

KARANTİNA SÜRECİNİN AİLE İÇİ İLİŞKİLERE ETKİSİ

A. Hümeýra Kutluoğlu Karayel



İNSAMER
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مرکز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

Referans için: Karayel, A. Hümeýra Kutluoğlu. "Karantina Sürecinin Aile İçi İlişkilere Etkisi", İNSAMER, 11.05.2020.



Analiz

Giriş

Tüm dünyayı etkileyen koronavirüs salgını nedeniyle insanlar bir süredir evlerinde karantinada ve bu sürecin ne zaman sona ereceğinin bilinmemesinden ötürü de yoğun bir kaygı ve stres altında yaşıyor. Ancak tüm belirsizliğine karşın alınan önlemlerin hayati oluşu nedeniyle ne kadar zorlanılsa da herkes sosyal izolasyon ve karantina gereklerini yerine getirmeye çalışıyor. Virüs öncesi aktif ve yoğun bir hayat süren günümüz insanı, ani gelişen bu durum karşısında hemen hemen tüm gününü evde geçirmek zorunda kaldığından bu yeni sürece alışmakta bazı güçlükler yaşıyor. Özellikle çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar bu süreçten bir hayli etkilendi; öyle ki bazı fiziksel ve psikolojik sorunların ortaya çıktığı gözlemleniyor. Tüm günün evde geçirilmesi nedeniyle hareketsizlik, uyku düzeninde bozulma, aşırı yeme ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sağlık sorunları

bütün yaş grupları için ciddi bir risk oluşturuyor. Hissedilen aşırı kaygı sebebiyle de anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi durumlar görülebiliyor. Bireylerin psikolojilerinin olumsuz etkilenmesinin bir yansıması olarak da aile içi istenmeyen gerginlikler, ilişkilerde bazı ciddi sorunlar yaşanabiliyor. Bu bağlamda bu yazıda karantina sürecinin aile içi ilişkileri nasıl etkilediğinden ve yaşanan problemlere dair bazı çözüm önerilerinden bahsedilecek.

Değişen Roller ve Yeni Sorumluluklar

Hayatı derinden etkileyen ve oldukça travmatik sonuçları olan pandemi süreci, öncesi ve sonrası olarak değerlendirildiğinde, bireylerin günlük hayatında ciddi değişikliklere yol açtı. Örneğin, salgın öncesinde oyun ve okul çağı çocuklarının



İNSAMER
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مرکز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

fiziksel olarak aktif oldukları, hafta içi her gün okula gittikleri, oyunlar oynayıp sosyalleştikleri bir hayatları vardı. Çalışan kadınların ve erkeklerin düzenli gittikleri işleri, yoğun mesaipleri ve dışarıda sosyal bir yaşantıları vardı. Ev hanımlarının da günlük rutinleri ve sosyal bir çevreleri mevcuttu. Fakat virüsle birlikte herkesin gündelik düzeninde değişiklikler meydana geldi; yeni sorumluluklar ve roller söz konusu oldu.

Örneğin, bazı çalışanlar işlerini evlerinden yürütmeye başladı. Ancak her evin fiziki ortamının çalışmaya müsait olmaması, birtakım sorunlara yol açtı ve bu durum iş verimini düşürdü. Çocuklar ve gençler de uzaktan eğitim sistemiyle dersleri online olarak işlemeye başladılar. Ne var ki bu süreçte arkadaşları ile birebir görüşme imkânları olmadığından teknolojik aletlerle daha çok vakit geçirir oldular. Bu yeni düzene adapte olmak kimi için nispeten kolayken kimisi oldukça zorlandı. Ev hanımlarının yükleri arttı, aile içi şiddet ve boşanma vakaları daha sık gündeme gelir oldu. Yaşlılar ise, sık duyulan ölüm haberlerinden ötürü kaygılı ve üzüntülü hissetmeye başladılar.

Özetle toplumun her kesimi salgından bir şekilde etkilendi. Kimileri için bu süreç oldukça zorlayıcı ve sıkıntılı geçerken kimileri süreci bir fırsata çevirip bu durumu sükûnetle karşıladı ve uzun zamandır erteledikleri işlerini, isteklerini gerçekleştirmek için bir şans olarak değerlendirdi.

Anlam Arayışı

Bazıları için can sıkıntısından ibaret olan bu süreç, bazılarına göre bir mana arayışı yahut hayatın anlamının sorgulanması için fırsata dönüştü. Salgından önce insanlar iş yoğunluğu ve çeşitli meşguliyetler yüzünden oldukça koşturmacalı bir hayat yaşıyordu. Öyle ki ailece bir araya gelmekte bile zorluk çekiliyordu ancak şu an hemen hemen tüm aile bireyleri bütün günlerini bir arada geçirmek zorunda. Virüs âdeta insanlığa dur ve yavaşla, yavaşla ve içine, özüne dön dedi ve bir sorgulama süreci başlattı. Zira zengin fakir, genç yaşlı ayrımı yapmayan bu

ölümcül virüs, sağlığın kıymetinin mal mülkle, mevki ile kıyaslanamayacağını en açık şekilde ortaya koydu. Sağlıklı bir nefesin, sevdiklerine dokunabilmenin, doya doya bir manzarayı seyredebilmenin ne kadar paha biçilemez olduğunu kavramamızı sağladı. Bu süreç bir anlamda bizi biz yapan değerleri hatırlattı; bunlardan mahrum kalmanın üzüntüsünü derinden hissettirdi.

Bireysel ve Aile İçi Sorunlara Dair Çözüm Önerileri

Salgın sebebiyle yaşanan karantina süreci gerek bireysel manada gerekse aile içi ilişkilerde pek çok sorununun yaşanmasına sebep oldu. Bu sorunların fazla büyümeden hızla çözülmesi, toplum sağlığı açısından son derece önemli. Bu amaçla aşağıda bazı öneriler sıralanmakta:

- Ne kadar zor ve yıpratıcı olsa da bu sürecin geçeceği unutulmamalıdır.
- Bu dönemde herkes için bazı güçlükler söz konusudur ancak önemli olan ne olursa olsun süreci yönetebilmektir.
- Vicdanlı olmak, merhametli olmak en büyük kurtarıcımızdır. Her ne kadar gergin veya baskı altında olsak da karşımızdaki kişilere kötü davranmak, psikolojik veya fiziksel şiddet uygulamak gibi bir hakka sahip değiliz. Bencilliklerimizden ancak sabırlı ve anlayışlı davranarak, fevri çıkışlar yapmadan önce durup düşünerek kurtulabiliriz.
- Empati becerisi, karşımızdakinin hâinden anlamayı, kendimizi onun yerine koyabilmeyi ve onun gözleriyle olaylara bakabilmeyi sağlar. Ne kadar anlayışlı ve hoşgörülü olursak şu günlerde o kadar az sorunla karşılaşırız.
- Herkes gergin, öfkeli veya stresli olabilir ancak bu duyguların yönetilebilir olduğu unutulmamalıdır. Kişi duygularını, ne hissedip ne düşündüğünü doğru bir şekilde tanımlayabilir ve karşı tarafa bunu yapıcı bir dille aktarabilirse sorunlar büyümeden çözülebilir.

- Kişinin muhatabının fikirlerine, özel alanlarına, zevklerine ve duygularına saygılı davranması, yargılamadan kabul etmesi ve sevgi gösterebilmesi son derece önemlidir. Sevgi zaman içerisinde azalıp artabilir ama saygı yitimi oldukça tehlikeli bir durumdur. O nedenle özellikle öfke anında eylem ve söylemlere dikkat edilmelidir.
- Karantina uygulamasının ne kadar süreceği belli olmadığından bireylerin hayatlarına devam etmenin yolunu bulması ve değişen yaşam koşulları içinde günlük rutinler oluşturması gerekmektedir. Örneğin yemek, uyku, çalışma, ders, spor ve eğlence saatlerinin belirlenmesi ve bunlara mümkün mertebe uyulması önemlidir. Bu sayede bir düzen oluşturup, öz disiplin ile daha aktif ve dinç kalınabilir.
- Hareketsiz kalmamak için ailece ev içi egzersizler, gevşeme ve nefes çalışmaları yapılması, hem beraber kaliteli vakit geçirme anlamında hem de sağlıklı kalmak için faydalı olacaktır.
- Bu süreçte günlük rutin aktiviteler oluşturulurken yeni rollere sahip olunduğu unutulmamalı ve ev içinde rol dağılımının mümkün mertebe en sağlıklı şekilde yapılmasına dikkat edilmelidir. Tüm yükün tek kişinin üzerinde olması, zamanla hem fiziksel hem de psikolojik yıpranmaya sebep olacaktır. Bu ise kişiyi gergin, sinirli ve mutsuz bir ruh hâline sürükleyecektir. O nedenle yemek, temizlik ve ev işlerinde birlikte hareket etmek, yardımlaşmak, iş yükünü dağıtmak adilane bir davranış olacaktır.
- Aile içi birliktelik çok önemlidir. Ev içinde tüm gün bir arada olan bireylerin bu durumu olumlu bir şekilde değerlendirmesi, beraber keyifli ve verimli anlar deneyimleyebilmek için gayret etmesi gerekmektedir. Örneğin birlikte yemek yemek, sohbet etmek, aile büyüklerinin hikâyelerini dinlemek, beraber oyun oynamak, yeni aktiviteler deneyimlemek ve eğlenceli filmler izleyip kitaplar okumak aile bağlarını kuvvetlendirmede yardımcı olacaktır.

- Tüm gün birlikte vakit geçirmek tavsiye edilen bir durum değildir. Aile bireylerinin kendilerine ayırdıkları özel vakitleri olması gerekmektedir. Kişilerin belli saatlerde kendi özel işlerini yapabilmeleri, dinlenmeleri, kendilerini iyi hissettiren veya dinlendiren aktivitelerle meşgul olmaları, psikolojik anlamda daha sağlıklı kalmalarına yardımcı olacaktır.
- Ailece bir arada vakit geçirmeye fırsat bulmuşken sosyal medya detoksu yapmak da oldukça faydalı olacaktır. Hem koronavirüsle ilgili doğru olmayan pek çok habere maruz kalma ihtimalinden ötürü hem de birlikte vakit geçirmenin önünde bir engel teşkil ettiğinden sosyal medyaya, internet kullanımına ve teknolojik cihaz kullanımına bir kısıtlama getirilmesi yerinde olacaktır. Özellikle gençlerin önünde ciddi bir tehlike olan internet bağımlılığı riski düşünüldüğünde bu konuda çok daha dikkatli olunması gerektiği muhakkaktır. Onları bu tehlikeden korumak için hoşlarına gidecek faydalı ve keyifli aktiviteler kurgulamak önemlidir.
- Teknolojik cihazları daha ziyade sevdiklerimizle görüşebilmek, özellikle yaşlılarımıza moral vermek veya birtakım faydalı araştırmalar yapmak için kullanabiliriz.
- Yaşanan stres zaman zaman kişiler arası gerginliklerin artmasına sebep olabilmektedir. Öyle ki ebeveynler çocuklarının kendilerini rol model aldıklarını dahi unutarak onların yanında tartışabilmektedir. Bu süreçte yetişkinlerin tüm reaksiyonlarını ciddi şekilde gözlemleyip kaydeden çocuklar, yaşanan panik hâlini veya gerginlikleri kolayca sezebilmektedir. Bu sebeple sakin kalabilmek, süreci sevgi, saygı ve sabırla yönetebilmek, çocuklarla duygu ve düşünceleri hakkında konuşmak ve süreci onlara doğru bir şekilde anlatmak oldukça önemlidir. Gerginlikleri ise çocuklardan uzak bir ortamda çözmeye çalışmak daha sağlıklı olacaktır.



- Bu dönemde radikal kararlar almaktan kaçınmak oldukça önemlidir. Depresif veya yüksek kaygının hâkim olduğu bir ruh hâlinde sağlıklı kararlar alınamayabilir. Örneğin ortada bir şiddet vakası yoksa bu süreçte boşanma gibi bir karar alınmamalıdır. Bunun yerine bir uzman desteğine başvurmak düşünülebilir.

Sonuç

Tüm dünyanın etkilendiği bu salgın, beklenmedik bir şekilde hayatımıza girdi ve üzerimizde pek çok olumsuz etkisi oldu. Bizim dışımızda gelişen bu durumun kontrolünü

sağlamak ve üstesinden gelmek için yöntemler belirlemek ve mücadele etmek, bu süreci en az hasarla atlatabilmek için en temel koşuldur. Gerek aldığımız sağlık tedbirleri ile gerek psikososyal olarak kendimizi korumak için yapacaklarımızla bu zorlu süreci muhakkak ki geride bırakacağız. Yukarıda bahsedilen çözüm önerilerini hayatımıza geçirebilirsek bu süreçten daha da güçlenerek çıkacağız. Unutulmamalı ki, bu bir afettir ve tüm afetler de travmatiktir. Travmatik yaşantılar ruh sağlığımızı olumsuz yönde etkileyebilir fakat doğru başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirsek ve gerekli tedbirleri alırsak kazanan bizler olacağız.