



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

PSİKOSOSYAL DESTEK HATTI ÇALIŞMA REHBERİ

İçindekiler

Kısaltmalar.....	4
GİRİŞ.....	5
KOVID-19 PANDEMİSİ.....	5
SALGIN DÖNEMLERİNDE RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİ	5
BÖLÜM İÇERİKLERİ	6
BÖLÜM 1	7
PSİKOSOSYAL DESTEK HATTI ALGORİTMASI.....	8
TELEFON İLE ULAŞAN BİREY İÇİN GÖRÜŞME ALGORİTMASI.....	9
GÖRÜŞME FORMU 1	10
GÖRÜŞME FORMU 2	11
GÖRÜŞME FORMU 3	12
GÖRÜŞME FORMU 4	15
GÖRÜŞME FORMU 5	17
GÖRÜŞME FORMU 6	19
SOSYAL-EKONOMİK DESTEK SORGULAMA.....	20
BÖLÜM 2	21
2.1. KOVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE RUHSAL SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN GENEL ÖNERİLER.....	21
2.2. YETİŞKİNLERE YÖNELİK ÖNERİLER	22
2.3. İLERİ YAŞTAKİ YETİŞKİNLERE YÖNELİK ÖNERİLER	22
2.4. ÇOCUK VE ERGENLERE İLİŞKİN ÖNERİLER.....	23
2.5. YAKINLARINI KAYBEDENLERE YÖNELİK ÖNERİLER.....	25
2.6. ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK ÖNERİLER	25
2.7. SAĞLIK ÇALIŞANLARI ve AİLELERİNE YÖNELİK ÖNERİLER	26
BÖLÜM 3	27
SOSYAL HİZMET İHTİYAÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ SONRASINDA KURUMLARA YAPILACAK YÖNLENDİRMELER	27
3.1. SOSYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA VAKFI.....	28
3.2.AİLE ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ	28
3.3. VEFA DESTEK GRUBU.....	28
BÖLÜM 4	29
GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER.....	29
EK 1.....	1
RİSK DEĞERLENDİRME FORMU GÖRÜŞME KILAVUZU	1
HASTA SAĞLIK ANKETİ-9 (HSA-9).....	4
YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU TESTİ-7	5

Katkı Sunanlar*

Doç. Dr. Akfer KAHİLOĞULLARI

Psk.Didem Yazıcı

Prof. Dr. Ejder Akgün Yıldırım

Uzm. Dr. Esra ALATAŞ

Dr. Psk. Esra IŞIK

Uzm. Sos. Çal. Fatma Gül ERTUĞRUL

Hemşire Havva Görmez

Uzm. Psk. Şebnem AVŞAR KURNAZ

Uzm. Psk. Yeşim ÜNAL

*Alfabetik sıra ile yazılmıştır.

Kısaltmalar

AÇSHB	Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
ÇİM	Çocuk İzlem Merkezi
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
IASC	Inter-Agency Standing Committee- Kuruluşlararası Daimî Komite
KOVID 19	Koronavirüs Hastalığı 2019
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
SYDV	Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı
UMKE	Uluslararası Medikal Kurtarma Ekipleri Derneği (UMKE-DER)
TPD	Türkiye Psikiyatri Derneği

GİRİŞ

KOVID 19 salgını ile mücadele sürecinde bireylerin psikososyal destek hizmetlerine ulaşmasını sağlamak amacıyla 81 ilde destek hattı oluşturulmuştur. Psikososyal destek hattını arayan bireylerle yapılacak görüşmelerde izlenecek algoritmalar ve kaynaklar çalışma rehberinde yer almaktadır.

Psikososyal destek hattını arayan bireylerin içerisinde buldukları durumun daha iyi anlaşılması amacıyla çeşitli görüşme formları oluşturulmuştur. Formların nasıl uygulanacağı algoritmalarla belirlenmiştir. Ayrıca görüşme sırasında paylaşılacak öneriler, yönlendirme yapılması gereken kurumlara ilişkin bilgiler çalışma rehberinde yer almaktadır.

KOVID-19 PANDEMİSİ

Koronavirüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, kendi kendini sınırlayan hafif enfeksiyon tablolarından, Orta Doğu Solunum Sendromu (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) ve Ağır Akut Solunum Sendromu (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) gibi daha ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir.

Koronavirüslerin insanlarda bulunan, insandan insana kolaylıkla bulaşabilen çeşitli alt tipleri (HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63 ve HKU1-CoV) bulunmaktadır. İnsanlar arasında dolaşan bu alt türler çoğunlukla soğuk algınlığına sebep olan virüslerdir. Bununla birlikte hayvanlarda saptanan birçok koronavirüs alt türü mevcuttur ve bu virüslerin hayvanlardan insanlara geçerek insanlarda ağır hastalık tablolarına neden olabildiği bilinmektedir. Detaylı araştırmalar sonucunda, SARSCoV'un misk kedilerinden, MERS-CoV'un ise tek hörgüçlü develerden insanlara bulaştığı ortaya çıkmıştır. SARS-CoV, 21. yüzyılın ilk uluslararası sağlık acil durumu olarak 2003 yılında, daha önceden bilinmeyen bir virüs halinde ortaya çıkmış olup yüzlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olmuştur. Yaklaşık 10 yıl sonra koronavirüs ailesinden, daha önce insan ya da hayvanlarda varlığı gösterilmemiş olan MERS-CoV, Eylül 2012'de ilk defa insanlarda Suudi Arabistan'da tanımlanmış; ancak daha sonra aslında ilk vakaların Nisan 2012'de Ürdün Zarqa'daki bir hastanede görüldüğü ortaya çıkmıştır.

31 Aralık 2019'da Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Çin Ülke Ofisi, Çin'in Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde etiyojisi bilinmeyen pnömöni vakalarını bildirmiştir. 7 Ocak 2020'de etken daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir koronavirüs (2019- nCoV) olarak tanımlanmıştır. Daha sonra 2019-nCoV hastalığının adı KOVID-19 olarak kabul edilmiş, virüs SARS CoV'e yakın benzerliğinden dolayı SARS-CoV-2 olarak isimlendirilmiştir. KOVID 19 salgını, 11 Mart 2020 tarihinde DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir.

SALGIN DÖNEMLERİNDE RUH SAĞLIĞI HİZMETLERİ

KOVID 19 salgını gibi acil durumlarda ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetlerinin yürütülmesi önem arz etmektedir. "Ruh sağlığı ve psikososyal destek" kavramı Kuruluşlararası Daimî Komite'nin (IASC) Acil Durumlarda MHPSS Kılavuzu çerçevesinde, "psikososyal iyi olma halini korumayı ya da desteklemeyi ve/veya ruhsal bozuklukları önlemeyi veya tedavi etmeyi amaçlayan her tür iç ve dış desteği" tanımlamak için kullanılmaktadır (IASC, 2020).

Bugüne kadar yaşanan salgın tecrübelerinde, yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı ya da uygun olmadığı durumlarda ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetlerinin yürütülmesinde telefon ya da video görüşmelerinin (Skype gibi programlarla) yaygın olarak kullanıldığı görülmüştür. Telefon ile sunulan psikososyal destek hizmetlerinde geçerliliği ve güvenilirliği ispatlanmış anketlerin kullanılması ve görüşme yapılan bireylerin gerekli durumlarda psikiyatriste yönlendirilmesi uygulanan yöntemlerdendir (Taylor, 2019).

KOVID 19 salgını ile mücadele sürecinde ruh sağlığı hizmetlerine yönelik etkin bir şekilde bilgilendirme yapılması amacıyla Sağlık Bakanlığı Ruh Sağlığı Daire Başkanlığı tarafından illerde psikososyal destek hattı oluşturulması sağlanmıştır.

BÖLÜM İÇERİKLERİ

Çalışma rehberi ile görüşmelerin algoritmalar çerçevesinde nasıl yapılacağı açıklanmıştır. Rehberde öncelikle Bölüm 1 de yer alan görüşme formlarını incelemeniz önerilmektedir.

Bölüm 2’de görüşmelerde sizler için faydalı olabilecek temel öneriler yapacağınız görüşmelerin süresi göz önünde bulundurularak özet bir şekilde sunulmuştur. Takip araması yapmanız gereken durumlar ya da detaylı görüşmeniz gereken konular olduğunda ilgili bölümlerde verilen kaynaklardan faydalanmanız önerilmektedir.

Kurumlara yönlendirmelerle ilgili bilgiler Bölüm 3’te yer almaktadır. Sıkça karşılaşılabileceğiniz sosyal yardım, sosyal hizmet ihtiyacına ilişkin farklı kurumların görevlerine kısaca değinilmiştir.

Bölüm 4’te nefes alma egzersizi detaylı olarak anlatılmıştır. Farklı gevşeme egzersizleri için faydalı olabilecek kaynaklar önerilmiştir.

Ek 1’de yer alan Risk Değerlendirme Formu Görüşme Kılavuzu’nda risk değerlendirmesi ve kullanacağınız anketlere ilişkin kapsamlı bilgiler bulunmaktadır.

Çalışma Rehberinin ilk versiyonu kullanıma sunulmuş olup hizmet sunulması sırasında ortaya çıkacak ihtiyaçlar ve geri bildirimlerle güncelleme yapılacaktır.

BÖLÜM 1

KOVID 19 salgını ile mücadele sırasında Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ruh Sağlığı Daire Başkanlığı tarafından il sağlık müdürlükleri bünyesinde psikososyal destek hatları kurularak koruyucu, önleyici ve yönlendirici psikososyal destek hizmeti sunulması amaçlanmıştır. Söz konusu hatlarda standart bir işleyişin olması amacıyla algoritmalar oluşturulmuştur. Algoritmalara ilişkin görüşme formları aşağıda yer alan grupları kapsayacak şekilde hazırlanmıştır.

Görüşme Formu No	Hedef Kitle
1	Genel populasyon
2	Halihazırda psikiyatrik bir tanısı bulunan ve psikiyatrik desteğe ihtiyacı olduğu tespit edilen kişiler
3	Klinik belirtileri olan ancak tanı konulmamış kişiler
4	KOVID 19(+) olan kişiler
5	Diğer destek talep eden kişiler
6	Sağlık Çalışanları ve Aileleri

PSİKOSOSYAL DESTEK HATTI ALGORİTMASI

* İller tarafından kurulan psikososyal destek hatları tarafından verilen hizmetleri tanımlamaktadır

**Psikososyal
Destek
Hizmetleri***

Telefon ile ulaşılan birey için görüşme algoritması kullanılacaktır.

Sağlık çalışanları destek için aranacak, ihtiyaçlarına yanıt koordine edilecek, ruhsal desteğe ihtiyaç durumunda RUHSAD uygulamasına yönlendirme yapılacaktır.

**Telefonla
ulaşan birey**

**Sağlık
Çalışanı**

TELEFON İLE ULAŞAN BİREY İÇİN GÖRÜŞME ALGORİTMASI



GÖRÜŞME FORMU 1

Merhaba ben(ünvanınız adınız soyadınız)

Size psikososyal destek vermek üzere buradayım. Psikososyal destek almak isteyen diğer vatandaşlarımıza hizmet verebilmek ve onları mağdur etmemek adına yapacağımız görüşme **10-15 dk. ile sınırlı** olacaktır. Öncelikle size hitap edebilmek için adınızı soyadınızı ve görüşmenin kesilmesi durumunda size ulaşabileceğim bir telefon numarası öğrenebilir miyim? (*Kişiler vermek istemeyebilir. Böylesi bir durumda beyefendi-hanımfendi diye hitap edip bu hizmetin resmi olduğu, bilgilerin gizli tutulacağı söylenmelidir. İleri destek gereken danışanlar için ad-soyad ve iletişim bilgisi muhakkak alınmalıdır. Kişi koopere ise aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri alınmaya çalışılmalı, değil ise bu tablo sonraki adımlara bırakılmalıdır*)

Teşekkür ederim. Size nasıl yardımcı olabilirim? (Eğer şikayetlere odaklanmıyorsa 'Bana yaşadığınız sorundan/zorluktan biraz bahsedebilir misiniz?')

				NOTLAR
AD - SOYAD				
TELEFON NUMARASI				
YAŞ				
CİNSİYET (K/E)	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek		
MEDENİ DURUM	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekar	<input type="checkbox"/> Diğer	
ÇALIŞMA DURUMU	<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> İşsiz	<input type="checkbox"/> Diğer	<i>Çalışıyor ise izin veya evden çalışma durumunu sorunuz. Diğer seçeneğini işaretlediyseniz öğrenci, emekli vb bilgileri bu kısma not alınız.</i>
SAĞLIK ÇALIŞANI MI?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	
COVID-19 TANISI VAR MI?	<input type="checkbox"/> Evet		<input type="checkbox"/> Hayır	Yakını ise yakınlık derecesini yazınız
ARAMA NEDENİ	<i>(Kısaca en belirgin ANA NEDEN yazılacaktır. Örneğin kaygı, stres, bilgi talebi. Alt nedenler notlar kısmına yazılabilir)</i>			

GÖRÜŞME FORMU 2

	EVET	HAYIR	NOTLAR
Bir tanı konuldu mu?			
Bir tedavi başlandı mı?			
Tedavi halihazırda devam ediyor mu? <i>(Tedavi halen sürüyor ise aksama olup olmadığını notlarda belirtiniz. Eğer hatırlıyorsa daha önce hangi hekimi ya da psikolog tarafından takip edildiği bilgisini alınız)</i>			
İlacı mevcut mu? <i>(Mümkünse ilaçlarını not ediniz, kan düzeyi takibi gerektiren bir ilaç kullanıyorsa mutlaka belirtiniz)</i>			
Kontrollerinde veya ilaç kullanımında aksama oldu mu?			
Hastaneye yatış var mı? <i>(Ne zaman taburcu olduğunu notlar kısmında belirtiniz)</i>			
Belirtilerinde artma var mı? <i>(Var ise hangi belirtilerinde artma olduğunu notlar kısmında belirtiniz)</i>			
Aciliyet durumu var mı? <i>(İntihar düşüncesi, kendisine veya çevreye zarar verme riski, ilaca ulaşamama, ilaç reddi, hayatı tehdit edebilecek ilaç yan etkisi, temel ihtiyaçlarını karşılayamama, ...)</i>			
RISK DEĞERLENDİRME¹	Risk Düzeyi		
	Düşük	Yüksek	
Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?			
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?			
Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?			
Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi en çok zorlayan değişiklik nedir?			
Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu, bedensel herhangi bir yakınmanız var mı?			
Son 15 gün içinde aile bireylerinizde (özellikle kırılgan grup: çocuk, engelli, yaşlı, kronik hastalığı olan) yaşanan durum ile ilgili bir sıkıntı var mı?			

*Kişi bilgi vermede yetersiz ise bilgi alabileceğiniz bir yakını ile görüşmeye çalışınız ('ise şu an yanınızda bilgi alabileceğim bir yakınınız var mı?')

¹ Risk Değerlendirme formu ile ilgili ayrıntılı bilgi Ek 1'de bulunabilir.

GÖRÜŞME FORMU 3

- Bana anlattığınız bu şikayetler ne zamandan beri var? Zaman zaman artma ya da azalma oluyor mu? Hangi durumlarda artma yada azalma oluyor?
- Gün içinde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Çökkün, mutsuz ya da kaygılı hissediyorsa aşağıdaki iki ölçeği (HSA-9 ve YAB-7) doldurunuz, aksi takdirde bir sonraki soruya geçiniz)

Hasta Sağlık Anketi-9 (PHQ-9) ²				
Geçtiğimiz iki hafta içerisinde aşağıdaki sorunlar sizi ne sıklıkta rahatsız etmiştir?	Hiçbir zaman	Bazı günler	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
İlgi kaybı	0	1	2	3
Üzgün, çökkün veya umutsuz hissetme	0	1	2	3
Uykuya dalmakta veya uyumakta zorlanma ya da çok fazla uyuma	0	1	2	3
Yorgun hissetme veya enerji azlığı	0	1	2	3
İştah kaybı ya da aşırı yeme	0	1	2	3
Kendiniz hakkında kötü hissetme ya da başarısız olduğunuzu, kendinizi veya ailenizi yüzüstü bıraktığınızı hissetme	0	1	2	3
Gazete okuma ya da TV seyretme gibi faaliyetlere konsantre olmakta zorlanma	0	1	2	3
Diğer insanların fark edebileceği kadar yavaş hareket etme veya konuşma ya da tam tersi huzursuz veya kıpır kıpır olup normalden fazla hareket etme	0	1	2	3
Ölmenizin veya bir şekilde kendi kendinize zarar vermenizin daha iyi olacağını düşünme	0	1	2	3
	Toplam Skor+.....+.....		

Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi ³				
Geçtiğimiz iki hafta içerisinde aşağıdaki sorunlar sizi ne sıklıkta rahatsız etmiştir?	Hiçbir zaman	Bazı günler	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
Sinirli, kaygılı, endişeli hissetme	0	1	2	3
Endişelerinizi kontrol edememe ya da durduramama	0	1	2	3
Farklı konularda çok fazla endişelenme	0	1	2	3
Gevşeyip rahatlayamama	0	1	2	3
Yerinizde duramayacak kadar kıpır kıpır huzursuz olma	0	1	2	3
Çabuk sinirlenme, kızma ya da huzursuz olma	0	1	2	3
Çok kötü bir şey olacak diye korkma	0	1	2	3
	Toplam Skor+.....+.....		

² Hasta Sağlık Anketi 9'a ilişkin bilgi Ek1'de bulunabilir.

³ Yaygın Anksiyete Bozukluğu 7'ye ilişkin ek bilgi Ek1'de bulunabilir.

- Bu sorun/zorluk ile ilgili ne gibi şikayetleriniz oldu? (yukarıdaki ölçeklerde sorulan sorular dışında yanıt verdi ve yanıtı az ise sorunuz: örneğin uykusuzluk, tahammülsüzlük....)
- Alkol kullanımınız var mı? Bu dönemde artış oldu mu?
- Madde kullanımınız var mı?
- Sigara kullanımınız var mı?

RISK DEĞERLENDİRME ⁴	Risk Düzeyi		
	Düşük	Yüksek	
Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? Şu süreçte onlarla iletişiminizi nasıl sürdürüyorsunuz			İzolasyon sürecine uyumu değerlendiriniz, gerekli hatırlatmaları yapınız ve izolasyonun önemini anımsatarak kişiyi destekleyiniz. Alternatif iletişimi desteklemek konusunda Bölüm 2'deki önerileri kullanabilirsiniz
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?			Ekonomik sorunlar yaşıyor ise sosyal hizmet merkezi iletişim bilgileri verilerek yönlendirme yapınız. Ayrıntılı ihtiyaçları Sosyal Ekonomik Destek Sorgulamada yer alan ek sorular ile yapabilirsiniz.
Başka bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?			Ek sorular ve önerilere Bölüm 2 ve ek okuma listesinden ulaşabilirsiniz.
Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?			Evet ise Görüşme formu 2'yi doldurunuz, takipte psikiyatist desteğine ihtiyaç olduğunu düşünürseniz risk değerlendirmesi ile nöbetçi psikiyatri uzmanına iletiniz.
Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi en çok zorlayan değişiklik nedir?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Son 15 gün içinde aile bireylerinizde (özellikle kırılgan grup: çocuk, engelli, yaşlı, kronik hastalığı olan) yaşanan durum ile ilgili bir sıkıntı var mı?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.

^{4 4} Risk Değerlendirme formu ile ilgili ayrıntılı bilgi Ek 1'de bulunabilir.

- Yukarıdaki ölçeklerden birisindeki puan ≥ 10 ise ölçek ve risk değerlendirme yanıtları ile nöbetçi psikiyatriste yönlendiriniz
- Yukarıdaki ölçek puanları ≥ 5 ve < 10 ise riskli değerlendirilen bireyle **2 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
- Yukarıdaki ölçek puanları < 5 ise risk değerlendirme sonuçlarına bakınız,
 - **Risk değerlendirmede, İki ve daha üzerindeki** soruya göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **2 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
 - **Bir soruya** göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **5 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
 - Görüşme formuna göre yüksek risk saptanmayan kişilere devam eden strese, yaşam zorluğuna verilen tepkiler ve yapılabilecekler konusunda bilgi verip ihtiyaç halinde arayabileceklerini ifade edip ilinizde hizmet veren psikososyal destek biriminizin iletişim numarasını paylaşınız.

GÖRÜŞME FORMU 4

(Bu form KOVID 19 (+) tanısı alan kişilerle görüşme sırasında kullanılacaktır. Eğer kişiyi siz arayacaksanız kısaca kendinizi tanıtıp ve görüşme hakkında bilgi vermeyi unutmayınız. KOVID 19 tanısı alan her kişi psikososyal desteğe ihtiyaç duymayabilir, öncelikle bir yakınması/ihtiyacı olup olmadığını sorunuz, var ise aşağıdaki sorulara geçiniz. Görüşmeye başlamadan kişi evde mi sağlık kuruluşunda mı öğreniniz?)

- Ne zaman KOVID 19 tanısı aldınız? Hastalık ne zaman başladı? (kişilere ilaçların ve hastalığın olası etkilerini değerlendirmek için bu soruları sorduğunuzu belirtebilirsiniz)
- Tedavi alıyor musunuz? İlaçlarınızın adları nelerdir? (Olası nöropsikiyatrik ilaç yan etkilerini değerlendirmek açısından önemli olduğunu unutmayınız).
- Ne şikayetleriniz oluyor?
- Bana anlattığınız bu şikayetler ne zamandan beri var? Zaman zaman artma ya da azalma oluyor mu? (Çökkün, mutsuz ya da kaygılı hissediyorsa (HSA-9 ve YAB-7) doldurunuz, aksi takdirde bir sonraki soruya geçiniz)
- Kendinizi kötü hissettiğinizde ulaşabileceğiniz biri var mı?

RISK DEĞERLENDİRME ⁵	Risk Düzeyi		
	Düşük	Yüksek	
Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? Şu süreçte onlarla iletişiminizi nasıl sürdürüyorsunuz			İzolasyon sürecine uyumu değerlendiriniz, gerekli hatırlatmaları yapınız ve izolasyonun önemini anımsatarak kişiyi destekleyiniz. Alternatif iletişimi desteklemek konusunda Bölüm 2'deki önerileri kullanabilirsiniz
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?			Ekonomik sorunlar yaşıyor ise Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı iletişim bilgileri verilerek yönlendirme yapınız. Ayrıntılı ihtiyaçları Sosyal Ekonomik Destek Sorgulama soruları ile yapabilirsiniz.
Başka bir fiziksel rahatsızlığınız var mı?			Ek sorular ve önerilere Bölüm 2 ve ek okuma listesinden ulaşabilirsiniz
Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?			Evet ise Görüşme formu 2'yi doldurunuz, takipte psikiyatist desteğine ihtiyaç olduğunu düşünürseniz risk değerlendirmesi ile nöbetçi psikiyatri uzmanına iletiniz.
Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi en çok zorlayan değişiklik nedir?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.

⁵ Risk Değerlendirme formu ile ilgili ayrıntılı bilgi Ek 1'de bulunabilir.

Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Son 15 gün içinde aile bireylerinizde (özellikle kırılgan grup: çocuk, engelli, yaşlı, kronik hastalığı olan) yaşanan durum ile ilgili bir sıkıntı var mı?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.

- Daha önce almış olduğu bir psikiyatrik tanı var ve tedavi kullanıyor ise, veya şikayetlerinde artma var ise yönlendirme Görüşme formu 2'deki ek bilgileri de doldurarak psikiyatriste yönlendiriniz.
- HAS 9 veya YAB 7 uyguladıysanız ve,
 - **ölçeklerden birisindeki puan ≥ 10** ise ölçek ve risk değerlendirme yanıtları ile **nöbetçi psikiyatriste yönlendiriniz**
 - **ölçek puanları ≥ 5 ve < 10** ise riskli değerlendirilen bireyle **2 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
 - ölçek puanları < 5 ise risk değerlendirme sonuçlarına bakınız,
 - **Risk değerlendirmede, İki ve daha üzerindeki** soruya göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **2 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
 - **Bir soruya** göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **5 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
 - Görüşme formuna göre yüksek risk saptanmayan kişilere devam eden strese, yaşam zorluğuna verilen tepkiler ve yapılabilecekler konusunda bilgi verip ihtiyaç halinde arayabileceklerini ifade edip ilinizde hizmet veren psikososyal destek biriminizin iletişim numarasını paylaşınız.
 - Kişi aramasa bile izolasyon süresinin sonunda siz arayarak destek ihtiyacını kontrol ediniz

GÖRÜŞME FORMU 5

- Bana anlattığınız bu şikayetler ne zamandan beri var? Zaman zaman artma ya da azalma oluyor mu?
- Başka bir bedensel şikayetiniz var mı?
- Kendinizi kötü hissettiğinizde ulaşabileceğiniz biri var mı?
- Uyku ve yemek düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu?
- Sizde bu süreçte en çok stres (zorluk) yaratan şeyler neler?
- Bu sorun/zorluk ile ilgili başka şikayetleriniz oldu? *(devam eden strese/yaşam zorluğuna yanıt olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, çıkmazda olduğunu düşünme, nefeste sıkışma, ateş basması, huzursuzluk, uykusuzluk, çabuk öfkelenme, sürekli hastalık belirtisi arama, hastalık bulaştığını düşünme, yalnız kaldığını düşünme, aşırı temizlenme, yakınlarını başına bir şey geleceğini düşünme, ölüm korkusu gibi şikayetleri olabilir)*
- Alkol kullanımınız var mı? Bu dönemde artış oldu mu?
- Madde kullanımınız var mı?
- Sigara kullanımınız var mı?

RISK DEĞERLENDİRME ⁶	Risk Düzeyi		
	Düşük	Yüksek	
Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?			
Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?			Ekonomik sorunlar yaşıyor ise Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı iletişim bilgileri verilerek yönlendirme yapınız/ 65 yaş üzeri ve engelli ise vefa destek ekiplerine bilgilendirme yapınız.
Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?			Ek sorular ve önerilere Bölüm 2 ve ek okuma listesinden ulaşabilirsiniz.
Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?			Evet ise Görüşme formu 2'yi doldurunuz, takipte psikiyatist desteğine ihtiyaç olduğunu düşünürseniz risk değerlendirmesi ile nöbetçi psikiyatri uzmanına iletiniz.

⁶ Risk Değerlendirme formu ile ilgili ayrıntılı bilgi Ek 1'de bulunabilir.

Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi zorlayan bir değişiklik oldu mu?			Ek sorular ile sorunu anlayıp Bölüm 2’de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu, bedensel herhangi bir yakınmanız var mı?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2’de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Son 15 gün içinde aile bireylerinizde (özellikle kırılğan grup: çocuk, engelli, yaşlı, kronik hastalığı olan) yaşanan durum ile ilgili bir sıkıntı var mı?			Tariflenen soruna göre Bölüm 2’de yer alan uygun önerileri iletiniz.

Risk değerlendirme*;

- ***İki ve daha üzerindeki*** soruya göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **2 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
- ***Bir soruya*** göre yüksek riskli değerlendirilen bireyle **5 gün** sonra ikinci bir görüşme planlayınız.
- Görüşme formuna göre yüksek risk saptanmayan kişilere devam eden strese, yaşam zorluğuna verilen tepkiler ve yapılabilecekler konusunda bilgi verip ihtiyaç halinde arayabileceklerini ifade edip ilinizde hizmet veren psikososyal destek biriminizin iletişim numarasını paylaşınız.
- ****Risk değerlendirme formu yönergesi ve müdahale önerilerine eğitim materyalleri dosyasından ulaşabilirsiniz***

GÖRÜŞME FORMU 6

Bu formu sağlık çalışanlarının değerlendirilmesinde kullanınız.

Risk alanı	Görüşme notları
Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz? Şu süreçte onlarla iletişiminizi nasıl sürdürüyorsunuz?	Yalnız veya desteğe ihtiyacı olup olmadığını sorgulayınız. Alternatif iletişimi desteklemek konusunda bölüm 2'deki önerileri kullanabilirsiniz
KOVID-19 testiniz pozitif mi veya karantinada mısınız?	Evet ise Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Ailenizde KOVID-19 testi pozitif olan var mı? (<i>varsa durumun ciddiyetini değerlendirin, yaşlı mı, bakım verilebiliyor mu?</i>)	Evet ise Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Ekip arkadaşlarınızda KOVID-19 testi pozitif olan var mı?	Evet ise Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Ekip arkadaşlarınızda KOVID-19 nedeniyle ölüm yaşandı mı?	Evet ise Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz.
Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?	Ek sorular ve önerilere eğitim materyalleri dosyasından ulaşabilirsiniz
Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?	Evet ise Görüşme formu 2'yi doldurunuz, takipte psikiyatist desteğine ihtiyaç olduğunu düşünürseniz risk değerlendirmesi ile nöbetçi psikiyatri uzmanına iletiniz.
Evde bakım gerektiren çocuk ya da yaşlı yetişkin birey var mı?	Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz/hatırlatınız. Eğer ihtiyaç varsa "Vefa Grupları ya da Belediyelerin destek grupları ile iletişimlerini sağlayabileceğinizi belirtiniz.
Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi en çok zorlayan değişiklik nedir?	Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz. Eğer ihtiyaç varsa "Vefa Grupları ya da Belediyelerin destek grupları ile iletişimlerini sağlayabileceğinizi belirtiniz.
Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu, bedensel herhangi bir yakınmanız var mı?	Tariflenen soruna göre Bölüm 2'de yer alan uygun önerileri iletiniz. Uyku hijyenine dair bilgileri hatırlatınız.

SOSYAL-EKONOMİK DESTEK SORULARI

1. Ailede dezavantajlı/incinebilir (hamile, yaşlı, engelli, yenidoğan, kronik rahatsızlık vb.) kişi var mı?
2. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?

“Ekonomik sorunlar yaşıyor ise Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı iletişim bilgileri verilerek yönlendirme yapılır.

65 yaş üzeri ve engelli ise vefa destek ekiplerine bilgilendirme yapılır.”

AİLE İÇİ ŞİDDET

Şiddet beyanı olmadan eşler arası iletişim sorunu, fikir ayrılığı, karşılıklı sözel kavgaların yaşandığını belirtebilir kişiler. Bu durumda herhangi bir fiziksel, duygusal, cinsel, ekonomik şiddete maruziyeti değerlendirerek, gerekli durumlarda Alo 183 hattına yönlendiriniz

ENGELLİLİK

Evinizde engelli bir birey var mı? Engelli bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabiliyor musunuz? Gerekli durumlarda Alo 183 hattına yönlendiriniz.

İSTİSMARA

Çocuğunuzda KOVID korkusu dışında her zamankinden farklı olarak aşırı öfke ve tedirginlik hissediyor musunuz?

Çocuk, ebeveyni ya da bakımını üstlenen birey çocuğun istismara uğradığını düşünüyorsa Alo 183 ve ÇİM'e ulaşması sağlanır. Madde kullanımı söz konusu ise Alo 191 hattını aramalarını belirtiniz.

İLERİ YAŞTAKİ BİREYLER

Yaşlı bireyin kronik bir rahatsızlığı var mı? Yaşlı birey temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanıyor mu? Yalnız mı yaşıyor, ailesi yada çevresi var mı? Karantina süreci öncesinde sosyal desteği var mıydı?

Eğer görüşme süresinde yaşlının yalnız yaşamasının riskli olduğu değerlendirilir ise AÇSH il müdürlüğüne bilgi verilmelidir. Yaşlıya da süreç hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.

ALKOL BAĞIMLILIĞI ve MADDE KULLANIMI

Bireylerin, alkol ve madde bağımlılıyla ilgili soru/sorunlarını Alo 191 hattına iletmeleri gerektiğini belirtiniz. Salgın döneminde AMATEM-ÇEMATEM hizmetlerinde değişiklikler olabileceği için güncel bilgilerin Alo 191 hattından öğrenilmesi gerekmektedir.

BÖLÜM 2

2.1. KOVID-19 SALGIN DÖNEMİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN GENEL ÖNERİLER⁷

Bu bölümde görüşme yaptığınız bireylere iletebileceğiniz genel öneriler yer almaktadır.

- **Yaşanan süreç hakkında güvenilir ve yeteri kadar bilgiye ulaşılması:**

Süreci doğru yönetmek ve aşırı stres, kaygı ve öfkeden kendimizi korumak için bilgiyi güvendiğimiz kişi ya da kurumlardan almamız gerekmektedir. Salgına ilişkin gereğinden fazla bir süre bilgiye maruz kalmak ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecektir. Görüşme yaptığınız kişiye, kendisi için belirleyeceği kısıtlı sürelerde KOVID-19 salgını konusunda güvenilir ve güncel bilgi almak için saglik.gov.tr ve KOVID19.saglik.gov.tr adreslerini ve Sağlık Bakanlığı'nın resmi sosyal medya hesaplarını inceleyebileceklerini önerebilirsiniz.

- **Evde kalınan süreç içerisinde dikkat edilmesi gerekenler⁸:**

Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için düzenli beslenmeye, uyumaya ve egzersiz yapmaya dikkat etmelerini öneriniz.

Eğer görüşme yaptığınız kişi yalnız yaşıyorsa aile bireyleri ya da arkadaşlarıyla telefon/internet üzerinden görüşmeye devam etmesini söyleyebilirsiniz.

- **Kriz anlarında duygular⁹:**

Kriz dönemlerinde üzgün, stresli, şaşkın, korkmuş ya da kızgın hissetmenin normal olduğunu belirtiniz. Bu gibi durumlarda güvendiğiniz kişilerle konuşmanın duygularınızı paylaşmanın faydalı olabileceğini önerebilirsiniz.

- Duygularıyla başa çıkmak için tütün, alkol veya diğer uyuşturucuları kullanmamaları belirtiniz.

Genel önerilerle ilgili detaylı bilgi için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz:

- *Psikolojik İlk Yardım- Saha Çalışanları için Rehber, DSÖ*
- *KOVID-19 Salgın Döneminde Ruhsal Sağlığını Korumak için 14 Öneri*
- *KOVID-19 Sürecinde Stresle Başa Çıkma, DSÖ*
- *KOVID 19 Salgının Ruh sağlığı ve Psikososyal Etkiler, IASC*

⁷ Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü 14 Öneri

⁸ DSÖ KOVID 19 Sürecinde Stresle Başa Çıkma

⁹ DSÖ KOVID 19 Sürecinde Stresle Başa Çıkma

2.2. YETİŞKİNLERE YÖNELİK ÖNERİLER

Evde izolasyon / karantina sırasında yetişkinlerin iyi olma halini destekleyecek çeşitli faaliyetler önerebilirsiniz.¹⁰

- Fiziksel egzersizler
- Bilişsel egzersizler
- Rahatlama egzersizleri¹¹ (ör. nefes alıp verme, meditasyon, farkındalık)
- Kitap ve dergi okuma
- TV'de salgınla ilgili görüntülere bakarak geçirilen zamanı azaltma
- Söylentileri dinleyerek geçirilen zamanı azaltma

Yetişkinlere yönelik detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz:

- *KOVID 19 Salgının Ruh sağlığı ve Psikososyal Etkenler, IASC*
 - *Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehber MEB*
-

2.3. İLERİ YAŞTAKİ YETİŞKİNLERE YÖNELİK ÖNERİLER¹²

Görüşmeci Notu: İleri yaştaki yetişkin bireyler; sınırlı bilgi kaynakları, daha zayıf bağışıklık sistemleri ve yaşlı nüfus içerisinde gözlemlenen daha yüksek KOVID-19 ölüm oranı göz önünde bulundurulduğunda, KOVID-19'a karşı özellikle savunmasız olduğunu unutmayınız. Yalnız başına yaşayan, yakınlarından uzakta olan, sosyoekonomik güçlükler, demans ya da diğer ruh sağlığı sorunları olan yaşlı bireyler daha yüksek risk grubundadır ve bu gruplara özellikle dikkat edilmelidir.

Görüşme yaptığınız birey; ileri yaşta ve/veya bilişsel gerileme ya da demans tanısı olan kişilerle **birlikte yaşıyorsa** aşağıda yer alan bilgileri paylaşabilirsiniz.

Öncelikle bilişsel gerileme ya da demansı olan ileri yaştaki yetişkin bireyler salgın sırasında ya da karantinadayken daha endişeli, sinirli, stresli, telaşlı, çekingen ve aşırı derecede kuşkulu olabileceğini ifade ediniz. İleri yaştaki yetişkin bireylere anlayabilecekleri şekilde salgın ve salgının bulaşma riskini nasıl azaldirilebileceği konusunda bilgi verilmesi gerektiğini belirtiniz.

¹⁰ IASC, 2020

¹¹ Nefes alma egzersizi 3.bölümde detaylı olarak anlatılmaktadır.

¹² IASC, 2020

Görüşme yaptığınız birey ileri yaşta ise temel ihtiyaçlarının nasıl karşılayabileceği konusunda bilgi veriniz. Vefa Sosyal Destek Gruplarına 112-155-156 nolu numaralardan ulaşabileceklerini iletiniz. Genel önerilerde yer alan sağlıklı beslenme, uyku düzeni, varsa ilaç kullanımına dikkat edilmesi ve evde basit hareketler yapılmasının önemli olduğunu belirtiniz.

İleri yaştaki yetişkinlere yönelik detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz:

- *KOVID 19 Salgının Ruh sağlığı ve Psikososyal Etkenler, Müdahale 1, IASC*
-

2.4. ÇOCUK VE ERGENLERE İLİŞKİN ÖNERİLER

Görüşmeciye Not¹³ Çocuklarıyla ilgili sorunlarını paylaşan kişilere öncelikle kriz dönemlerin çocukların genel tepkileri hakkında bilgi veriniz. Çocuklar, strese daha çok ilgi meraklısı, huzursuz, çekingen, kızgın ya da endişeli bir şekilde ya da altını ıslatma vb. gibi farklı tepkilerle cevap verebileceğini ifade ediniz.

Ailelerin, çocuklarına salgınla ilgili gerçekleri yaşlarına göre anlatması ve yaşlarına bağlı olarak, anlayabilecekleri dilde hastalığın bulaşması riskinin nasıl azaltılabileceği konusunda net bilgiler verilmesi gerektiği belirtiniz.

Anne/babalara, çocukların strese verdiği tepkilere destekleyici bir şekilde karşılık vermesini, çocukların endişelerini dinlemesi ve onlara daha fazla sevgi ve ilgi göstermesinin önemli olduğunu belirtiniz. Çocuklara günlük rutin oluşturulması ve yaşlarına göre aktivitelerle zaman geçirmelerinin sağlanmasını öneriniz.¹⁴

ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN ACİL PSİKIYATRİK MÜDAHALE GEREKTİREN DURUMLAR¹⁵

Görüşme sırasında aşağıda yer alan konular iletildiğinde çocuk ve ergen psikiyatrine yönlendirmeniz önerilmektedir.

- Ani, şiddetli ve daha önce olmayan abartılı davranış değişiklikleri (kendi kendine konuşma, olmayan şeyler görme veya duyma, aşırı delirmiş gibi mutlu olma, yeme-içme reddi, hiç konuşmama, hareketlerin yavaşlaması-donup kalma, uygunsuz cinsel davranışlar, saldırganlık, paranoya, zarar göreceği korkuları, kendisine kötülük yapılacağı korkusu, arkasından iş çevrildiği düşüncesi, uyku miktarında belirgin azalma ama buna rağmen aşırı enerjik olma, hiç

¹³ DSÖ, 2019-Ncov (Koronavirüs) Salgını Esnasında Çocukların Stresle Başa Çıkmasına Yardımcı Olma

¹⁴ Çocuk ve ergenlere ilişkin detaylı bilgi için "Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği KOVID-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Ve Ruhsal Destek Rehberi"ne bakınız. .

¹⁵ Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği KOVID-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi

yataktan çıkmama, odadan hiç çıkmama, televizyon-radyodan korkma, abartılı olarak kendini sosyal çevreden soyutlama, düşüncelerinin yayıldığı düşüncesi, davranışlarının başkaları tarafından kontrol edildiği şüphesi, aşırı yiyip kusma atakları, aşırı zayıflama....)

- Madde kullanım şüphesi
- Küçük çocuklarda kısa sürede başlayan veya daha önceden de olan ama ağırlaşan ilişki kurmama, göz temasında azalma, dil-konuşma becerilerinde gerileme, ismine bakmama, bay-bay yapmama, bakışların aşağıya kayması, oyuncakların uygun şekilde kullanılmaması, zihinsel becerilerde gerileme, öğrenildiklerin unutulması, insanlardan ziyade eşyalara ilgi, evde yalnız kalmak isteme, düz-mekanik-kalıpsal konuşmalar, konuşulan şeylerin tekrarlanması, iletişime yönelik olmayan tekrarlayıcı-kalıpsal konuşmalar, tekrarlayıcı hareketler (kanat çırpma, kendi etrafında dönme, ters-ters bay yapma, parmak ucunda yürüme, garip el hareketleri), sese aşırı duyarlı hale gelme (kulaklarını kapatma), yan bakış, nesnelere garip şekilde inceleme, ebeveynlerden ayrılmaya tepki vermeme, alıp başını gitme, amaçsız ileri geri koşmalar, dönen cisimlere ilgi, utanmanın azalması....
- İntihar girişimi, kendine zarar verici davranışlar, intihar ve ölümden sık söz etme
- Obsesif-kompulsif yani saplantılı, zorlantılı, takıntılı davranışların ileri derecede olması veya artması
- Tanı konulmuş bir psikiyatrik bozukluğu olan olgularda tablonun dramatik değişmesi (depresif bir ergenin bir anda abartılı mutluluk, hareketlilik, uykusuzluk yaşaması gibi)

Görüşmeci Notu:

Anne-babaların ilköğretim ve lise çağındaki çocuklarının dersleri, evde vakit geçirmelerine ilişkin sorunları belirtmesi halinde MEB Psikososyal Destek Hattına yönlendirme yapabilirsiniz.

MEB tarafından ailelerin ve öğrencilerin KOVID 19 süresince psikolojik sağlamlıklarını arttırmak amacıyla kurulan telefon hattına tek numara üzerinden ulaşılmaktadır. Tüm illerden 444 0 632 nolu telefonla ulaşılan hat kapsamında 81 ilde hizmet veren 242 RAM'da dönüşümlü mesai yapan yöneticiler ile gönüllü birer rehberlik ve özel eğitim öğretmeninden oluşan ekip görev almaktadır. Bu hat, mesai saatleri dışında da aranabilmektedir ve RAM'larda görevli ekipler arayan kişiye dönüş sağlamaktadır.

Çocuk ve ergenlere yönelik detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz

- *Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği KOVID-19 (Korona) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Ve Ruhsal Destek Rehber*
- *Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi, MEB*
- *COVID 19 Ebeveyni Olmak, UNICEF, WHO*
- *UMKE Derneği Covid-19 Salgınında Sağlık Çalışanlarının Çocuklarına Yönelik Başaşaıkma Broşürü, 2020*
- *Benim Pandemi Hikayem Dünyadaki Tüm Çocuklar, Aileler, Bakım Verenler ve Uzmanlar İçin Yapılandırılmış Çalışma Kitabı The Children's Psychological Health Center, Inc*

2.5. YAKINLARINI KAYBEDENLERE YÖNELİK ÖNERİLER

- Şu anda yas tutmanın, normal zamanlardakinden çok daha zor olduğunu ifade edebilirsiniz.
- Kaybedilen kişi ile ilgili duygu ve düşüncelerini sizinle paylaşmasına izin vermeniz ve “Üzülmeyin, ağlamayın” gibi klişe ve duygu baskılayıcı telkinlerden kaçınmanız önerilmektedir.
- Yas süreci hakkında psikoeğitim yapabilirsiniz. Yasın bir süreç olduğunu ve bir süre daha devam edebileceğini belirtebilirsiniz. Çok uzun sürmediği ve/veya günlük işlerinizi yapmanızı engellemediği sürece bunun sağlıklı ve herkesin yaşaması gereken bir süreç olduğunu vurgulayınız.
- Yas tutan kişilerle bağlantıda kalmak, eksikliğini hissettikleri desteğe sahip olduklarını göstermek açısından oldukça faydalıdır. Mümkünse takip araması planlamanız önerilmektedir.

Yas dönemine yönelik daha detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz

- UMKE, Kaynağı eklenecek
-

2.6. ENGELLİ BİREYLERE YÖNELİK ÖNERİLER¹⁶

Görüşmeci Notu: Görüşme yaptığınız kişi engelli ise ya da ailede engelli birey varsa düzenli kullanması gereken ilaçlar için sağlık kurulu raporlarının Haziran 2020’ye kadar geçerli olduğunu hatırlatmayı unutmayınız.

Görüşme yaptığınız kişi engelli birey ise temel ihtiyaçları, düzenli kullanması gereken ilaçlara erişimi, sosyal desteği olup olmadığı konusunda sorun yaşayıp yaşamadığını öğrenerek gerekli kurumlara yönlendirme yapabilirsiniz. Evde sağlık hizmeti ya da varsa ilinizde belediyelerin sunduğu hizmetlerden faydalanabileceklerini belirtiniz. Görüşme yaptığınız kişi ile aynı evde yaşayan engelli birey varsa yukarıda yer alan konularda bilgi edinerek bakım konusunda destekleyici öneriler sunabilirsiniz.

Engelli Bireylere yönelik daha detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz

- *KOVID 19 Salgının Ruh sağlığı ve Psikososyal Etkenler, Müdahale 2, IASC*
- *Engelli bireyler KOVID-19 salgını boyunca neler yapabilir, bu durumla nasıl başa çıkabilir, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını nasıl koruyabilirler? , DSÖ*

¹⁶ DSÖ, Engelli bireyler KOVID-19 salgını boyunca neler yapabilir, bu durumla nasıl başa çıkabilir, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını nasıl koruyabilirler?

2.7. SAĞLIK ÇALIŞANLARI ve AİLELERİNE YÖNELİK ÖNERİLER¹⁷

Görüşmeci Notu: Yaşanan salgın toplumun tüm kesimleri için yeni ve stresli bir durumdur fakat sağlık çalışanlarının salgın sürecine birinci dereceden maruz kaldıkları için herkesten daha fazla tehlike ve tehdit altında hissedebileceklerini unutmayınız.

Sağlık çalışanları ile yaptığınız görüşmelerde **RUHSAD online danışmanlık sistemine başvurabileceklerini belirtebilirsiniz.**

2.1 'de yer alan genel önerilerin yanı sıra faydalı olabilecek tavsiyeler şu şekildedir:

- Enerji ve motivasyonlarını uzun süre koruyabilmeleri için kendi ihtiyaçlarını karşılamalarının önemli olduğunu vurgulayınız.
- Misafirhane, otel gibi evden uzak tesislerde yaşayan bireylere aile ve sosyal çevreleriyle düzenli aralıklarla görüşmeyi sürdürmelerini öneriniz.
- Sağlık çalışanı yakını olarak sürecin onlar için zor olduğunun farkında olduğunuzu ifade edebilirsiniz. Risklerden dolayı bir süreliğine başka ortamlarda kalma zorunluluğu ortaya çıkarsa, bu konuda esnek olmaya çalışmalarını öneriniz. Başka ortamda kalınması durumunda iletişime devam etmenin önemini vurgulayınız.
- Sağlık çalışanı ve yakınlarına bu olağanüstü süreçte onlara çok ihtiyaç olduğunu, zorlu olsa da kutsal bir görev yerine getirdiklerini ve herkesin onlara minnettar olduğunu hatırlamayı unutmayınız.

Sağlık Çalışanlarına yönelik daha detaylı öneriler için aşağıdaki kaynaklardan yararlanabilirsiniz

- *UMKE Derneği KOVID 19 Salgınında Sağlık Çalışanlarına Yönelik Pratik Öneriler Broşür Serisi, 2020*
-

¹⁷ UMKE Derneği KOVID 19 Salgınında Sağlık Çalışanlarına Yönelik Pratik Öneriler Broşür Serisi, 2020.

BÖLÜM 3

SOSYAL HİZMET İHTİYAÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ SONRASINDA KURUMLARA YAPILACAK YÖNLENDİRMELER

Psikiyatrist yönlendirmesi için ilinizde bulunan hastane tarafından size iletilen telefon numaralarına yönlendirme yapabilirsiniz. Bakanlık tarafından İl Sağlık Müdürlüklerine gönderilmesi planlanan resmi yazı ile (yazı imza aşamasındadır) her il için psikiyatri polikliniklerinde, bireylerin Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Uzmanı ve Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Hastalıkları uzmanına mesai saatleri içerisinde ulaşabileceği telefon numarasının belirlenmesi, belirlenen telefon numarası ile birlikte hekim isim ve görevli olduğu tarihleri içeren çalışma listesinin ekte yer alan İl Psikososyal Destek hatları ile paylaşılması bildirilmiştir. Ayrıca Merkezi Hekim Randevu Sistemi (MHRS)'nde psikiyatrik acil hastalarının başvuruları için gerekli alanın ayrılması belirtilmiştir.

Valilik bünyesinde kurulan Psikososyal Destek Merkezi ile diğer kurum ve kuruluşlar ile işbirliği yapılacak durumlar, sorunlar ve kaynaklar belirlenebilir.

Psikososyal Destek Hizmetleri Kullanım Rehberinden tüm kurumların hizmetlerine ilişkin detaylı bilgi bulunmaktadır. İlinizde bu döneme ilişkin verilen hizmetler ve kaynakları araştırmanız ve bir liste oluşturmanız gerekmektedir.

KOVID 19 salgın sürecinde illerde bulunan kurumlar, kapasiteleri ve nüfus yoğunluğuna göre farklı modellerde hizmet verebilmektedir. Belediyelerin sunduğu hizmetlerde değişiklik gösterebilmektedir. İlinizde hizmet veren kurumların bir listesini buldurmanız yapacağınız görüşmelerde diğer kurumlara yönlendirme yapmanızı kolaylaştıracaktır.

Kurumlararası etkin bir bilgi paylaşımı ile hizmetlerin zamanında ulaştırılması, zaman ve emekten tasarruf edilmiş olacaktır.

İlinize yönelik haritalandırma çalışması yaparak kurumların hizmetlerini listeyebilirsiniz. Aşağıda örnek bir tablo sunulmuştur.

Kurum	Görev Alanı*	Telefon	Adres
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü	<i>Sosyal hizmet</i>		
Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı	<i>Sosyal yardım</i>		
İŞKUR	<i>İşsizlik Ödeneği</i>		
İl Milli Eğitim Müdürlüğü			

*Kurumların tüm faaliyetleri yerine salgın süresince faydalanılacak hizmetlerin yazılması önerilmektedir.

3.1. SOSYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA VAKFI

- Kişi sosyal yardıma ihtiyacı olduğunu ifade ediyorsa Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfına yönlendiriniz. SYD Vakfı tarafından yapılan yardımlarla ilgili bilgiye Alo 144 Sosyal Yardım Hattından ulaşabileceğini belirtiniz.

İşitme ve konuşma engelli bireyler için 0 549 441 2 144 hattı hizmet vermektedir.

Alo 144 Sosyal Yardım Hattı hafta sonu ve resmi tatil günleri hariç olmak üzere hafta içi 08:00- 18:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

3.2. AİLE ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER İL MÜDÜRLÜĞÜ

- Aile içi şiddet, çocuk ihmal-istismarı, kadına yönelik şiddet gibi sorunlarda kişinin sosyal hizmet ihtiyacı için AÇSH il müdürlüğüne yönlendiriniz. Görüşülen kişinin telefonla bilgi almaya ihtiyacı varsa bu konular için Alo 183'e yönlendiriniz.

Alo 183 Hattı 7 gün 24 saat kesintisiz hizmet vermektedir. İşitme ve konuşma engelli bireyler için 0 549 381 0 183 hattı hizmet vermektedir.

- Aile içi şiddet, ihmal, istismar gibi sorunlara ilişkin telefon eden kişi kendisi başvuru yapamayacak durumda ise İl Müdürlüğünde ilgili şube müdürlüğüyle iletişime geçilmesi önerilmektedir. AÇSH İl Müdürlüklerinde kadın, çocuk, engelli gibi hizmet gruplarına yönelik şube müdürlükleri bulunmaktadır. Şube müdürlüklerine ulaşamaması durumunda Sosyal Hizmet Merkezi (tüm hizmetler için), ŞÖNİM (kadına yönelik şiddet) birimleriyle iletişime geçilmesi önerilmektedir.

- AÇSH İl Müdürlükleri tarafından yürütülen hizmetlerde sosyal inceleme işlemlerin ildeki ihtiyaç ve vakalara göre yürütülmektedir. Sosyal inceleme işlemlerinde COVID 19 sürecine özel tedbirler alınmakla birlikte sosyal inceleme raporu gerektiren tüm hizmetler devam etmektedir.

3.3. VEFA DESTEK GRUBU

Yeni tip Koronavirüs (Kovid-19) tedbirleri kapsamında sokağa çıkmaları sınırlandırılan 65 yaş ve üstü kişiler ile kronik rahatsızlıklara sahip vatandaşlarımızın ihtiyaçlarını karşılamak üzere Valilikler bünyesinde oluşturulan Vefa Sosyal Destek Grubu ile çalışmalar sürdürülür. Yaşlı ve kronik hastalar ziyaret edilerek, sokağa çıkmamaları konusunda bilgilendirilmekte ve ihtiyaçları sorulmaktadır.

65 yaş ve üstü kişiler ile kronik rahatsızlıklara sahip vatandaşlarımız ihtiyaçlarının giderilmesi konusunda 112 , 155 , 156 çağrı numaralarını arayarak taleplerini iletebilirler. İletilen talepler doğrultusunda Vefa Sosyal Destek Grubu personellerince talepler kısa süre içerisinde vatandaşlara ulaştırılmaktadır.

BÖLÜM 4

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ¹⁸

Yavaş nefes alma, stres ve kaygı belirtilerini yönetme veya rahatlamaya yönelik temel bir stratejidir. Stresli veya kaygılı hissettiğimizde, doğal fiziksel tepki nefesin hızlanması ve derinden nefes alamamamız şeklinde ortaya çıkar. Bu değişikliğin algılanması zor olabilir ve kimi zaman fark etmeyebiliriz. Ancak, bu değişikliğin bedenimiz üzerindeki etkilerini fark edebiliriz (örneğin, baş ağrısı, göğüs ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi vb.). Nefes alma hızını yavaşlatıp göğüs yerine karından nefes alarak, beynimize rahat ve sakin olduğumuz mesajını göndeririz. Beyin daha sonra kalp ve kas gibi vücudun geri kalan kısmına bu mesajı gönderir ve tüm vücut rahatlamaya başlar.

Zorlanma, tehlike ve stresli yaşam olaylarına maruz kalan birçok kişi, stres ve kaygının getirmiş olduğu bunalmışlık duygusundan şikayetçi olmaktadır. Bazıları bu stresli düşüncelerle kafalarını doldurabilir. Bazıları ise fiziksel olarak stres ve kaygıyı yaşayabilir (kendilerini sürekli gergin veya stresli hissedebilir). Bununla birlikte, çok hızlı nefes aldıklarını veya kalp atışlarının normale göre daha hızlandığını fark edebilir. Bu fiziksel uyarılmalardan herhangi birini deneyimlerseniz, bu egzersizi yapmak size iyi gelecektir. Aslında, vücudunuz bunu yapmak için tasarlandı. Yaşamınızda gerçek bir tehditle karşılaşırsanız, bu fiziksel uyarılmalar tepki vermenize yardımcı olurdu, diğer bir deyişle çok hızlı kaçabilir veya geri dönebilirsiniz. Ancak ne yazık ki, bu fiziksel uyarılmalar sizin için oldukça rahatsız edici ve hayatınızı tehdit eden bir durumla karşılaşmadığınızda gerekli de değil. Bu fiziksel uyarılmaları bir yay veya bobine benzetebiliriz. Zamanla yay gittikçe sıkışıyor ve bu rahatsız edici olmaya başlıyor. Bugün size öğreteceğim strateji sıkı olan bu yayın gevşetilmesine yardımcı olacak. Bu hemen mümkün olmayabilir ancak pratik yaptıkça kendinizi rahat ve sakin hissedinceye kadar yay gevşemeye devam edecek.

Size, bedeninizi ve zihninizi rahatlatacak biçimde nefes almayı öğreteceğim. Bu nefes alma tekniğinin faydalarını tam anlamıyla görmek için biraz alıştırmaya yapmanız gerekecek. Bu nedenle, her görüşmenin sonunda bunun alıştırmalarını yapıyor olacağız.

Bu stratejinin nefes alma odaklı olmasının sebebi, stresli hissettiğimizde nefesimizin hızlanması, derin nefes alamamamız ve bu yüzden daha gergin hissetmemiz. Bu durum gerginlik gibi diğer rahatsız edici duyguların yaşanmasına neden olur. Bu nedenle, nefesinizi değiştirmek gergin hissetme halini değiştirmek için faydalıdır.

Başlamadan önce bedeni rahatlatacağız. Kollarınızı ve bacaklarınızı nazikçe sallayın ve serbest bırakın. Sarkık ve gevşek durmalarına izin verin. Omuzlarınızı geriye doğru atın ve kafanızı nazikçe sağa-sola hareket ettirin.

¹⁸ Sorun Yönetimi ve Fazlası (Sy+), DSÖ saha uygulamaları jenerik versiyon 1.0, 2016
Temel Düzey Psikolojik Yaklaşımlar Serisi- 2

Şimdi bir elinizi karnınızın üstüne koyun ve diğer elinizi göğsünüzün üst kısmına yerleştirin.

Sizden karnınızda bir balon olduğunu hayal etmenizi istiyorum ve nefes aldığınızda bu balonu şişireceksiniz, yani karnınız genişleyecek. Nefes verdiğinizde ise, balonun içindeki hava da dışarı çıkacak, yani karnınız düzleşecek. Önce beni izleyin. İlk başta karnımdaki tüm havayı çıkarmak için derin bir nefes vereceğim (karından nefesi dışa verme ve içeri çekme adımlarını abartarak gösterin. Bunu en az 5 kere nefes alarak yapın).

“Benimle beraber karnınızdan nefes almaya çalışın. Unutmayın, karnımdaki tüm hava dışarı çıkana dek nefes vererek başlıyoruz, sonra derin bir nefes alıyoruz. Yapabilerseniz, nefesinizi burnunuzdan alın ve ağızınızdan verin (danışanla en az 2 dakika boyunca bu egzersizi yapın).

İkinci adım nefes alış hızınızı yavaşlatmak. Nefes alışınızı 3 saniyeye yayın, 2 saniye boyunca nefesinizi tutun ve tekrar 3 saniyede nefes verin. Sizinle birlikte sayacağım.

Şimdi nefes verin, 1, 2, 3. Ne kadar yavaş saydığımı fark ediyor musunuz? (Bunu yaklaşık 2 dakika boyunca tekrar edin)

Harikasınız. Şimdi kendi başınıza uyguladığınızda, üç saniye tutmaya çalışmak için endişelenmeyin. Sadece nefesinizi yavaşlatmak için elinizden geleni yapın ve sadece stresli olduğunuzda nefesinizin hızlanacağını unutmayın.

Pekâlâ, önümüzdeki birkaç dakika boyunca bunu kendi başınıza deneyin.

Görüşmeçkiye Not: Gevşeme egzersizleri için Türkiye Psikiyatri Derneği web sayfasında yer alan videoyu izleyebilirsiniz.

<http://tpdegitim.psikiyatri.org.tr/KOVID19.aspx?code=406474532>

EK 1

RİSK DEĞERLENDİRME FORMU GÖRÜŞME KILAVUZU

	Risk Düzeyi	
	Düşük	Yüksek
1. Kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?		
2. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz/Salgın nedeniyle iş gücü ya da ekonomik kayıp yaşadınız mı?		
3. Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?		
4. Psikiyatrik bir rahatsızlığınız var mı?		
5. Yaşanılan bu süreçte günlük yaşantınızda, alışkanlıklarınızda sizi zorlayan bir değişiklik oldu mu?		
6. Son 15 gün içinde uyku ve beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik oldu mu, bedensel herhangi bir yakınmanız var mı?		
7. Son 15 gün içinde aile bireylerinizde (özellikle kırılgan grup: çocuk, engelli, yaşlı, kronik hastalığı olan) yaşanan durum ile ilgili bir sıkıntı var mı?		

Soru 1: Kişinin bu süreçte iletişim kurabildiği, destek alabildiği insanların olup olmadığı (algılanan sosyal destek düzeyi) sorgulanmaktadır ve buna bağlı olarak salgın sürecindeki risk düzeyi tespit edilmeye çalışılmaktadır.

Risk Durumu

- Düşük:** İzolasyon sürecinde destek alabildiği insanlar var ve sosyal destek mevcut.
- Yüksek:** İzolasyon sürecinde destek alabildiği insanlar yok veya sosyal destek mevcut değil

Soru 2: Kişinin bu süreçte yaşamını sürdüreceği maddi imkanlarının varlığı sorgulanmaktadır.

Risk Durumu

1. **Düşük:** Salgın durumundan ötürü herhangi bir maddi kayıp yaşanmamıştır ve/veya ekonomik kaynaklarında kişiyi zorlayan bir değişim yoktur (*Kişi emekli olabilir, ücretli izne ayrılmış olabilir, mülklerinden gelen kirası olabilir vs.*)
2. **Yüksek:** Salgın durumundan ötürü bir maddi kayıp yaşamıştır ve/veya ekonomik kaynaklarında kişiyi zorlayan bir değişim vardır. (*Kişi ücretsiz izne çıkmış olabilir, günlük kazandıkça ihtiyaçlarını karşılıyor olabilir vs.*)

Soru 3: Kişinin salgın sürecinde oluşmuş yeni ve/veya süregelen fiziksel sağlık problemleri sorgulanmaktadır.

Risk Durumu

1. **Düşük:** Kişinin salgın sürecinde ortaya çıkmış ve/veya önceden varlığı bilinen ve devam eden sağlık problemi ve/veya engellilik durumu yoktur.
2. **Yüksek:** Kişinin salgın sürecinde ortaya çıkmış ve/veya önceden varlığı bilinen ve devam eden sağlık problemi ve/veya engellilik durumu vardır.

Soru 4: Kişinin geçmişte ya da süregelen psikolojik sorunları, psikiyatrik tanı mevcudiyeti, son 1 yıl içerisinde psikiyatri polikliniği tarafından takibi ve ilaç kullanım durumu, intihar düşüncesi sorgulanmaktadır.

Risk Durumu

1. **Düşük:** Herhangi bir psikolojik sorun, tanı ya da ilaç kullanımı mevcut değildir ya da geçmişte alınmış bir psikiyatrik tanı mevcuttur fakat takip/tedavi ediliyordu.
2. **Yüksek:** Halihazırda yaşanan psikolojik sorun, psikiyatrik tanı mevcut var fakat son bir yıl içerisinde takip/tedavi mevcut değildir ve/veya intihar girişimi ya da düşüncesi vardır.

Soru 5: Kişinin salgın sürecindeki günlük davranışlarının işlevselliği sorgulanmaktadır (*Uzun uyumalar, temizlik ya da beslenme faaliyetlerinin ihmali ya da fazlalığı gibi hayatı zorlaştıracak davranışlar söz konusu mu?*)

Risk Durumu

1. **Düşük:** Kişinin ev yaşamındaki günlük davranışlarında negatif sapmalar yoktur. Günlük işleri (temizlik, beslenme, uyuma-uyanma faaliyetleri) eskisi gibi devam

etmektedir. Bunun yanında ruh haline iyi geldiği kabul edilen etkinlikler (kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, el işi yapmak, ibadet etmek gibi) vardır.

2. **Yüksek:** Kişinin ev yaşamındaki günlük davranışlarında negatif sapmalar vardır. Günlük işleri (temizlik, beslenme, uyuma-uyanma faaliyetleri) eskisi gibi devam etmemektedir. Bunun yanında ruh haline iyi geldiği kabul edilen etkinlikler (kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, el işi yapmak, ibadet etmek gibi) yapmamaktadır.

Soru 6: Kişinin salgın sürecinde yaşadığı kaygıdan kaynaklanan bedensel belirtilerin varlığı sorgulanmaktadır.

Risk Durumu

1. **Düşük:** Kişide baş ağrısı, sırt ağrısı, uykusuzluk, halsizlik, çarpıntı gibi bedensel semptomlar yoktur ya da bu gibi semptomlar olmasına karşın kişi bunları tolere edebiliyor.
2. **Yüksek:** Kişide baş ağrısı, sırt ağrısı, uykusuzluk, halsizlik, çarpıntı gibi bedensel semptomlar varsa ve bu semptomlar kişinin işlevselliğini aksatıyor.

Görüşmeyi yapan meslek elemanına tavsiyeler:

-Bu dönemde yaşanan ruhsal sorunların önemli bir kısmı diğer kitlesel travmalardakine benzer şekilde olağan dışı bir yaşantıya verilen tepkiler şeklinde tanımlanmış, Devam Eden Travmaya Stres Yanıtı (DETSY) olarak adlandırılmıştır.

-DETSY bir ruhsal bozukluk tanısı ya da hastalık durumu değil, olağanüstü duruma verilen işlevsel, uyuma yönelik stres yanıtıdır.

-Bu sebeple kişiye bu bedensel tepkilerinin dönemsel olduğu, bu farklı dönemin son bulması ile geçebileceği bilgisi verilebilir.

Soru 7: Bu soru ile kişinin aile bireylerinin genel durumu sorgulanmaktadır. Dikkat edilmesi gereken husus, kırılğan aile bireylerinin (çocuk, yaşlı, engelli, kronik hastalığı olan) salgın sürecindeki uyum düzeyi sorgulanmasıdır.

Risk Durumu

1. **Düşük:** Kişinin ailesinde çocuk, yaşlı, engelli ya da kronik sağlık problemi olan birey yoktur veya kırılğan gruptan bir aile bireyi vardır fakat kişi bu süreci yönetecek yeterli desteğe ve imkana sahip olduğunu ifade etmektedir.

2. **Yüksek:** Kişinin ailesinde çocuk, yaşlı, engelli ya da kronik sağlık problemi olan birey vardır bununla beraber kişi bu aile bireyi için gerekli ve yeterli desteğe ve imkana sahip olmadığını ve zorlandığını ifade etmektedir.

Görüşmeyi yapan meslek elemanına tavsiyeler:

-Eğer kişinin ailesinde bilişsel zayıflığı veya demansı olan ileri yaştaki yetişkinler varsa bu kişilerin daha kaygılı, öfkeli, stresli, ajite olmuş olabileceğini unutmayın. Aileleri aracılığıyla ya da sağlık çalışanları yoluyla pratik ve duygusal destek sunmaya çalışabilirsiniz.

HASTA SAĞLIK ANKETİ-9 (HSA-9)

HSA-9, daha kapsamlı Hasta Sağlığı Anketinin bir bölümüdür. Spitzer ve arkadaşları tarafından, fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilecek ya da artırabilecek olan depresyon ve anksiyete gibi durumları tanımlamaya yardımcı olmak amacıyla 2001 yılında geliştirilmiştir. Özellikle depresyonun belirtileri veya semptomlarına odaklanır ,dokuz kısa ve basit sorusu, DSM-IV Tanı ve İstatistik kılavuzunda yer alan depresyon kriterleri üzerine kuruludur.

Her bir ifade için, kişiye bu konuyu son iki hafta içinde ne sıklıkta yaşadıkları sorulur ve sıklığa göre puanlama yapılır.

Hasta Sağlık Anketi-9 (PHQ-9)				
Geçtiğimiz iki hafta içerisinde aşağıdaki sorunlar sizi ne sıklıkta rahatsız etmiştir?	Hiçbir zaman	Bazı günler	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
İlgi kaybı	0	1	2	3
Üzgün, çökkün veya umutsuz hissetme	0	1	2	3
Uykuya dalmakta veya uyumakta zorlanma ya da çok fazla uyuma	0	1	2	3
Yorgun hissetme veya enerji azlığı	0	1	2	3
İştah kaybı ya da aşırı yeme	0	1	2	3
Kendiniz hakkında kötü hissetme ya da başarısız olduğunuzu, kendinizi veya ailenizi yüzüstü bıraktığınızı hissetme	0	1	2	3

Gazete okuma ya da TV seyretme gibi faaliyetlere konsantre olmakta zorlanma	0	1	2	3
Diğer insanların fark edebileceği kadar yavaş hareket etme veya konuşma ya da tam tersi huzursuz veya kıpır kıpır olup normalden fazla hareket etme	0	1	2	3
Ölmenizin veya bir şekilde kendi kendinize zarar vermenizin daha iyi olacağını düşünme	0	1	2	3
	Toplam+.....+.....		
	Skor			

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU TESTİ-7

YAB-7 Spitzer ve arkadaşları tarafından DSM-IV-TR ölçütlerine göre geliştirilmiş, yaygın anksiyete bozukluğunu değerlendiren kısa, öz bildirimle doldurulan bir testtir. Son 2 hafta içindeki ölçek maddelerinde sorulan yaşantıları değerlendiren 7 soruluk bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Konkan ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılmıştır.¹⁹ (Konkan ve ark 2011).

Ölçeğin orjinalinde edinilen toplam puanlar 5, 10, ve 15 sırasıyla hafif, orta ve ciddi anksiyete için kesme noktalarıdır. Toplam puanı 10 ve üzerinde alan hastaların, diğer yöntemlerle YAB tanısının araştırılması ve doğrulanması gereklidir. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmasında ise bu kesme noktası 8 olarak belirlenmiştir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 Testi				
Geçtiğimiz iki hafta içerisinde aşağıdaki sorunlar sizi ne sıklıkta rahatsız etmiştir?	Hiçbir zaman	Bazı günler	Günlerin yarısından fazlasında	Hemen hemen her gün
Sinirli, kaygılı, endişeli hissetme	0	1	2	3

¹⁹ Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü O., Aydın, E., Sungur, M.Z. (2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirliği. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(1), 53-58. doi: 10.4274/npa.y6308

Endişelerinizi kontrol edememe ya da durduramama	0	1	2	3
Farklı konularda çok fazla endişelenme	0	1	2	3
Gevşeyip rahatlayamama	0	1	2	3
Yerinizde duramayacak kadar kıpır kıpır huzursuz olma	0	1	2	3
Çabuk sinirlenme, kızma ya da huzursuz olma	0	1	2	3
Çok kötü bir şey olacak diye korkma	0	1	2	3
	Toplam+.....+.....		
	Skor			