

PSİKOLOJİK AÇIDAN KORONAVİRÜSLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

A. Hümeyra Kutluoğlu Karayel



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

Referans için: Karayel, A. Hümeyra Kutluoğlu. "Psikolojik Açıdan Koronavirüsle Başa Çıkma Yöntemleri",
INSAMER, 20.03.2020.

 Analiz

31 Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde nedeni bilinmeyen bir şekilde ortaya çıkan ve hızlı bir şekilde yayılım gösteren bu yeni tip koronavirüs (Kovid-19), kısa sürede Çin'in pek çok şehrine etki etmiş olmakla birlikte Şubat ayından itibaren diğer ülkelerde de yayılmaya devam ediyor. Mart ayına gelindiğinde, virüsün etkin görüldüğü ülke Çin olmaktan çıkıp merkezi Avrupa'ya taşınmıştır. Özellikle bu süreçte Güney Kore, İtalya ve İran ölüm vakalarının sık görüldüğü ülkeler arasında yer almıştır. Ölüm vakalarının artması ve artık pek çok ülkenin bu virüsten etkilenmesi sebebiyle, Dünya Sağlık Örgütü Kovid-19'u pandemik ilan etmiş ve vakalar salgın halini almaya başlamıştır.

Damlacık yoluyla bulaşan ve minimum 2 maksimum 14 gün kuluçka süreci bulunan Kovid-19 hastalığı özellikle yaşlı bireyleri ve kronik rahatsızlığı olanları ciddi şekilde etkilemektedir. Ülkemizde ise, ilk vaka

görülmeden önce gerekli tedbirler alınmaya başlanmış ve virüsle karşılaşılana ilk gün olan 11 Mart'tan itibaren aktif bir şekilde mücadele edilmektedir. Bu kapsamda, pek çok Avrupa ülkesine uçuş yasağı getirilmiş, sınır kapıları kapatılmış, sosyal izolasyon sağlamak amaçlı 14 gün evde izole bir şekilde gözlem altında kalma hakkında toplum bilgilendirilmiş, yurtdışındaki vatandaşların ülkemize getirilip sistemli bir şekilde karantinaya alınmaları sağlanmış ve pek çok bilgilendirici çalışma yürütülmüştür. Tüm çabalara rağmen virüsün Türkiye'deki yayılımı önlenmemiş ve ölümler başlamıştır.

Hastalığın seyri bir tarafta sürerken, öbür yanda pek çok kişi panik, kaygı ve korku belirtileri göstermekte ve sıkça hastalıkla ilgili haberlere maruz kalmalarından kaynaklı psikolojik sorunlar yaşamaktadır. İstatistiki verilere bakıldığında hastalık, zengin-fakir, genç-yaşlı, sağlıklı-hasta ayırt etmeden pek



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

çok kişiyi etkilemiştir. Bu etkileşim sonucu, insanın doğasında var olan kaygı, korku, endişe ve üzüntü gibi pek çok duygu açığa çıkmıştır. Unutulmamalıdır ki, bu duygulara sahip olmak kişiye zarar vermediği gibi, olumsuz bir durum da değildir. Olumsuz olan yanı, bu duyguların gerektiğinden fazla ve yoğun bir şekilde tecrübe edilmesidir. Dehşet verici bir olay karşısında kişinin panik ve korku tepkileri göstermesi veya üzümlüp, kaygılanması ne kadar normal ise, basit ve sıradan olaylar karşısında yoğun kaygı, stres, sürekli korku, şiddetli öfke belirtileri göstermesi ise bir o kadar problemlidir.

Olağanüstü bir süreçten geçiyor olduğumuzdan tüm toplum her an koronavirüs ve sonuçları ile ilgili doğru veya yanlış pek çok bilgiye maruz kalmaktadır. Bu bilgi kirliliği bireylerdeki kaygı, stres seviyesini yükseltmekte ve olumsuz yorumlar yapılmasına sebebiyet vermektedir. Yüksek kaygı ve stres bireylerde uyku problemlerine, yeme bozukluklarına, öfkeye, halsizliğe, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, sosyal yalnızlaşmaya ve depresyona sebep olabilmektedir. Bu nedenle kaygıyı azaltıcı yöntemleri çok iyi bilmeli ve ivedilikle uygulamaya başlamalıyız.

Kaygı ve Stres ile Başa Çıkma İpuçları:

1. Bilgi kirliliğinden kurtulmak. Hastalığa ve ilerleyişine dair bilgileri sadece resmi kaynaklardan doğru bir şekilde edinmek ve Sağlık Bakanlığı'nın ve Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine itibar etmek en doğru yöntem olacaktır. Hatalı, yanlış veya eksik bilgilerin doğru ve tam bilgiyle düzeltilmesi kişilerde gözlemlenen kaygı seviyesini azaltacak ve panik havasını giderecektir. Zira şu günlerde pek çok kişi kaygılı ve stresli olduğundan onları her olumsuz haber daha fazla germektedir. Kimse bu bağlamda

yalnız değil. Benzer şeyler yaşanılıp tecrübe ediliyor. Bu zorlu süreçler aşıldığında toplumsal ve bireysel olarak daha güçlü bir şekilde hayatlarımıza devam edeceğiz.

2. Bu bağlamda sürekli haber takip etmek, sosyal ilişkilerimizde sürekli hastalık hakkında konuşmak veya yazışmak, sürekli bu uyarana maruz kalmaktan mümkün olduğu kadar uzak durmalıdır. Özellikle yetişkinlerin yanı sıra çocukların da bu tür olumsuz uyarılara maruz kaldığı ve anlamlandırmada güçlükler yaşadığı unutulmamalıdır. Bir yetişkin gibi kendini ifade edemeyen çocukla bu hastalık hakkında konuşma yapılırken çok dikkatli olunmalı ve algılayacağı kadar az ve öz bilgi verilmeli, kaygısı varsa dile getirmesi için teşvik edilmeli ve dinlenilmesinden sonra rahatlatılmalıdır. Bu rahatlatma sürecinde, beraber bolca vakit geçirme, oyun oynama, resim yapma yardımcı olacaktır. Yetişkinler için ise, günde bir

veya iki kez doğru kaynaklardan beslenmek ve haberdar olmak, medya kullanımını sınırlandırmak faydalı olacaktır. Ayrıca bu olumsuz ve üzücü haberler yerine daha sık keyif verici ve eğlenceli bilgiler edinmek rahatlamaya yardımcı olacaktır.

3. Kaliteli uyku ve beslenmeye daha fazla özen göstermek. Kaygı, stres, üzüntü kişinin bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilemekte ve zayıflatmakta bu da hastalıklara hedef haline getirebilmektedir. Bu nedenle güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak için kaliteli uyku ve beslenme hayati önem taşımaktadır. Özellikle bireysel ve toplumsal sağlığımız için evde kalmamız gereken bu günlerde uyku düzeninin bozulmamasına, yediğimiz gıdaların ağır, yağlı ve sağlığa zarar verici olmamasına dikkat etmek gerekmektedir. Bol meyve

*Bilgi
kirliliği
bireylerdeki
kaygı, stres
seviyesini
yükseltmekte
ve olumsuz
yorumlar
yapılmasına
sebebiyet
vermektedir.*

ve sebze tüketmek, su içmek, hazır gıdalar yerine evde üretilen yiyecekleri tüketmek ve sigarayı bırakmak koruyucu yöntemlerdir.

4. Spor ve egzersizler de vücut direncimizi arttıran ve var olan vücut gerginliğini rahatlatmaya yardımcı faktörlerdendir. Bunu gerçekleştirmek için dışarıya çıkmaya da gerek yoktur. Evimizde kolayca yapabileceğimiz ısınma ve metabolizma hızlandırıcı egzersizleri gerçekleştirebilir bunları sağlayan programları telefonlarımıza indirebiliriz.
5. Kişisel hijyene önem vermek ve abartmadan bunu sağlayıcı çalışmalar yapmak biryandan virüse karşı gücümüzü artırırken, öbür yanda psikolojik olarak rahatlatacaktır. Elleri dirseklere kadar bol sabunla en az 20 saniye boyunca yıkamak, suyun olmadığı durumlarda kolonya ve dezenfektan kullanmak, ev içi temizliğine, kıyafet hijyenine dikkat gösterip, bulunduğumuz ortamı sık sık havalandırmak, gerekmedikçe evden dışarı çıkmamak ve fiziki teması azaltmak şu süreçte hayati önem taşımaktadır. Unutulmamalıdır ki, bu hastalığın yayılmasını azaltmada ve baskılama sürecinde fiziksel (temas edilen plastik, metal vb. maddeler) ve bedensel (tokalaşmak, sarılmak vb.) temasın en aza indirilmesi elzendir. Tüm bunlara dikkat ederken kaygının etkisiyle aşırıya kaçmak ve sürekli temizlikle uğraşmak tavsiye edilen bir durum değildir. Bu tarz kaçınma davranışlarından ve aşırılıklardan ruh sağlığını korumak için uzak durulması gerekmektedir.
6. Evde geçirilen sürenin kaliteli geçirilmesi ve bunun bir tatil vakti olduğunu düşünmekten ziyade sağlıklı değerlendirilmesi gereken bir zaman dilimi olduğu düşünülmelidir. Hastalık sebebiyle eve kapanmışlık hissi psikolojimizi olumsuz etkileyeceği için, bunu uzun süredir ihmal ettiğimiz bazı işleri yapma konusunda bir fırsat olarak görmeye çalışmalıdır. Bu bağlamda, faydalı eserleri okumak veya izlemek, rutin işlerinizi

gerçekleştirmek, ilginizi çeken yayınları takip etmek, gündemden biraz uzaklaşıp keyif verici uğraşlar ile meşgul olmak faydalı olacaktır. Özellikle resim çizme, enstrüman çalma gibi sanatsal çalışmalar ile olumsuz duyguların dışavurumunu sağlayıp rahatlamayı ve keşfedilmeyi bekleyen pek çok yanımızın olduğunu unutmamalıyız.

7. Her şeye rağmen kaygı seviyesi kontrol edilemiyor ise, gevşeme egzersizlerinden ve kontrollü nefes egzersizlerini uygulamak yararlı olacaktır.
8. Kademeli gevşeme egzersizinde amaç kişinin rahatlamasını sağlamak ve stresi azaltmaktır. Bu nedenle rahat kıyafetler giyilip rahat bir zemine uzanılır. Fonda rahatlatıcı bir müzik olabilir. Zihinsel canlandırma yapıp güven veren, sevilen bir mekanda oluş hayal edilebilir. Birkaç dakika boyunca derin nefes alınarak gevşeme sağlanır sonra sırasıyla ayaklardan başlayarak, sağ sol baldır, kalça, karın, göğüs, sırt bölgesi, sağ sol el, boyun ve omuzlar son olarak ise yüz kasları sırayla yavaşça kasılır, 5-10 saniye beklenir sonra yine yavaşça gevşeme sağlanır. Tekrar derin bir nefes alınır ve bu şekilde tüm kas grupları sırayla kasılıp gevşetilir.
9. Kontrollü nefes alma egzersizi ise, doğru yapıldığında kişiye pek çok fayda sağlamaktadır. Öncelikle kan basıncını kontrol altına alır, rahatlama sağlar, sakinleştirir ve uykuyu kaliteli hale getirir. Sindirimimizi kolaylaştırır ve fiziksel rahatlama sağlar. Ruhsal anlamda da kişiye dinginlik verir ve stresi azaltır. Bu nedenle doğru nefes alıp verildiğinde kişilerde kaygıda azalma görülecektir. Doğru nefes teknikleri birden fazladır ama ortak nokta diyaframın harekete geçirilmesi ve genellikle ağız yerine burundan nefes alınmasıdır. Bir örnek verilecek ise, burundan 3 saniye boyunca derince nefes çekerek karnımızı içe çeker ve diyaframı çalıştırmak suretiyle 3 saniye boyunca çekilen nefesi içimizde tutarız ve sonrasında nefesi 3 saniyede



yavaşça ve ağızdan dışarıya bırakarak sağlıklı bir nefes almış oluruz. Bu seti birkaç kez tekrarladığında kişide ciddi bir rahatlama ve gevşeme gözlemlenecektir.

10. Sürekli felaket senaryoları üretip riski olduğundan daha fazlaymış gibi düşünmek ve tekrar tekrar benzer görüntüleri, bilgileri düşünmek, okumak ruh sağlığına zarar verecektir. Bu nedenle, kendinizi kötü ve korkulu hissettiğinizde, kontrolün elden gittiğini düşündüğünüzde daha fazla kontrol edebildiğiniz yanlarınıza, güçlü yönlerinize odaklanın. Üretkenliğinizi, hayal gücünüzü, bilek gücünüzü devreye sokun ve duygu kontrolünü sağlamaya çalışın. Kaygıyı ve stresi arttıran olaylara karşın olası alternatif açıklamalar olup olmadığını kontrol edin ve başka türlü düşünmek mümkün mü kendinize sorun. Kanıtlarla ve karşı kanıtlarla yeni, daha sağlıklı düşüncelere ulaşmaya ve bu yeni düşünceleri tekrar etmeye çalışın. Rahatladığınızı, kaygınızın azaldığını göreceksiniz.
11. Böylesi kriz durumlarında var olan inanç sistemi ve sosyal ilişkiler ciddi önem taşımaktadır. Özellikle bu durumun bir imtihan olduğu algısı ve tedbirin ciddi önem arz ettiğini kavramak ve ardından tevekkülün gelmesi gerektiğini idrak eden kişiler daha kolay teslimiyet gerçekleştirebilmekte ve gönül rahatlığı yaşayabilmektedirler. Öngörülemeyen şeylere ve geleceğe karşı belirsizliğe tolerans geliştirmek kişinin kaygısını azaltmada önemli bir rol oynar. Bu bağlamda tevekkül olgusu yardımcı bir faktördür.
12. Ayrıca fiziksel temassızlık sosyal temassızlık anlamına gelmemektedir. İnanç sisteminin

yanı sıra sosyal destekte kişileri kaygıdan koruyan bir faktördür. Sevdiklerinizle konuşmak, muhabbet etmek, teknolojik cihazlar aracılığıyla görüşmek ve keyifli vakit geçirmek hala mümkün.

13. Tüm bu koruyucu ve baş edici yöntemlere rağmen hala kaygınızı yönetemediğinizi düşünüyorsanız hızlı bir şekilde ruh sağlığı alanında uzman kişilerden destek almalı ve yardım talep etmelisiniz. Şu zorlu süreçte kaygı bozukluğu ve çeşitli pek çok rahatsızlığı çözmek adına psikologların çoğu online terapi hizmeti vermekte ve yardıma ihtiyacı olduğunu düşünen kişilerle iletişim kurabilmektedir.

Unutmayalım ki, bu bir süreç ve geçecek. Her zorlu süreçte bireyler kaygı, korku, endişe gibi duygular deneyimleyebilir. Önemli olan bu duyguların yaşanmaması değil aşırı ve uyumsuz olmamaları gerektiğidir. Yoğun ve sürekli kaygı kişinin psikolojik ve fiziksel bütünlüğüne zarar verebilmekte başka rahatsızlıklara neden olabilmektedir. O nedenle travmatik olayların ardından olayı anlamlandırma ve sağlıklı bir şekilde sağaltımının yapılması çok önemlidir. Çeşitli rahatlama, gevşeme egzersizleri, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyalleşme, spor ve sanat oldukça destekleyici sağaltım metotlarıdır. Evet bu bir süreç, geçecek ve geçtiği zaman tüm bu yaşadıklarımız artı ve eksileriyle birer tecrübe olarak hafızalarımızda yerini alacak. İyi tecrübeler biriktirmek, bu zorluktan güçlenerek çıkmak için bizlerin payına düşen, gerekli tedbirleri almak, bedeni ve ruhu beslemek en sonunda ise bu sürecin nihayete ermesini sabırla beklemektir.