



PANDEMİ DÖNEMİNDE RUH SAĞLIĞINI KORUMAYA YÖNELİK ÖNERİLER

Pandemi nedir?

- Pandemi çok sayıda ülkede milyonlarca insanı etkileyen, küresel olabilen salgınlardır.
- En bilinen salgın 1346-1353 yılları arasında görülen ve 50 milyon insanın ölümüne neden Bubonik Veba salgınıdır. 1918-1920 İspanyol gribi, 1889-1890 Rus gribi, 1977-1978 ikinci Rus gribi, 2015-2016 zika virüs salgını gibi bilinen başka pandemiler de görülmüştür.

Pandemi nedir?

- Ülkemizde şu anda sosyal hayatı neredeyse tümüyle engelleyen pandemi daha önce rastlamadığımız bir durum.
- Ancak tarihte daha önce de pandemiler görülmüştür. En yakın olan 1918 İspanya grip salgınında okulların ve tiyatroların kapatıldığı ve sosyal aktivitelerin yasaklandığı bilinmektedir.
- Pandemilerde sadece immun yeterlilik değil psikolojik faktörler de hastalık bulaşan kişinin direncini etkilemektedir.

Pandeminin Olası Etkileri

- Pandemiler « karmaşa, belirsizlik ve baskı duygusuna neden olur» (WHO,2005).
- Enfekte olma olasılığı
- Pandeminin ne zaman biteceği konusunda belirsizlik duygusu
- Kendilerinin ve sevdiklerinin risk altında olduğu duygusu
- Rutinin bozulması
- Aileden ve arkadaşlardan ayrılma

Pandeminin Olası Etkileri

- Yiyecek ve ilaç sıkıntısı
- Ücret kaybı
- Karantina dolayısıyla diğer sosyal aktivitelerden uzaklaşma nedeniyle sosyal izolasyon
- Ailede hastalık varsa ve yemek yapacak kimse yoksa yetersiz beslenme sorunları
- Finansal sorunlar enfeksiyondan daha fazla endişe yaratabilir
- Pandemiler sırasında insanlar sevdiklerini ve yakınlarını kaybedebilir

Pandemilerde Psikolojik Tepkiler

- Pandemi yönetimi için eğitsel ve davranışsal müdahaleler önemlidir. Hijyen gibi ya da psikolojik faktörlerin önemli rol oynadığı sosyal mesafe gibi konularda eğitim verilmesi gerekebilir.
- Tehdit altında hissetme ve enfekte olmaya yönelik duygusal stres yaşanabilir.
- Enfeksiyonlardan sonra ortaya çıkabilecek yıkıcı sosyal davranışları anlamak için de psikolojik faktörleri bilmek gereklidir.

Pandemilerde Psikolojik Tepkiler

- Çoğu insan psikolojik olarak dirençlidir. Yüksek tehdit içeren olayı psikolojik açıdan zarar görmeden atlatacaktır.
- Ancak bir sonraki salgın önceki salgın sebebiyle daha fazla endişe yaratabilecektir.
- Kaygı ve korku pandemi ulaştığında yaşanacak duygulardandır.

Tepkiler spektrumun bir ucundan diğerine kişiden kişiye değişir.

- Bazıları riski inkar edebilir
- Aşılama, sosyal mesafe ya da hijyen kurallarına uymayı reddedebilir.
- Diğer uçta yoğun kaygı yaşanabilir.
- Orta düzeyde bir kaygı ise sağlık riskiyle başetmede yardımcı olabilir. Aşırı kaygı ise buna engel olacaktır.

Pandemilerde Psikolojik Tepkiler

- Pandemilere karşı insanların gösterdiği psikolojik tepkiler birbirinden farklıdır.
- Bazı insanlar strese karşı daha dirençli iken, diğer insanlar pandemik enfeksiyon gibi tehdit edici olaylarla karşı karşıya kaldıklarında daha yüksek oranda stres yaşarlar.
- Bazı insanlar tehdit geçtikten sonra bu duygusal sorunlardan kurtulurken bazılarında etki daha uzun süre devam edebilir.
- Sosyal açıdan yıkıcı davranışlar belirli koşullar altında ortaya çıkabilir, ancak pandemi dönemlerinde daha çok sosyal açıdan destekleyici davranışlar görülmektedir.
- Pandemi gibi toplumsal olaylar karşısında yaşanan kaygı, bireyler arasında işbirliği ve birlikte hareket etme arzusunu harekete geçirebilmektedir. Ancak aşırı kaygı yaşayan bazı bireyler istifçilik gibi başkalarının zararına olabilecek eylemlerde bulunabilmektedir.

Duygusal Kırılganlığı Artırabilecek Faktörler

- Belirsizliğe karşı düşük tolerans
- Duygusal değişkenlik
- Tehditle ilgili aşırı negatif beklentiler içinde olmak.
- Bilgi edinmeye karşı bilgiye sırt dönmek.
- Gerçekçi olmayan iyimserlik

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Korku ve Kaygılarınızı Kabul Edin:

- Pandemiler sırasında da korku ve geleceğe yönelik kaygı duyulması normaldir.
- Bireyler olası bir tehditle karşılaştıklarında korku ve kaygı yaşarlar.
- Korku ve kaygının hiç olmaması sağlıkla ilgili önlemleri almaktan alı koyabilir.
- Benzer şekilde aşırı korku ve kaygı da önlemler almaktan alıkoyabilir.
- Orta seviye korku ve kaygı pandemiler sırasında yararlı olabilir.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Nasıl güvende olacağınıza dair bilgi edinin: Sağlık otoriteleri ve resmi otoritelerin önerilerini takip edin. Bu öneriler evde kalmanızı istemekten sosyal izolasyona kadar uzanabilir.

- Pandemi döneminde komplo teorileri ortaya atanları takip etmekten kaçınin. Kaynağı belirsiz ya da güvenilir olmayan kaynaktan gelen bilgiyi sunan kanallardan gelen haberleri ve bilgileri esas almadığınız gibi yaymaktan kaçınin.
- Sizin ve başkalarının güvenliğini etkileyebilecek abartılı, panik, kaos ve karmaşa yaratacak haberlerin pandemiyle mücadeleye zarar vereceğini unutmayın.
- Korkularınızı besleyen yanlış ve gereksiz bilgi kaynaklarından uzak durun.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Gerçekçi olun: Tarihteki ilk pandemiyle karşı karşıya olmadığımızı unutmayın.

- Geçmişteki insanların çok daha sınırlı kaynaklara sahip olmalarına rağmen bunu atlattığını hatırlayın.
- İnsanlar dirençlidir ve pandemiden önceki hallerine dönmeyi başarırlar.
- Bu dönemin geçici olduğunu daima hatırd tutun ve sonrası için amaçlar belirleyin.
- Yaşam amaçlarının psikolojik direncinizi artıracığını unutmayın.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Sağlığınızı koruyun: Mevcut şartlar içinde olabilenin en iyisini yapmaya çalışın.

- Doğru beslenme, uyku, egzersiz ve dinlenme koşullarını planlayın.
- Bulaşmayı önlemek için sağlık otoritelerinin önerilerini uygulayın, bu hem sizi hem diğerlerini koruyacaktır.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Normal rutininizi mümkün olduğunca yapmaya çalışın:

- Karantina ya da izolasyonda olsanız bile günlük alışkanlıklarınızı mevcut koşullar içinde olabildiğince devam ettirmeye çalışın.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Psikolojik sağlamlığı artırın: Psikolojik sağlamlık, stresli ve zorlu olaylar karşısında uyum ve başa çıkma sürecidir.

- Şu anda yaşadığınız güçlüklerle başa çıkmak için geçmişte zorlu süreçlerde kullandığınız yöntemleri hatırlayın ve kullanmayı deneyin.
- Aynı zamanda başkalarının deneyimlerinden de öğrenmeye çalışın.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Aile içi iletişimi güçlendirin:

- Aile bireylerinin duygularını anlamaya özen gösterin.
- Aile bireylerinin duygusunu yönetmek için önce kendi duygunuzu yönetin.
- Çocuklarınızla pandemiye onların anlayacağı bir dille konuşun.
- Aile bireylerinin pandemiye yönelik soruları varsa cevaplayın ve kaygısının azalmasına yardımcı olun.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

İletişimde kalın: Bu dönemde de iletişim ve etkileşim önemlidir.

- Yakınlarınızla iletişimi güçlendirmek amacıyla teknolojinin sağladığı imkanlardan faydalanın.
- Sosyal destek, duyguları paylaşmak bu zorlu süreci atlatmanızı ve kaygınızın normal seyrinde kalmasını sağlayacaktır.
- Evde her yaş grubunun dahil olabileceği etkinlikler üretin.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Bilgiyi doğru kaynaklardan edinin:

Pandemi ile ilgili yalnızca resmi otoritelerden gelen bilgileri takip edin.

- Özellikle sosyal medya üzerinden edinilen bilgiler korku ve kaygınızı aşırı yükseltebilir.
- Doğru ve yeterli bilgi edinmeye çalışın.
- Aşırı bilgi sadece kaygıyı artırır, sağlığı güçlendirmez.
- Bu dönemde çok fazla komplo teorisi ortaya atılabilir, bunlara inanmak fayda getirmeyecektir.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

Düzenli uyuma ve uyanma saati belirleyin: Vücut saatini düzenlemek için bu duruma dikkat etmek önemli. Bunu sağlamak için de özellikle parlak ışıktan uzak durmak gerekli. Bilgisayar ve telefon ekranlarıyla olan uzun süreli ilişkiler uyku ile ilgili sorunların sebebi olabilir. Özellikle yatakta uyumadan önce telefonla geçirilen zaman uykuya geçme süresinin uzamasına neden olabilir. Mümkünse yatağa geçildiğinde telefonla aramızda ulaşamayacağımız bir mesafe olması gerekir.

Her gün açık havada yürüyüş yapın: Özellikle sabahın erken saatinde yapılan yürüyüşler ve vücudun ihtiyacı olan güneş ışığı ile vücudumuzu buluşturmak hem beden sağlığı hem de psikolojik sağlık için gerekli. Dışarı çıkmak da zorlanan ya da dışarı çıkmayla ilgili engeli olanlar ise her mutlaka 2 saat pencerenin önünde vakit geçirmesi gereklidir.

Pandemilerde Psikolojik Sağlığı Artırmak İçin Öneriler

- **Gündüz uykusundan bu süreçte uzak durun:** Gündüz uyumak gece uyumayı zorlaştıracaktır. Evde kalma sürecinde özellikle fiziksel aktivite azalacağı için uykuya dalmada eskisine oranla belirli bir seviyede zorluk olabilecektir. Bu durumdan kaynaklı olarak uyku sorunu yaşamamak adına gündüz uykusu belli bir süre ertelenmelidir. Uykusuzluk öfke kontrolünde sorunlara yol açabilir.
- **Her sabah mutlaka fiziksel egzersiz yapın:** Böylece daha din ve sağlıklı hissedeceksiniz. Ayrıca vücutta biriken enerjinin bir yerlere aktarılması gerekir. Eğer bu enerjiyi atmak için bu tarz etkinliklerle yapılmazsa evde yaşayan aile üyelerimizle aramızda sorunlar yaşanabilir. Biriken enerji stres kaynağına dönüşebilir.
- **Sosyal mesafe kuralları çerçevesinde mutlaka yakınlarınızla iletişim kurun.**

Kaynaklar

- <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Taylor, S. (2019). The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease. Cambridge Scholars Publishing.
- Van Bavel, J. J., Boggio, P., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M., ... & Ellemers, N. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. Unpublished Manuscript.
- Flowers, P., Davis, M., Lohm, D., Waller, E., & Stephenson, N. (2016). Understanding pandemic influenza behaviour: an exploratory biopsychosocial study. Journal of health psychology, 21(5), 759-769.