

PANDEMİ DÖNEMLERİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMAK

Son günlerde oldukça zor günler yaşıyoruz. Koronavirüsün neden olduğu Covid-19 salgını ile karşı karşıyayız. Hastalanmamak, sağlıklı kalmak en büyük isteğimiz. Bu nedenle Covid-19 salgınının bulaşma yolları ve ona karşı almamız gereken önlemlerle meşgulüz. Yani fiziksel sağlığımızın tehdit altında olduğunu biliyoruz. Ancak ruh sağlığımızın nasıl olduğuna ilişkin herhangi bir fikrimiz yok. Oysaki salgın tehdidi bizim kendimizi baskı altında hissetmemize, yoğun stres yaşamamıza neden olmaktadır. İnsanın bilişsel, fiziksel, ruhsal, sosyal ve spiritüel alanı vardır ve bu alanlardan biri tehdit altında ise diğer alanlar da olumsuz etkilenir. Bu nedenle; bu salgın durumunda fiziksel sağlığımızı tehdit altında hissetmemiz bizim ruh sağlığımızın bozulmasına, hastalığa yakalanma korkusu yaşamamıza, çevremizde olan bitenleri çarpıtarak algılamamıza, sosyal çevremize karşı güvensizlik yaşamamıza ya da sosyal çevremizden uzakta olmamız nedeniyle üzüntü yaşamamıza neden olmaktadır. Fiziksel sağlığımızı korumak için almamız gereken önlemleri biliyoruz. *Peki ruh sağlığımızı korumak için almamız gereken önlemleri biliyor muyuz?* İşte bu yazı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Kadın Aile ve Sosyal Politikalar Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü tarafından ruh sağlığımızı korumak için almamız gereken önlemler konusunda yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

Hepimiz koronavirüsün solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüs olduğunu, hasta kişilerin öksürme veya hapşırma ile ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle bulaştığını biliyoruz. Sağlık Bakanlığımızın duyurularını ve bilimsel yayınları takip ediyor ve bu virüsün bulaşması sonucunda en çok karşılaşılan belirtilerin ateş, öksürük ve solunum sıkıntısı olduğunu, şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliğinin meydana geleceğini ve kuluçka süresinin 2 ila 14 gün olduğunu öğrenmiş bulunmaktayız. Bu virüsten korunmak için kalabalık ortamlardan uzak durmaya, tokalaşmamaya ve sarılmamaya, kirliliği ellerimizle ağız, burun ve gözlerimize dokunmamaya, ellerimizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkamaya, kapalı ortamları sık sık havalandırmaya, dengeli ve sağlıklı beslenmeye, düzenli ve yeterli uyumaya dikkat ediyoruz. Her şeyden önemlisi de “**EVDE KAL**” mayası dikkat ediyoruz.

Bütün bunlar fiziksel önlemler. Peki, ruh sağlığımızı korumaya yönelik önlemlerimiz neler?

Hepimiz öksürme, hapşırma vb belirtilerin kendimizde, aile büyüklerimizde, eşimizde, çocuklarımızda olup olmadığına dikkat ediyoruz. Bu belirtiler ortaya çıktığında neler yapacağımızı biliyoruz. *Peki, bu arada aklımızdan neler geçiyor, neler hissediyoruz, neler yaşıyoruz? Yaşadığımız duyguları hiç düşündük mü? Korku, kaygı, keder, üzüntü...* Her şeyden önce koronavirüsü ile karşılaşmaktan korkuyoruz, karşılaştığımızda tedavi sürecindeki belirsizliklerden kaygılanıyoruz. Ülkemizde ve dünyada hasta ve ölüm sayısını duyunca üzülüyoruz. Evde kalmaya dikkat ettiğimiz ve kalabalık ortama girmekten kaçındığımız için sevdiklerimizi göremiyor, onları merak ediyor, onları özlüyor ve sevdiğimiz insanlarla birlikte yaptığımız aktiviteleri sonlandırmak zorunda kaldığımız için ne yapacağımızı bilemiyoruz. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından tüm dünyada koronavirüsün pandemi ilan edilmesi ile birlikte; evde kalmak zorunda kalması ve kalabalıktan kaçınması nedeniyle insanların; sosyal izolasyonuna, hastalık endişesi, mutsuzluk, can sıkıntısı, çevresine karşı güvensizlik, uyku problemi, iştahsızlık ya da aşırı iştah artışı yaşamasına neden olmuştur. En önemlisi de insanların kendisinin ve sevdiklerinin hastalanacağı korkusu giderek yoğun kaygı yaşamalarına neden olmuştur.

Koronavirüsün size ya da sevdiklerimize bulaşma düşüncesiyle endişe duymamız normal ve sağlıklıdır. Bu hafif düzeydeki endişe uzmanların önerileri doğrultusunda önlemler almanızı sağlar. Ancak bu endişelerin zamanla artarak yoğun kaygı düzeyine ulaşması istenmedik bir durumdur. Virüsle karşılaşma korkusu insanların ölüm kaygısı yaşamasına dahi neden olmaktadır. Hastalıkla ilgili yeni bir gelişme, sürekli yayınlanan hastalık ve ölüm haberleri kaygıyı artırmaktadır. Kaygı yükseldiğinde de uykusuzluk, duygusallıkta artış, olaylardan kolay etkilenme, bedensel hassasiyetler, kâbus görme, içe kapanma, keyifsizlik vb semptomlarda da artış görülmektedir. *Bu semptomlardan kurtulmak ya da bunları hiç yaşamamak ve bu süreci ruh sağlığımızı koruyarak daha rahat atlatabilmemiz için bazı öneriler aşağıda verilmiştir:*

- ✚ Koronavirüsten korunma yollarını ve alınması gereken önlemleri uzmanlardan, Sağlık Bakanlığı'nın yayınlarından takip etmeliyiz. **Aldığımız önlemlerde ölçülü olmalıyız. Geçerliliği bilimsel olarak ispatlanmamış önlemler, kendimizi baskı altında hissetmemize ve kaygımızın artmasına neden olabilir.**

- ✚ Koronavirüs ve neden olduğu hastalıkla ilgili sorularınız var ise ilgili sağlık çalışanlarından sorularımıza cevap bulabiliriz. Sorularımıza sosyal medya, aile ya da arkadaş whatsapp gruplarından cevap aramamalıyız. Çünkü belirsizlik ve yanlış bilgi kaygı düzeyimizi artırmaktadır.
- ✚ Sürekli evde olmak uyku düzenimizin bozulmasına neden olabilir. Yatma ve kalkma saatlerinizi belirlememiz uykusuzluk problemi yaşamamıza engel olacaktır
- ✚ Evde çalışıyorsak; çalışma, dinlenme saatlerini ve ailemiz ile geçirmek istediğimiz zamanı planlamamız, zaman problemi ve bununla ilgili kaygı yaşamamıza engel olacaktır.
- ✚ Endişeli ve sıkıntılı hissetmemize neden olabilecek haberleri izlemekten ve okumaktan kaçınılmalı, haberleri güvenilir kaynaklardan edinmeliyiz.
- ✚ Gün içerisinde yalnızca belirli saatlerde salgınla ilgili haberleri izlemeliyiz, sürekli haberleri izlemek ve takip etmek kaygı düzeyimizi artırmaktadır.
- ✚ Sağlıklı ve dengeli beslenmemiz hem bağışıklık sistemimizin güçlenmesine hem de ruh sağlığımızı korumamıza yardımcı olacaktır.
- ✚ Ev ortamında yapacağınız hafif egzersizler, aktif olmamızı ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacaktır.
- ✚ Sevdiğimiz kişilerle görüşmemek bizde kaygıya neden olabilir, onlarla sık sık telefonda konuşabilir, onları görüntülü arayabiliriz.
- ✚ Bu süreyi bol bol kitap okuyarak, ailemizle sohbet ederek, ailece eğleneceğimiz aktiviteler yaparak değerlendirmemiz ruh sağlığımızı korumamıza yardımcı olacaktır.
- ✚ Ailemizle sadece koronavirüsten değil, farklı konulardan, güzel anılarınızdan ya da gelecek planlarınızdan bahsetmek kaygılarımızı azaltacağı gibi aile bağlarımızın da güçlenmesine katkı sağlayacaktır.
- ✚ Bu durumun geçici olduğunu, bu durumla baş etmek için yeterli derece gücümüz ve potansiyelimiz olduğunu unutmamalıyız.
- ✚ Kendimizi iyi hissetmediğimizde uzman desteği almaktan çekinmemeliyiz.

Bu süreçte çocuklarımızın ruh sağlığını nasıl koruyabiliriz?

Bu süreçten çocuklarımız farklı etkilenebilirler. Çünkü çocuklarımız yaş ve dönem özelliklerine göre bu süreci farklı algılayabilir ve bizlerden daha fazla kaygı yaşayabilirler. Bu nedenle;

- ✚ Öğrendiğimiz bilgiyi çocuklarımızın anlayacağı dilde, onları telaşlandırmadan anlatmalıyız. Bu arada kendi kaygımızı da kontrol etmeliyiz, çünkü çocuklar bizim

kaygımızdan olumsuz etkilenebilir ve durumu olduğundan daha tehlikeli olarak algılayabilir.

- ✚ Bu süreçte çocuklarımızı aktif ve etkin bir şekilde dinlemeliyiz. Çünkü çocuklar kendilerini endişelendiren olaylar hakkında konuşmak ister ve sorularına cevap ararlar. Çocuğumuzu dinleyip görüşlerine saygı göstermemiz, sorularına net cevaplar vermemiz, kaygılarını gidermemiz gerekir. Onlarla konuşmak ve sohbet etmek zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Sağlıklı ve gerçek olmayan bilgi onların kaygılarının artmasına neden olabilir. Eğer çocuğumuz konuşmaktan kaçınıyorsa onu konuşmak için cesaretlendirmeli, bu durumu nasıl algıladığını öğrenmeli ve yanlış anlamalarını düzeltmeliyiz. Çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmamalı, cevabını bizim bilmediğimiz soruları çocuğumuzla birlikte öğrenmeliyiz.
- ✚ Çocuklarımızın bu süreçle ilgili duyduğu üzüntü ve endişelerinin normal olduğunu, bu süreci birlikte atlatacağımızı, birbirimize destek olmamız gerektiğini, duygularını bize ifade etmesi gerektiğini, duygularını bize açıkça ifade ettiğinde birlikte baş edebileceğimizi onlara açıklamalıyız.
- ✚ Koronavirüsten korunmak için alınması gereken önlemleri, bu önlemleri aldığımızda hastalıklardan korunacağımızı, alınacak önlemlerle hastalığın kontrol altına alınabileceğini onlara açıklamalıyız. Bu durum, çocuklarımızın kendilerinin de bu durumu kontrol edebileceklerini algılamalarına ve kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olacaktır.
- ✚ Çocuklarımız değerli olduklarını, hastalıktan ve diğer tehditlerden korunduklarını hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Onlara her zaman olduğundan daha fazla ilgi ve yakınlık göstermemiz gerekebilir. Onları sevdiğimizi, onlara değer verdiğimizi onlara açıkça söyleyebiliriz.
- ✚ Çocuklarımız bu süreçte değişen günlük rutinlerinden rahatsızlık duyabilirler. Bu nedenle çocuklarımızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine, yine okul saatlerinde ders çalışmasına, uzaktan eğitim sürecini takip etmelerine, oyun, dinlenme ve boş zaman aktivitelerine de zaman ayırmalarına yardımcı olacak şekilde onlarla günlük plan yapmamız gerekebilir.
- ✚ Çocuklarımızın ruh sağlığını korumak ve bu süreçle baş ederek psikolojik sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmak için onlarla birlikte hoş vakit geçirecek aktiviteler (birlikte yemek yapmak, oyun oynamak, şarkı söylemek, film

izlemek, masal-fıkra anlatmak, çocuğumuzun ilgi ve yetenekleri doğrultusundaki aktivitelerine devam etmesini sağlamak) yapmamız önemlidir.

- ✚ Çocuklarımızın evdeki ve ders çalışma ile ilgili sorumluluklarını yapmaya devam etmelerini sağlamak önemlidir. Ayrıca ev ile ilgili, onların yaş ve yeteneklerine uygun ek sorumluluklar vermek onların kendilerine olan güvenlerinin artmasını sağlayacaktır.
- ✚ Çocuğumuz aşırı panik nöbetleri, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da davranış sorunları yaşıyorsa uzmana başvurmaktan kaçınmamalıyız.

Bu süreçte yaşlılarımızın ruh sağlığını nasıl koruyabiliriz?

Yaşlılarımız bizim için değerli ve bilge kişilerdir. Bu süreci yaşlılarımızla birlikte, onların desteği ile birlikte yürütmemiz önemlidir. Koronavirüsün yaşlılardaki fizyolojik etkileri farklı olduğu için bu durum onların daha fazla tedirginlik yaşamasına ve onlarda depresif belirtilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca koronavirüsle ilgili alınacak önlemlere ilişkin yeterli bilgi düzeyine sahip olamadıkları gibi, bazı alışkanlıklarını da bırakmaları zor olabilmektedir. Ayrıca 65 yaş üzeri insanlarımıza konulan sokağa çıkma yasağı onların durumu tecrit gibi algılamalarına ve kendilerini suçlu hissetmelerine neden olabilmektedir. Onlara yardımcı olmak için;

- ✚ Ev ortamının dışarıdan daha güvenli ve virüsten korunmak için en etkili yolun “evde kalmak” olduğunu onlara doğru ve saygılı bir üslupla anlatmalıyız.
- ✚ İhtiyaçları olduğunda kimden ne zaman yardım alabilecekleri konusunu onlarla konuşmalıyız.
- ✚ Onların yaşına uygun beslenme düzenini, evde yapabileceği boş zaman aktivitelerini onlarla birlikte planlamalı, gerekli yiyecek ve malzeme ihtiyacını sağlamalarına yardımcı olmalıyız.
- ✚ Onların kendilerini güvende ve işe yarar hissetmelerini sağlamak onların bu durumla baş etmelerine ve kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olacaktır. Bu nedenle bu sürecin neden olduğu olumsuzluklarla baş etmede onların sahip olduğu bilgilerden ve kriz durumlarındaki deneyimlerinden yararlanmalıyız.

Dr. Öğr. Üyesi Nalan GÖRDELES BEŞER
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Kadın Aile ve Sosyal Politikalar Uygulama ve
Araştırma Merkezi Müdürü

Kaynaklar

1.Koronavirüs Riskine Karşı 14 kural. saglik.gov.tr. Eriřim:29.03.2020
2. am O, Engin E. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemřirelięi Bakım Sanatı. İstanbul Tıp Kitabevi: İstanbul; 2014
3. Güçlü N. Stres yönetimi. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2001; 21: 91-109.
4. Baltař, Z. ve Baltař, A. (2000). Stres ve Başaıkma Yolları (20. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

NOT: Ruh sağlığını koruma adına her türlü yardım ve destek Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Kadın Aile ve Sosyal Politikalar Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü 'nce sizlere sağlanacaktır.

İletiřim: kaspam@ohu.edu.tr Merkez Tel: 03882112812