Değerli velilerimiz;

Covid-19 nedeniyle günlük hayattaki rutinlerin yerine getirilememesi, yeni durumlara uymada yaşanan zorluklar stres ve kaygı oluşturmaktadır. Bu durumlar nedeniyle kaygı yaşıyor olmamız oldukça normal ve olağandır. Aslında bu tür tepkiler anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir. Kişinin kendisine ve sevdiklerine hastalık bulaşma riski doğal olarak kaygıya neden olmaktadır. Ancak bu süreçte alınan önlemlerle ve yapılan tıbbi müdahalelerle salgın sürecinin kontrol altına alınacağını bilmeliyiz ki kaygı seviyemizi normal düzeyde tutabilelim.

Covid-19 gibi zorlu yaşam olayları nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve stres durumlarında yardımcı olacak içerikler Bakanlık tarafından bizlere sunulmuş. Bu içeriklere https://orgm.meb.gov.tr/ adresinden ulaşabilirsiniz. Aşağıdaki slaytı inceleyerek de süreçle ilgili daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz.