

Pandeminin ruh sağlığına etkileri

Effects of pandemic on mental health

Burhanettin Kaya¹

¹Doç. Dr., Klinik Psikiyatri Dergisi Editörü, İstanbul, Türkiye <https://orcid.org/0000-0002-6480-1451>

Çok zor günlerden geçiyoruz. Ocak ayında Çin'de başlayan ve kendini göstere göstere dünyaya yayılan Covid-19 Pandemisi birçok açıdan yeni sorunları ve tartışmaları da gündeme getirdi. Halk sağlığının temel ilkelerini benimseyerek yürütülmesi gereken bir salgın yönetiminden temel insan haklarını gözeten bir ülke yönetimine varan toplumsal, ekonomik, politik ve elbette ruhsal kaynaklarını ve sonuçlarını ele almamız gereken bir sürecin içinde kendimizi bulduk. Öyle ki, devletin bütün kurumlarının, yerel yönetimlerinin, bilim insanları, üniversiteler, meslek örgütleri, alandaki uzmanlık dernek ve örgütleriyle en üst düzeyde toplumsal yararı gözeten bir ortak çalışma ve işbirliği gereksinimin olduğu bir dönemdeyiz. Ama ne yazık ki ülkenin yönetiminin tepe noktasından başlayarak, aşağı doğru inen, bu üst değerleri göz ardı eden bir siyasal rekabet de bir yandan salgına karşı mücadelenin arka fonu olmaya başladı.

Bu pandemi süreci salgın hastalıklara ruhsal pencereden de bakma, ruhsal etkiler yaratan bir olgu olarak ele alma gerekliliğini gösterdi. Türk Tabipleri Birliği (TTB) ile birlikte de Türkiye Psikiyatri Derneği'nin de bilim, etik ve dayanışma üreten çalışma birimleriyle bu mücadelede büyük bir sorumluluk hissettiğini, takdire değer özgün katkılar verdiğini, buna süreklilik kazandırma çabasında olduğunu söyleyebiliriz (1).

Bu küresel salgın öncelikle bireylerin yaşamlarını, varlıklarını tehdit eden, herkes için sıkıntı verici niteliği olan bir travmadır. Bu travmatik etkiler bireyin sınıfsal yapısı, sosyoekonomik durumu, kültürel özellikleri, bireysel özellikleri ve ruhsal altyapısı çerçevesinde değişkenlik gösterecektir. Bu örseleyici yaşam deneyimine sürecin farklı dönemlerinde verdikleri ruhsal tepkiler de öncelikle her birey, grup ya da sosyal sınıfta farklı düzeylerde yaşanacaktır. Hastalanma korkusu, belirsizlik, hastalığın kendisine, ailesine bulaşacağı, yaşadığı yerin güvensiz olduğuna yönelik ve buna benzer değerlendirmeler yoğun bir kaygı kaynağı olacaktır. Önemli sorunlar özellikle izolasyon ve karantina başlayınca yaşanacaktır. Hastalık belirtisi gösterenler ile göstermeyenlerin, hastalığı ağır biçimde gösterenlerin tepkileri de farklı olacaktır.

(*Klinik Psikiyatri* 2020;23:123-124)

DOI: 10.5505/kpd.2020.64325

Makalenin geliş tarihi: 19.04.2020, Yayına kabul tarihi: 19.04.2020

Sevdiklerinden ayrı olma, özgürlüğün kaybı, hastalığın seyri ile ilgili belirsizlik ruhsal yapı üzerinde dramatik etkiler yapabilir. Öfke sorunları, buna bağlı davranış sorunları, iletişim güçlükleri yaşanabilir (2,3). Karantina-izolasyon sürecinde ilk günlerde daha çok akut stres tepkileri ortaya çıkmaktadır. Depresyon ve anksiyete belirtileri ile seyreden, davranış bozukluklarının eklendiği uyum bozuklukları ilk ve en yaygın görünen ruhsal bozukluklardandır. Karantina uzadıkça ve hastalık belirtileri daha da arttıkça, çevrelerinde hastalığı yaygınlaşması ve seyrindeki olumsuzluklar çoğaldıkça depresyon, akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozuklukları, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, somatik belirti bozuklukları, diğer duygudurum bozuklukları, hatta psikoz görülebilir. Ayrıca bireylerin kendini iyileştirme eğilimi olarak alkol, madde ve ilaç kullanımına yönelmeleri olasıdır. Süreç uzadıkça umutsuzluktaki artışla bağlantılı olarak ruhsal belirtilerin kronik nitelik kazanması, intihar düşünceleri ve girişimleri gözlenebilir. Kapalı ortamda olmak önceden herhangi bir ruhsal bozukluğu olan bireyin belirtilerinin alevlenmesine ya da şiddetlenmesine de yol açabilir (2,3).

Peki neler bu ruhsal etkilenmeyi daha da kötüleştirebilir?

-Yaşanan hayal kırıklıkları, güvendiği kurumların ve kişilerin onu yalnız bırakması, ayrımcılık yapması, temel güvenlik ve yaşam gereksinimlerin sağlanmaması ya da yetersiz kalması, yetersiz tıbbi ve yaşamsal destek olumsuz etkileyecektir.

-Bilgi yetersizliği, eksik yanlış ve çarpıtılmış bir bilgi belirsizlik yaratma ve kaygının artışına yol açacaktır

-Karantina süresi, uzadıkça ruhsal etkilenme artacak ve kronikleşme eğilimi gösterecektir. 10 günü aşan karantinaların ruhsal etkileri daha şiddetli ve kalıcı olmaktadır (2, 3).

-Enfekte olmak veya COVI-19 pozitif kişilerle birlikte olmak da ruhsal etkileri artıran bir durumdur.

-Salgın sürecinde yaşanan ekonomik kayıplar, işini kaybetme, yoksullaşma da ruhsal etkilenmeyi artıran ve oluşan ruhsal belirtilerin şiddetlenmesini, süreğenlik kazanmasını sağlayan çok önemli bir etkidir.

-Salgının orta yerinde başlayan ve salgın süreci bittikten sora da devam edecek olan önemli sorunlardan biri de damgalanma ve ayrımcılıktır. Bu damgalama ve ayrımcılık bireylerin etnik ayrımcılık ve ırkçılığı da tetikleme riski taşımaktadır (2,3,4).

-Ruhsal etkilenmeyi artıran önemli bir etken yönetim yetersizliğidir. Sağlık otoritelerinin yetersiz bilgilendirme yapması, bilgilendirmeyi daha çok siyasal gereksinimlerine göre sınırlaması, bilginin araçsallaşması, bilgiye erişimin engellenmesidir. Bilgi kaynaklarının güvenilirliği de diğer bir sorun alanıdır. Tüm bunlar orta ve uzun vadede travmanın ruhsal etkilerini artırır.

-Bu tür kitlesel salgınlarda riske en açık grup sağlık çalışanlarıdır. Salgına karşı mücadele ederken hem ağır bir virüs yükü ile karşılaşmakta, hem de yoğun çalışma, yüksek risk altına yeterince dinlenmeden ve eksik olanaklarla, güvensiz bir durumda çalışmak ciddi bir ruhsal etkilenme yaşamalarına yol açmaktadır. Sağlık çalışanlarının desteklenmemesi de süreci kötüleştirecektir.

Ruhsal etkilenmeyi azaltmak için neler yapılmalı?

-Bu salgının önlenmesi salt bireysel değil kamusal bir sorumluluk gerektirir. Öncelikle devletin tüm kurum ve kuruluşlarıyla üzerine düşeni tam olarak yapması beklenir. Bireye ait sorumlulukları anımsatmak ve bunları yaşama geçirmek için gerekenleri yapmak bunun içindedir.

-Karantina-izolasyon uygulaması temel halk sağlığı ilkelerine göre ve temel insan haklarını gözeten düzenlenmelidir. Karantina sürecinin kendisinin bir travmatik etkene dönüşmesi engellenmeli, bireyin bu süreçte yaşamını iyi bir şekilde sürdürmesini olanaklı kılan koşullar sağlanmalıdır.

-Sevdikleri ile ilgili haber almalarının, iletişim olanaklarını sağlanması önemlidir.

-Var olan ekonomik kayıplarının giderilmesi, karantinadan dolayı çalışamayan ve yaşamını sürdürmede güçlük çekenlerin ekonomik durumlarını desteklenmesi gerekir.

-Kamu sağlık sisteminin güçlendirilmesi yanında, özel sağlık sisteminin bu süreçte kamucu sağlık anlayışıyla çalıştırılması, tüm sağlık hizmetlerinin ücretsiz, eşit ve ulaşılabilir kılınması sağlanmalıdır.

-Adaletsizlik en önemli örseleyici etkenlerden biridir. Her aşamada adil bir çalışma yürütülmelidir.

-Sağlık çalışanlarının korunması, desteklenmesi, gerekli araçların sağlanması, güvenliğinin sağlanması, ruhsal olarak destekleyecek mekanizmaların oluşturulması salgınla mücadeledeki en önemli ilk adımlardan biridir.

-Medya'dan gelen bilgi kirliliğinin önüne geçilmesinin yolu salgın ile bilgilendirmenin kişisel değil kurumsal olarak yapılmasıdır. Güvenli bilgi kaynaklarının açıklamalarına itibar edilmelidir.

Klinik Psikiyatri Dergisi olarak bu mücadelede üzerimize düşeni yapmaya hazırız. Bu amaçla Covid-19 salgınıyla ilgili araştırmaların, çalışmaların yer alacağı bir özel sayı çıkarmaya yayın kurulu olarak karar verdik. Siz değerli meslektaşlarımızın, ruh sağlığı alanında çalışanların araştırmalarını, bilimsel çalışmalarını bekliyoruz.

Sağlıklı, dayanışma ile örülü, özgür günlere...

Yazışma adresi: Doç. Dr. Burhanettin Kaya, İstanbul, Türkiye
burha65@yahoo.com

KAYNAKLAR

1. Türkiye Psikiyatri Derneği. <https://www.psikiyatri.org.tr/menu/161/cov%C4%B1d-19-ve-ruh-sagligi>
2. Center for the Study of Traumatic Stress. Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Healthcare Providers Need to Know. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Psychological_Effects_Quarantine_During_Coronavirus_Outbreak_Providers.pdf. Erişim 19 Nisan 2020.

3. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler. <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/>

KarantinaCOVID.pdf, Erişim 19 Nisan 2020.

4. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. COVID-19 ve Damgalama. <https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/243202019327-DamgalanmaCOVID.pdf>, Erişim 19 Nisan 2020.