



T.C.  
ERZURUM VALİLİĞİ  
İl Sağlık Müdürlüğü

ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - ERZURUM  
BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR BİRİMİ  
30.03.2021 17:49 - E-90090794 - 279 - 391



00137619902

Sayı : E-90090794-279  
Konu : Psiko-Sosyal Destek Hattı Hk.

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 09/04/2020 tarihli ve 23859870-279-205 sayılı yazı.

İlgide kayıtlı yazı ile vatandaşlarımızın her türlü psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının belirlenerek karşılanması amacıyla Bakanlığımız tarafından çalışmalar başlatıldığı ve il düzeyinde Valilikler bünyesinde oluşturulacak Psiko-Sosyal Destek İl Koordinasyon Merkezleri bünyesinde yetkin personelin görevlendirilmesi, çalışmaların İl Sağlık Müdürlükleri ile koordineli bir şekilde yürütülmesi istenmiştir. Bu kapsamda vatandaşlarımıza yönelik oluşturulan ilimiz Psiko-Sosyal Destek hattı ekte gönderilmiş olup kurumunuz çalışanlarına duyurulması hususunda;

Gereğini arz ederim.

Dr. Gürsel BEDİR  
İl Sağlık Müdürü

Ek:

- 1- Destek Hattı (1 sayfa)
- 2- Broşür (1 sayfa)

Dağıtım:

Erzurum Aile, Çalışma Ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü  
Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü  
Erzurum Büyükşehir Belediye Başkanlığı  
Erzurum İl Müftülüğü  
Erzurum İl Emniyet Müdürlüğü  
Erzurum Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü  
Erzurum İl Jandarma Komutanlığı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 7ef47cb4-6854-448b-b5c8-4c31ed12afdd Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/saglik-bakanligi-ebys>

Erzurum İl Sağlık Müdürlüğü

Telefon: Faks No:

e-Posta: [ugur.avun@saglik.gov.tr](mailto:ugur.avun@saglik.gov.tr) İnternet Adresi:

Bilgi için: Uğur AVUN

PSİKOLOG

Telefon No: (0 442) 238 51 00





PSİKOSOSYAL



ÜCRETSİZ

*Baş etme  
becerilerimi nasıl  
güçlendirebilirim ?*

*Kendimi daha iyi  
hissetmek için neler  
yapabilirim ?*

*Salgın hastalık boyunca  
ortaya çıkabilecek olası  
psikolojik tepkiler  
nelerdir ?*

*Çocuğuma  
COVID-19'u nasıl  
anlatmalıyım ?*

# KORONAVİRÜS İLE MÜCADELE SÜRECİNDE RUH SAĞLIĞIMI NASIL KORUYABİLİRİM?

1. *Hissettiklerinizin anormal bir durum karşısında gösterilen normal tepkiler olduğunu unutmayın.*
2. *Bu duyguları hissederken yalnız olmadığınızı, herkesin benzer şeyler hissettiğini kendinize hatırlatın.*
3. *Yaşadığınızın geçici bir süreç olduğunu hatırlayın.*
4. *Yakınlarınız ve sevdiklerinizle sık sık telefonla sohbet edin.*
5. *Sevdiklerinizle zaman geçirmeye, sohbet etmeye, kaygılarınızı paylaşmaya çalışın; pandemi hakkında konuşmaları kısıtlayın ve bu konuda karar alın.*
6. *Gün içerisinde doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarını takip edin, aslı olmayan bilgilere itibar etmeyin.*
7. *Kalan zamanlarda haber kanalları dışındaki programları da izleyin (spor kanalları, belgesel, film, dizi vb.).*
8. *Geçmişte yaşadığınız zorluklarla nasıl baş ettiğinizi hatırlayın ve bu durumla da başa çıkabileceğiniz konusunda kendinize güvenin.*
9. *Bağışıklık sisteminizi ve ruh sağlığınızı korumak için sağlıklı beslenin, iyi uyuyun, sigara ve alkol ile kafein içeren çay, kahve vb. içeceklerden uzak durun, bol su için.*
10. *Size iyi geldiğini bildiğiniz uğraşlara, manevi yönden destek olacağını düşündüğünüz etkinliklere zaman ayırın (mizahi konuşmalar yapmak, eğlenceli videolar izlemek, sevdiğiniz bir şeyler dinlemek, hobilere zaman ayırmak, ibadet etmek vb.).*



COVID -19 (KORONAVİRÜS) PSİKOSOSYAL DESTEK HATTI

0 (442) 238 51 04

COVID-19 (KORONAVİRÜS) PSİKOSOSYAL  
DESTEK HATTI



0 (442) 238 51 04

08.00 - 17.00 saatleri arasında psikososyal destek hattını  
ÜCRETSİZ arayabilirsiniz.

Salgın hastalık boyunca ortaya çıkabilecek olası psikolojik tepkiler nelerdir ?

Çocuğuma COVID-19'u nasıl anlatmalıyım ?

Baş etme becerilerimi nasıl güçlendirebilirim ?

Kendimi daha iyi hissetmek için neler yapabilirim ?



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
ERZURUM İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ