

# PANDEMİ DÖNEMİNDE RUH SAĞLIĞIMIZ

Suat AKTAN  
Uzm. Psikolojik Danışman

# COVID-19 NEDİR?

- COVID-19,insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.
- Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.

# Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- Stres
- Korku
- Kaygı /Belirsizlik
- Tehdit algısı
- Damgalanma
- Günlük rutinlerin değişmesi
- Değişen sosyal ilişkiler
- Eğitim/Okul sürecindeki değişiklikler
- İş sürecinde ve gelir düzeyindeki değişiklikler
- Aksayan tedavi süreci
- Kayıp / yas

# Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Stres;**Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.
- **Korku;**Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış,
- **Kaygı/Belirsizlik;** Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması,

# Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Tehdit algısı;**Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.
- **Damgalanma;**Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.
- **Değişen sosyal ilişkiler;**Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres,

# Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Günlük rutinlerin değişmesi;** Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması,
- **Eğitim sürecindeki değişiklikler;** Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.
- **Aksayan tedavi süreci;** Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,

# İnanç Sistemindeki Değişiklikler

## Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Dünya adildir.
- Ben değerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)

# Sarsılan İnançlar

- İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- Bu felaket benim yüzümden oldu.
- Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.

**Zorlayıcı yaşam olayları** (sel, çığ, deprem, pandemi vs.);  
**içinde yaşıadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.**



# Yetiřkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- Sürekli tedirgin ya da panik olma
- Kendini güvende hissetmeme
- Kendini değersiz hissetme
- Sürekli üzgün olma
- Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- Kendini katı ve duygusuz hissetme
- Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- Ne olup bittiğini anlayamama
- Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- Dünyayı anlamsız ve boş görme
- Karar verme güçlüğü
- İştah bozuklukları
- Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler
- Bağışıklık sisteminin bozulması
- Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- Uykusuzluk ve uyku sorunları
- İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- Günlük aktivitelerden zevk alamama
- Takıntılı olma hali

# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## **6-11 yaş ve arasındaki çocuklar:**

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Okula uyum problemleri
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

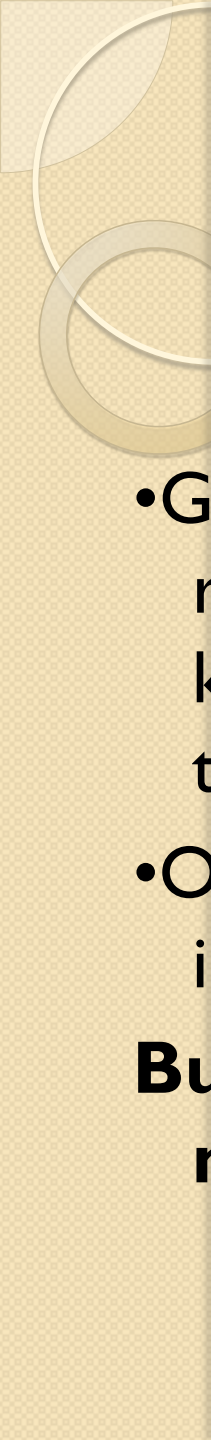
## **ERGENLERDE:**

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- Kavgaya etme, sorunlu davranışlar gösterme

# Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

## ***5 yaş ve altındaki çocuklar:***

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

- 
- Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler.
  - Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir.

**Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.**

# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

## 1. Bilgi edinin:

- COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

## 2. Dinleyin:

- Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

## 3. İzin verin:

- Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin.

Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

- 4. **Normalleştirin:** Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler.

# Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

5. **Güven verin:** Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin.
6. **Rahatlatın:** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.
7. **Koruyun:** Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.
8. **Birlikte vakit geçirin:** Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.
9. **Sorumluluk verin:** Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin.
10. **Model olun:** Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.
11. **Uzmana başvurun:** Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız bir uzmana danışınız.

# Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.
- Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- Sağlığınızı önemseyin.
- Olumsuz düşüncelerinizi gözden geçirin.
- Yaşadığınız stres, kaygı ve endişe gibi duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
- Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
- Sevdiklerinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.
- Yaşadığınız problem devam ediyor ve azalma yoksa uzmana başvurun.

# Yeni Normal ve Kontrollü Sosyal Hayat

- Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
  - Maske kullanmak,
  - Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
  - Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
  - El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
  - Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak





Suat AKTAN

Uzm. Psikolojik Danışman