

## KRİZ DURUMLARINDA PSİKOSOSYAL DESTEK

Sıkıntılı zamanlarda psikososyal destek her zamankinden daha önemlidir. Bu nedenle başkalarına önemsedığınızı gösterin.

### Etkilenen kişilere aşağıdaki tavsiyeyi sunun:

- Yanında kendinizi rahat hissettiğiniz kişilerle zaman geçirin.
- Başkalarına, özellikle çocuklara, yaşlılara ve gençlere ilgi ve alaka gösterin.
- İyi ve kötü deneyimler hakkında konuşarak birbirinize yardım edin.
- Eğer siz veya bir başkası olanlar hakkında konuşmak istemiyorsa, saygı gösterin.
- Fiziksel olarak aktif olun ve mümkün olduğunca sağlıklı beslenme ve uyku rutinlerini sürdürün.
- Yetkililerin talimatlarına uyun ve medyaya veya sosyal medyadaki olaylara fazla kapılmaktan kaçınin.
- Bölgede bulunmayan aile ve arkadaşlar çok endişeli olabilir ve sıklıkla endişelerine dair mesajlar gönderebilirler. Endişelerinin onları veya sizi sıkıntıya sokmaması için kararlaştırılan zamanlarda iyi olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

## ÇOCUKLARA DESTEK

### Çocukların bakımıyla ve onları güvende ve iyi durumda tutmakla ilgilenen kişilere aşağıdaki tavsiyeleri sunun:

- Çocukların sıkıntılı anlarında fiziksel ve duygusal olarak ailelerinin ve arkadaşlarının yanında olmaları gerekir.
- Çocuklara güvenli bir ortam yaratmak için söylediklerinizde ve yaptıklarınızda mümkün olduğunca sakin olun.
- Çocuklarla oyun ve diğer teşvik edici aktiviteler gibi keyif aldıkları şeyleri yaparak ekstra zaman geçirin. Ancak onlara her gün nasıl sessiz, sakin vakit geçireceklerini öğretmek için de zaman ayırdığınızdan emin olun.
- Çocuklara durum sorulduğunda basit ve somut yanıtlara ihtiyaç duyarlar.
- Dürüst ve doğru olun, ancak çocuklara bunaltıcı veya korkutucu bilgiler vermekten kaçınin.
- Durumu onlara yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun bir şekilde açıklamak için zaman ayırın.
- Endişenizin çocukları yalnız başlarına endişelenmelerine sürükleyecek kadar zorlamasına izin vermeyin.
- Bilgi verin ama aşırısından koruyun. Küçük çocukların televizyonda veya sosyal medyada potansiyel rahatsız edici şeylere maruz kalmasını azaltmaya çalışın.