

AFET DURUMUNDA RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

AFET DURUMLARINDA YAŞANAN YOĞUN STRES BAZI SORUNLARA YOL AÇABİLİR

Korku, endişe, öfke, hissizlik ve üzüntü duyguları
Baş ağrısı, mide ağrısı, vücut ağrıları
İştah ve enerjide azalma
Konsantrasyon kaybı ve karar vermede zorluk
Uykuya dalma güçlüğü veya kabus görme
Kronik sağlık sorunlarında kötüleşme



EĞER BU BELİRTİLERİ HAFTADA ÜST ÜSTE BİRKAÇ GÜNDEN DAHA UZUN SÜRE YAŞIYORSANIZ MUTLAKA DESTEK ALABİLECEĞİNİZ BİR SAĞLIK BİRİMİNE BAŞVURUN.

Günde en az 6-8 saat uyuyun ve düzenli beslenmeye çalışın.

Tedavi gördüğünüz bir ruh sağlığı sorununuz varsa ilaçlarınızı aksatmayın, ortaya çıkan yeni belirtilerinizi sağlık görevlilerine iletin.

Sigara ve alkol gibi maddelerden uzak durun.



1



3

2

4

5



Aile üyeleri, arkadaşlar veya çevrenizdekilerle iletişim kurun. Çevrenizdeki insanlara destek ve cesaret verin.

Çocuklarla konuşun ve duygularıyla baş etme konusunda onlara yardımcı olun. Etkilenebileceği görüntülerden uzak tutun.