



Ji bo doktor û xebatkarên tenduristîyê ji bo COVID-19: Rêberaserîderketina tirs û metirsîyê

Ji alîyê Komeleya Psîkiyatîrî ya Tirkîyê ve hatîye amadekirin

Pîşekarên hêja, xebatkarên tendurustîyê,

Em di demeke dijwar re derbas dibin ku bandora xwe li me hemûyan dike. Em di nav wê metirsîyê de ne ku wê hem em hem jî merivên me nexweş bikevin, di heman demê de em hewl didin ku hem karê xwe bikin, pêşî li nexweşîyê bigrin û nexweşên xwe baş bikin.

Sedemên hîssa tengezarîyê ya di vê qonaxê de zêde dibin, me li jêr rêz kirine:

Daxwazên zêdebûna lînêrînê û şertên hewce	Di vê qonaxê de gelek mirov dikanin ji bo nexweşîyê serî lê bidin; lê dibe ku personelên tendurustîyê kêmtir bin. Xebatkarên tendurustîyê, ji ber nexweşîya xwe, ji ber nexweşîyên xwe yê heya yê di nav koma rîska bilind de cî digre yan jî ber nexweşîya yekî ji malbatê ku ji bêgavî lê dinêre; di van rewşan de dikane nexebite.
Rîska enfeksiyonê ya domdar	Rîska ku bi nexweşîyê bikeve, nexweşîyê li malbatê, hevalan û xebatkarên din belav bike heye.
Astengîyên ekîpmentan	Dibe ku ekîpment ne rehet bin, dikanin tevger û ragihandinê asteng bikin. Dibe ku feydeya hinek ekîpmentan ne dîyar be. Bi encama hewcedarîyên zêde û bikaranînên bêkêr, dibe ku ekîpment ji hewcedarîyê kêmtir bin.
Li kêleka lînêrîna tîbbî pêkanîna desteka gîyanî	Dibe ku ji bo personelên tendurustîyê, rêvebirina astengîyên zêde yê hîssên nexweşên bi vê nexweşîya tirsehêz ketibin zor bibe.
Di jîngeha şewbê de tengezarî	Alîkarîya kesên hewcedar dibe ku ji me hemûyan re baş bê; lê kesên di nav van şertên dijwar de dixebitin jî, dibe ku tûşî tirsê, elemê, şikestina xeyalan, sûcdarîyê, bêxewî û bêtaqedîyê bibin.





DESTPÊKIRINA XEBATA BI NEXWEŞÊN COVID-19 RE

Ev qonaxa giran dibe ku di warê gîyanî de li me jî bandor bike. Di vê pêvajoya qrîza dijwar de, ji bo xebatkarên tendurustiyê di warê gîyanî de zêde nekevin bin bandorê, pêşniyazên me ev in:

- **Bibin xwediyê agahiyên têr û rast.** Em dikanin qanalên herêmî û malperên webê yên li jêr ku li cîhanê agahiyên nûjen, bi delîl û hatine kontrolkirin pêşkêş dikin pêşniyaz bikin. Van agahiyên bigihînin nexweşên xwe û kesên derdora xwe. Gava hûn di mijara pênase, belavbûn û rêvebirina wê de xwe serdest hîs bikin wê metirsîyên we kêm bibin ev faktora herî bingehîn e. Di rewşên zor de ji bo kesên hûnê pê bişewirin û supervîzyonê jê bigrin rêyên hêsan diyar bikin.
- Lê piştî hûn serwest bibin, bêsekin xwendina tiştên nû wê bi kêrî we neyê, rojê carekê di demeke kin de mirov çav li belgeyên ku Wezareta tendurustiyê, Yekîtiya Tabîbên Tirk, Rêxistina tendurustiyê ya Dinyê û komeleyên vê qadê belav kirine bigerîne bes e.
- **Di xebatên klînîkan de, di nav demê de wê ji bêgavî protokolên kontrola enfeksiyonê biguherin, ji ber wê hemû van guhertinan bişopînin. Hûn çima van protokol û proseduran dişopînin, eşkere ji nexweşên xwe re bibêjin.**
- Piştgirî bidin pêkanîna bergirîya tendurustiyê gel a parastkar a ji bo şewbê. Îzolekirina nexweşan a ji derdorê, tesbîtkirina kesên bi wan re ketine têkilîyê, hewce bike girtina karantînayê, girtina sazîyên wek dibistan û kargehan, ji bo komên qelebalix neyên cem hev divê bîlez bergirî lê bê girtin û gava civak jî bala xwe bide ser van bergirîyan wê belavbûn kêmtir bibê, li ser vêya delîlên zanistî bi dest ketine.

Di vê pêvajoyê de, çavkanîyên herêmî û navneteweyî yên em dikanin pê bawer bibin:

- Wezareta Tendurustiyê (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>)
- Yekîtiya Tabîbên Tirk (<http://www.ttb.org.tr/kollar/COVID19/index.php>),
- Rêxistina Tendurustiyê ya Cîhanê (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>),
- Komeleya Klînîk Mîkrobîyolojî û nexweşiyên enfeksiyonê yên Tirkîyê. (KLİMİK)
- Komeleya Psikîyatîrî ya Tirkîyê (<http://www.psikiyatri.org.tr>)
- American Medical Association û AMA and Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/covid-19-2019-novel-coronavirus-resource-center-physicians>)
- European Centre for Disease Prevention and Control (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>)
- Chinese Centre for Disease Prevention and Control (<http://www.chinacdc.cn/en/COVID19/>)



XEBATA BI NEXWEŞÊN COVID-19 RE

- Mesafeya civakî tercih bikin a ku hûnê xwe rehet hîs bikin û hûn lê difikirin ku rewş di bin kontrola we de ye. Hem hûn ê di warê gîyanî de xwe baş û ewle hîs bikin û hem j, wê rîska têgerê kêmbibe.

Bergirîyên bingeîn ên ku divê herkes bigre hûn jî bigrin: Destê xwe bişon, bi destê kesî negrin, bikaranîna amûrên hevpar sînor bikin, amûrên tîn parvekirin paqij bikin, nekevin civînên mezin û neçin nav qelebalixê. Di hevdîtina nexweşan de, bikaranîna derfetên teletipê li ber çav bigrin.

- Di jîngeha xebatê de, hewl bidin ku bi hevalên xwe û pîşekarên xwe re dem derbas bikin, sohbet bikin, metirsîyan parve bikin û derdên xwe ji hev re bibêjin ku divê çavê we li ser hev be. Di jîngeha xebata dijwar de, pêkanîna du tîmên ku çavên wan li ser hev be, dibe ku di warê gîyanî de baş bê. Tiştên zorê didin we bi amûrên xwe re par ve bikin. Heke hûn lê difikirin ku wê sohbet û derbirîna bi hevalan û pîşekaran re baş neyê, hûn ne mecbur in ku par ve bikin.

Hîskirina stresê ezmûneke jîyanê ye ku gelek caran hûn û pîşekarên we dijîn; Ya rast di vê pêvajoyê de hîskirineke wisa gelekî normal e. Stres û hestên têkildar, hûn wisa hîs bikin jî, ne nişana wê ye ku hûn kare xwe baş nakin yan jî hûn qels ketine. Heta streseke guncan ji bo vê pêvajoyê dibe ku bi feyde be jî. Streseke ne di asta zêde de, dikane daxwaza we pêk bîne ku hûn li ser kare xwe qît bibin û hedefên xwe bi cî binin.

- Hûn dikanin di şeklê xebata xwe de guhertinan hîs bikin; dibe ku hêrsa we zêde bûbe, metirsîya hûn hîs dikin ji normale zêdetir an jî kêmbûbe, hûn dikanin xwe bêtaqet hîs bikin, hîskirina di dema bîhnvedanê de, nikanibî bîhna xwe bidî dibe ku zor be, yan jî dibe ku gazinên we yê fîzîkî pêk bînin yê wek êşa laş û êşa qirikê. Hîsên wek bêçaretîyê, hêrs û bêtehemulîyê, di vê qonaxê de wê di nav xebatkarên tendurustîyê de zêde bînin. Gava pîşekarên we ev hîs kirin xweşbînî nişan bidin, heke hûn hîs dikin navber bidinê, bi bîhna fireh tevbigerin. Heke stresa we zêde bibe û hûn xwe tengijî hîs dikin, ji ve ya fedî nekin. Dibe ku stresa herkesî, tecrubeya jê derdixe û serîderketina bi wê re cuda be. Hewl bidin ku di warê gîyanî de pêşniyazên parastkar û piştgirîyê bi cî binin.

Ji xebata zêde dûr bisekinin, di nav hevalên we yê tîmê de yê zêde dixebitin hebin wan hişyar bikin û ji bo bîhnvedanê piştgirîyê bidin wan. Ji bêxewîya ji 24 saetan zêdetir dûr bisekinin. Dem hindik be jî herin malê bîhna xwe bidin.

- **Navber bidinê:** Ji saetekê du saetan carekê teqez çend deqîqe be jî bisekinin, tiştan vexwin, di nav rojê de hewl bidin ku bi pîşekarên xwe re dem derbas bikin. Di ser danan re gav navêjin, bîhnvedana nîvro îhmal nekin.

Xwe bê xwarin û bê av nehêlin: Sebeba ku pandemî bandoreke zêde neyînî li xebatkarên tendurustîyê dike; Stresa xebata zêde, şertên giran yê xebatê û dibe ku qelsbûna pergala xweparastinê be. Dan derbas nekin. Li xwarina bi sihet baldar bin, heta dikanin hay ji xwe hebin û baş li xwe binêrin.



XWE BIPARÊZIN, DESTEK BIDIN, TÊKILÎ DEYNIN!

- **Bi hezkirîyên xwe re di nav têkilîyê de bin,** têkilîyên xwe germ bigrin. Hewl bidin ku malbata xwe, hevjîna xwe, zarokên xwe partnera xwe û hevalên xwe tim bibînin. Gava ewlekarîya hevdîtina rû bi rû tune be, di telefonê de dengê wan bibihîzin, hewl bidin bê famkirin ku xwe çawa hîs dikin û çawa li hev xwedî derdikevin. Heta derfet dest dide, vîdeoyan bi kar bînin û bi wî awayî hevdîtîna rû bi rû biceribînin. Heke ji bo we di metirsîyê de bin, bawerî bidin wan ku hûn li xwe baş dinêrin. Têkilîya we ya bi hezkirîyên we re, ji bo serîderketina tirsê wê hêz bide we. Encax bi qesta ku hûn wan xurt bigrin bi taybetî jî bi zarokan re li ser tiştên li nexweşxanê diqewimin, agahîyên li ser rewşa nexweşan bi wan re parve nekin.

Xwe ji panîkê dûr bidin. Nedîyarîya di heqê şewbê de, metirsîya me hemûyan zêde dike. Ji ber bombardûmana agahîyan ya her tim ji medyayê tê, rewşa me ya hişyarkirî ya zêde, tê famkirin. Gava lê bifikirî ku di nêz de wê karesatek pêk bê û kontrola wê ne di destê me de be, mirov ditirsîne. Bi taybetî jî agahîyên ji welat û çavkanîyên cuda tên, di heqê ku em ê çî bikin de, dibe ku hişê me tevlihev bike.

- **Ji barê zêde û şaş ên agahîyan dûr bisekinin.** Gava tu her tim li medyaya civakî û nûçeyan binêrî, li xuyangên qeydên metirsîdar ên ji komên ragihandinê yên cuda tên binêrî wê tengezarîya te zêde bike.

Hewl bidin ku herî kêr 7-8 saet razên. Heke di razanê de hûn astengî dikişînin, ji ber êvarê û paş ve ji xwarin û vexwarinên kafeîn dihewînin dûr bisekinin. Heke hûn cixarê dikişînin, di vê qonaxê de jimara wê zêde nekin, derfet hebe kêr bikin. Ji bo xwe rehet hîs bikî yan jî bi hêsanî razêyî, alkole zêde bi kar neyne, ew ê qelîtêya xewê û xweparastina we xera bike. Bi taybetî di saetên berî xewê de bi COVID-19 re eleqeder nebin; hûn dikanin tiştên aramkar bixwînin, lê guhdarî bikin yan jî lê temaşê bikin.

- **Hay ji tendurustîyê xwe ya fîzîkî hebin.** Heke hûn wek fîzîkî zindî bin wê ji bo siheta we ya gîyanî jî baş be. Çûyîna qadên sporê yên giştî ne guncan be jî, hûn hîn jî dikanin li derve, di nav xwezayê de bimeşin û dema xwe xweş derbas bikin. Teqez ji bo bîhnvedanê dem veqetînin û ji xebata pirr zêde birevin. Hay ji xwarina xwe hebin, tiştên hûn jê hez dikin bixwin, ji bernameyên diyetên giran dûr bisekinin ku di vê qonaxê de dikane zorê bide gîyana mirov. Hewl bidin ku dermanên hûn bi rêk û pêk bi kar tînin hem li cîyê karê we, hem li malê hebin.

Ji bo karên hûn lê difikirin ku wê jê re baş bîn, ji bo çalakîyên hûn piştgirîya manevî didin wan dem veqetînin. (ji tiştên hez dikin guhdarî bikin, bi hezkirîyên xwe re dem derbas bikin, bi kulîlkan re eleqeder bin, ji bo hobîyan dem veqetînin, meş û bez, meditasyon bikin, dua bikin an jî îbadetê bikin, tiştên wisa...)

- **Gava hûn biryarên girîng didin ên ku wê bandorê li jîyana we û hezkirîyên we bikin, baldar bin.** Demdirêj bifikirin. Heke di vê pêvajoyê de, ne lezgîn bin biryarên girîng talûq bikin. Bi hevalên xwe, malbata xwe û hevjîna xwe bişêwirin. Hewl bidin ku bi bandora tirsê û metirsîyê biryarên ji nişka ve yên li ser nehatine fikirîn nedin.





- Heke hûn xwe pirr xemgîn hîs dikin, dibe ku egzersizên rehetbûnê yên di pêvekê de yan jî yên li ser înternetê mirov xwe bi hêsanî digihîne wan feyde pêk bînin.

Wergera Ji Bo Kurdî: Dr.Azad Günderci

