

Mektup/Letter

RUH SAĞLIĞI VE COVID-19 PANDEMİSİ: DİKKATE ALINMASI GEREKEN BİR KONU; UYUM BOZUKLUĞU VE PSİKOSOSYAL MÜDAHALELER

Sayın Editör,

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde başlayan COVID-19 salgını kısa sürede tüm dünyaya yayılmış (Fauci ve ark. 2020), bunun üzerine Dünya Sağlık Örgütü Mart 2020'de salgını "pandemi" olarak duyurmuştur (Dünya Sağlık Örgütü 2020). Salgın başladığından bu yana tüm dünyanın hastalıkla baş edebilmek için büyük bir mücadele içerisinde olduğu görülmektedir. İlerleyen günlerde psikolojik ve psikiyatrik problemlerin daha da artabileceği düşünüldüğünde, ruh sağlığının bu mücadelede yerinin çok değerli olduğu anlaşılabılır (Bao ve ark. 2020). Tüm insanlığı ilgilendiren böyle bir olayda toplum ruh sağlığının etkilenmemesi mümkün değildir. Bu sebeple salgın süreci ve sonrasında oluşabilecek psikolojik etkilerin doğru bir değerlendirmesini yapmak, ileriye yönelik doğru müdahaleler için önemlidir. Bu yazıda, tanımlanabilir bir stres faktörü olan COVID-19 salgınının ortaya çıkaracağı ruhsal belirtiler değerlendirilirken göz önünde bulundurulması gereken bazı durumlar tartışılacaktır: Uyum süreci ve bozukluğu, damgalanma ve komplike yas.

COVID-19 ve Psikolojik Etkileri

COVID-19 pandemisinin tüm insanlığı psikolojik olarak birçok açıdan etkileyebileceği açıktır (Bao ve ark. 2020). Hastalığın gidişi ve tedavisine dair belirsizliğin yanında, kendisine ve sevdiklerine virüsün bulaşacağı ihtimali bireylerin kaygı düzeyini artırabilmektedir. Salgın ve salgına karşı alınan önlemler beraberinde korku, kaygı, belirsizlik, fiziksel ve sosyal tecrit deneyimini getirmektedir. Çalışmaların çoğu stres

belirtileri, depresyon, konfüzyon ve öfke dahil olumsuz psikolojik etkiler bildirmiştir (Brooks ve ark. 2020).

Tüm dünya nüfusunu etkileyen bu salgında çocukların etkilanmemesi olanaksızdır. Her ne kadar çocukların travmalara ve olumsuz olaylara verdiği tepkiler hakkında bilgimiz var olsa da salgın sırasında çocukların verdiği tepkiler hakkında fazla araştırma yapılmamıştır (Klein ve ark. 2009). Birçok çalışma, olumsuz olaylara bağlı olarak çocuklardaki psikolojik stresin zararlı etkilerini belgelemiştir. Anksiyete, depresyon, uyuşukluk, bozulmuş sosyal etkileşim ve iştah azalması yaygın olarak bildirilen belirtilerdir (Jiao ve ark. 2020).

Dikkate Alınması Gereken Bir Konu; Uyum Bozukluğu ve Psikososyal Müdahaleler

Uyum bozukluğu, tanımlanabilir bir psikososyal stresöre karşı uyumsuz bir duygusal ve/veya davranışsal yanıtı ifade eder. Bozukluk, tanımlanabilen bir stresörün ardından ortaya çıkan; aşırı kaygı, sıkıntı verecek düzeyde, tekrarlı bir şekilde stresör ve stresörün olası etkileri ile ilgili düşünüp durma olarak ifade edilmektedir. Semptomlar, strese karşı sosyal ve kültürel olarak beklenen sıkıntı düzeylerinin üzerinde günlük işlevsellikte belirgin sıkıntı ve bozulmaya neden olan stres tepkileri ile karakterizedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013).

Travmatik olay DSM-5'te; gerçek ya da göz korkutucu bir biçimde ölümle, ağır yaralanmayla karşılaşmış ya da cinsel saldırıya uğramış olma olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013). Uyum bozukluğunda ise stres etkeni olaylar; kişiler arası çatışma, sevilen birinin ölümü, işsizlik, ekonomik zorluklar veya hastalık gibi travmatik olmayan stresli olayları içermektedir (O'Donnell ve ark. 2019). Bu bağlamda, COVID-19 salgınının yarattığı ölüm tehlikesi ile ansızın yüze yüze kalan kişilerde (örn. hastalar, hastaların yakınları, sağlık çalışanları) hastalığın travmatik bir deneyim olarak yaşanması, akut stres reaksiyonu veya TSSB gibi psikiyatrik hastalıkların gelişme ihtimali çok yüksektir. Fakat toplumun her kesiminde travma tepkisine yol açacak bir etkinin var olduğunu söylemek uygun olmayacaktır.

Toplumun tümü düşünüldüğünde süreci travmatik bir deneyim yerine yaşam uyumumuzu bozan bir stresör olarak tanımlamanın daha uygun olacağı düşüncesindeyiz. Bu tanımlamanın bazı açılardan oldukça değerli olacağını öngörüyoruz.

1. Öncelikle yaşam uyumumuzu bozan bu süreç doğru şekilde tanımlanacak ve bir “travma” olarak algılanmasının önüne geçilebilecektir.
2. Salgının etkilerini “travmatik” yerine “uyum bozucu” olarak değerlendirmek, salgının yarattığı diğer uyum bozan sorunların (ekonomik, işsizlik, izolasyon gibi) öneminin azalmasının önüne geçecektir. Dahası bu ek sorunların, ciddi psikososyal etkilenmelerin daha önemli bir sebebi olabileceği vurgusunu yapabilecektir.
3. Yaşadığımız belirtilerin, ciddi bir stres kaynağına karşı verilen olağan yanıtlar olabileceği unutulmamalıdır. Bu bağlamda “Tüm dünya bir travma yaşıyor.” algısı yaratılmadan, uyum bozukluğu kategorisi içinde uyumu artırıcı mekanizmaların tartışılmasına ve güçlendirilmesine olanak sağlayabilecektir.
4. Bu salgına karşı güçsüz olduğumuz algısı yerine halen baş etme süreçlerimizi devreye sokabileceğimizi düşünmemizi sağlayacaktır.
5. Çaresizliğin ve umutsuzluğun yerine, halen uyuma yönelik eylemlerimiz olabileceği vurgusu yapılacaktır.
6. Olayın kendisinden çok, “Hayata nasıl işlevsel şekilde devam edilmeli?”, “Hangi alanlarda düzenleme yapılmalı?” gibi çözüme yönelik bir tutumu kuvvetlendirebilecektir.

Sonuç ve Öneriler

Tüm dünyanın zorlayıcı bir yaşam olayı ile karşılaştığı açıktır. Dünya çapında insanların kendisine, ailelerine ve sevdiklerine koronavirüs enfeksiyonu bulaşacağına dair artan düzeyde kaygı duyduğu bildirilmektedir (Angus Reid Institute 2020, Ipsos Mori 2020, YouGov 2020). Ancak bu zorlayıcı yaşam olayının nasıl ele alınacağı çok iyi değerlendirilmelidir. Hayat devam etmektedir ve ilerleyen dönemlerde psikolojik sorunların artmaması için şimdiden sürecin etkisini doğru yönetmek gerekir. Ruhsal travmaların daha çok yeniden yaşantılama, flashbackler, kabuslar, aşırı uyarılma, kaçınma ve sosyal içe çekilme gibi belirtilerle seyrettiği bilinmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013). Ancak salgın ile ilgili toplumun bu travma semptomlarından daha çok sürekli olarak salgının kendisi ve olumsuz sonuçları ile ilgili zihinsel ve davranışsal bir uğraş içinde olduğunu görmek çok daha değerli olacaktır.

Bu bakış açısı ile, yaşamın tarihsel akışı içinde insanlığın birçok defa maruz kaldığı bu salgıların toplumun tüm kesimleri için travmatik bir yaşam olayı olarak algılanmaması ve yansıtılmaması gerektiğinin önemli olduğunu düşünüyoruz. Uyumumuzu bozan bu stresörün doğru tanımlanmamasının insanlığın uyumunu daha da zorlaştıran bir sorun yaratacağı

unutulmamalıdır. Koronavirüs ile en iyi koşulda insanların %70’inin karşılaşacağı öngörüldüğünden, travmatik korku ve anksiyete savunmalarıyla, obsesif-kompulsif kontrollerle baş etmek etkili olamayabilecektir. Yeni baş etme yöntemlerine ve dayanıklılığımızı artırma girişimlerine ihtiyacımız vardır.

Ayrıca salgının ve etkilerinin uzun dönemde yaratabileceği ek psikososyal sorunlar arasında yaşanmamış yas süreçlerinin artabileceği ve hasta olan (COVID-19 pozitif) on binlerce kişiye damgalanma yapılabileceği unutulmamalıdır. Salgının yarattığı ölümlerin ani ve hızlı bir şekilde ortaya çıktığı düşünüldüğünde kayıpları olan kişilerin yas tutma süreçlerinin ve ritüellerinin bu izolasyon koşullarında oldukça kısıtlanmış olması yas sürecinin yaşanmasına engel olabilir. Bu durumun gelecekte komplike olmuş (travmatik yas) yası arttırabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda sevdiklerini ve yakınlarını kaybeden insanların yas süreçlerinin desteklenerek komplike yas vakalarının artmasının önüne geçebileceğimiz öngörülebilmelidir. Ek olarak COVID-19 pozitif olan kişilerin (iyileşmiş olsalar dahi) diğer insanlar için bir tehdit olabileceği ve hastalığı yayabileceği algısı ile dışlanması, yalnız bırakılması, damgalanması, üzerinde durulması gereken önemli diğer bir konudur. Pozitif vakaların hızla arttığı düşünüldüğünde bu konunun da ileriki süreçte ruh sağlığını bozan bir etken olabileceği ruh sağlığı çalışanları tarafından öngörülmelidir.

Bu bağlamda bu uyum sürecine dair en uygun müdahalelerin uyumu korumaya veya bozulan uyumu yeniden kurmaya odaklanması önceliğimiz olmalıdır. Bu salgına karşı “ruhsal olarak daha bağışık olma” yolunun krizin yol açtığı karanlığın aydınlatılması ile mümkün olacağı kesindir. Krize yol açan stresörün iyi tanımlanması (ekonomik stresörler, hastalık, izolasyon, işsizlik gibi), güvenlik için alınabilecek önlemlerin belirlenmesi, insanların daha temel yaşamsal ihtiyaçlarının karşılanarak kaygılarının yatıştırılması, yeni koşulların hayata makul bir şekilde entegre edilmesi öncelikli olarak ele alınmalıdır. Tüm bu bakış açısı ile; salgınla ilgili bilgilerin doğru kaynaklardan aktarıldığından emin olmak, sosyal ve yaşamsal destek sistemlerini (aileler ve arkadaşlar) iyileştirmek, salgınla ilişkili travma damgasını ortadan kaldırmak, güvenli koşullar altında normal bir yaşam sürdürmenin mümkün olduğunu göstermek ve psikososyal hizmet sistemlerini bu bağlamda yeniden organize edilmesini sağlamak önem kazanacaktır.

Süleyman Çakıroğlu¹, Erdem Ertaş², Behiye Alyanak³

KAYNAKLAR

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-5) (Çev. ed.: E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.
- Bao Y, Sun Y, Meng S ve ark. (2020) 2019-ncov epidemic: address mental health care to empower society. The Lancet 395:e37-8.

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE ve ark. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet* 395:912–20.
- Dünya Sağlık Örgütü (2020) Coronavirus disease 2019 (covid-19): situation report, 51. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- Fauci AS, Lane HC ve Redfield RR (2020) Covid-19—navigating the uncharted. *N Engl J Med* 382:1268-69.
- Angus Reid Institute (2020) Half of Canadians taking extra precautions as coronavirus continues to spread around the globe. 10 Nisan 2020'de http://angusreid.org/wp-content/uploads/2020/02/2020.02.04_Coronavirus.pdf adresinden indirildi.
- Jiao WY, Wang LN, Liu J ve ark. (2020) Behavioral and emotional disorders in children during the covid-19 epidemic. *J Pediatr* (in press) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32248989>.
- Klein TP, Devoe ER, Miranda-Julian C ve ark. (2009). Young children's responses to september 11th: the New York City experience. *Infant Ment Health J* 30:1-22.
- Ipsos Mori (2020) Britons more concerned for others than themselves amid covid-19 outbreak. 30 Mart 2020'de <https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/half-british-workers-finding-it-harder-do-their-job-during-covid-19> adresinden indirildi.
- O'Donnell ML, Agathos JA, Metcalf O ve ark. (2019). Adjustment disorder: current developments and future directions. *Int J Environ Res Public Health* 16:2537.
- YouGov (2020) YouGov international covid-19 tracker. 30 Mart 2020'de <https://yougov.co.uk/topics/international/articles-reports/2020/03/17/fear-catching-covid-19> adresinden indirildi.

Geliş Tarihi/Received: 16.04.2020 - **Kabul Tarihi/Accepted:** 15.05.2020 - **Çevrimiçi Tarihi/Published Online:** 26.05.2020

¹Uzm., İstanbul Medeniyet Üniv., Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., ²Asist., Bezmialem Vakıf Üniv., Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD., ³Prof. Emekli Öğr. Üyesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul

SÇ: <https://orcid.org/0000-0002-4362-8880>, **EE:** <https://orcid.org/0000-0003-2773-4840>, **BA:** <https://orcid.org/0000-0003-0972-0728>

Dr. Süleyman Çakıroğlu, e-posta: suleyman5586@gmail.com

<https://doi.org/10.5080/u25625>