une relation

le moins
le plus haut degré
de langage / de
intimité / de
intensification de qqch
(le style de qqch)
adultes, adultes
intercompréhension
une relation

le moins
le plus haut degré
de langage / de
intimité / de
intensification de qqch
(le style de qqch)
adultes, adultes
intercompréhension
une relation



SALGIN DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AKABE İMAMHATİP
ORTAOKULU

BATUHAN ÇAKIRBİLGİÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

