

FATİH MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

• PSİKOSOSYAL BİLGİLENDİRME REHBERİ

DEPREM SONRASI DUYGUSAL TEPKİLER NORMALDİR!

Büyük bir deprem yaşadıktan sonra çeşitli duygusal tepkiler göstermek doğaldır:

- Şok, donakalma hissi
- Endişe ve kaygı
- Üzüntü, ağlama isteği
- Öfke, huzursuzluk
- Uyku ve iştah değişiklikleri
- Odaklanma güçlüğü

**Bu tepkiler zamanla azalır.
Sabırlı ol ve kendine izin ver.**

NE ZAMAN PROFESYONEL DESTEK ALMALISIN?

- Duyguların uzun süredir hafiflemiyorsa
- Günlük hayatına devam etmekte zorlanıyorsan
- Uyku, iştah, dikkat sorunların belirginse

DUYGULARINLA BAŞ ETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİN?

- Güvendiğin kişilerle duygularını paylaş: Konuşmak, rahatlamayı sağlar.
- Nefes ve gevşeme egzersizleri yap: Günde birkaç kez derin nefes alıp vererek sakinleşebilirsin.
- Düzenli uyumaya ve beslenmeye özen göster: Vücudunun ihtiyaçlarını ihmal etme.
- Rutinlerine dönmeye çalış: Ders çalışmak, işe gitmek, hobilerle ilgilenmek, hayatına tanıdık düzenler eklemek güven verir.
- Hareket et: Yürüyüş yapmak, sporla uğraşmak stresin azalmasına yardımcı olur.
- Yazı yaz veya çizim yap: Duygularını ifade etmenin farklı yolları iyileştirici olabilir.
- Medya takibini sınırla: Deprem haberlerini sürekli takip etmek kaygıyı artırabilir, bilgi alımını sınırlı tut.
- Kendine küçük hedefler koy: Günlük küçük başarılar kendine güvenini artırır.
- Başka insanlara destek ol: Yardım etmek, kendini daha güçlü hissetmene yardımcı olur.

UNUTMA!

Okul Rehberlik Servisinden her zaman destek alabilirsin.
Destek istemek güçsüzlük değil, bir dayanıklılık göstergesidir.
Zor zamanlar geçici, dayanışma kalıcıdır!