

COVID-19 salgını ve Ruh Sağlığı

COVID-19 Outbreak and Mental Health

Pınar Güzel Özdemir

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Van, Türkiye

Sayın Editör,

2019 yılı sonunda ilk olarak Çin'de ortaya çıkan ve kısa süre içinde tüm dünyaya ve ülkemize de yayılan yeni tip koronavirus hastalığı (COVID-19) yalnızca bedensel değil ruh sağlığını ve toplum sağlığını da etkilemiştir (1). Yüksek bulaşma potansiyeline sahip olan ve insidansı katlanarak artan COVID-19 salgını ile birlikte birçok belirsizliğin bulunması toplumda güvensizlik, korku ve öfkeye yol açmıştır. Korku ve kaygı, kronik veya orantısız olduğunda zararlı hale gelir ve çeşitli psikiyatrik bozuklukların gelişiminde anahtar bir rol olabilir (2). Bu durum akıl hastalığı olmayan insanlarda yeni psikiyatrik semptomları tetikleyebilir, önceden psikiyatrik bozuklukları olanların semptomlarını alevlendirebilir (2). Salgın hastalıklar sırasında, zihinsel sağlığı etkilenen insan sayısı enfeksiyondan etkilenen insan sayısından daha fazla olma eğilimindedir (2, 3). İzolasyon, karantinalar ve sokağa çıkma kısıtlamaları dâhil olmak üzere alınan sıkı önlemler kişilerin günlük hayatı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir ve ruhsal iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilir. Bilindiği üzere yalnızlık hissi ve sosyal etkileşimlerin azalması, şizofreni ve majör depresyon gibi çeşitli ruhsal bozukluklar için iyi bilinen risk faktörleridir (1). Salgının akıl sağlığı bozuklukları olan ve olmayan insanlar üzerindeki etkisi ile ilgili endişelerimizi ifade etmek için bu mektubu yazıyoruz.

Maruz kalmaya bakılmaksızın, insanlar hastalanma ya da ölüm korkusu ve kaygısı, çaresizlik hissi yaşayabilir veya hasta olan diğer kişilerin suçlanması ve damgalanması potansiyel olarak ruhsal bir çöküşü tetikler (4). Bu tür durumlar, depresyon, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu, uyku bozuklukları, psikotik bozukluklara dönüşebilir ve hatta intihara yol açabilir (2). COVID-19 ile birlikte ruhsal bozukluk komorbiditeleri tedaviyi daha zor ve potansiyel olarak daha az etkili hale getirecektir. COVID-19 salgını için teşhis, izleme ve kontrol altına alma tedbirleri birçok ülkede sağlanmasına rağmen hastalıkla ilişkili psikiyatrik etkiler veya bunların halk sağlığı üzerindeki etkileri hakkında kesin bir epidemiyolojik veri yoktur. Çin'de yapılan bir çalışmada görüşülen kişilerin yaklaşık yarısı, salgının psikolojik etkisini orta ila şiddetli olarak yaşadığını ve yaklaşık üçte biri ise kendisinde orta ila şiddetli derecede anksiyete bildirmişlerdir (5). COVID-19 salgınının psikolojik etkilerinin tam olarak ortaya çıkması hızlı olabileceği gibi haftalar veya aylar sürebilir ve bu etkinin yönetilmesi sadece psikiyatristlerle değil sağlık sistemimizle birlikte uyumlu çaba gerektirir (5).

Her ne kadar klinisyenler için bazı protokoller kurulmuş olsa da, çoğu izolasyon ünitelerinde ve hastanelerde çalışan sağlık profesyonelleri pandemi sırasında ruhsal sağlık yardımı sağlamak konusunda iyi bir şekilde eğitilmemişlerdir (2). Salgına müdahale stratejileri ile birlikte ruh sağlığı politikalarının uygulanması son derece gereklidir. Ancak en etkili psikososyal destek uygulamaları için evrensel yönergeler yoktur ve ülkemizde de olduğu gibi yerel akıl sağlığı stratejileri hakkında bazı raporlar yayınlanmış olsa da, bu tür durumlar için daha kapsamlı acil durum yönergeleri bilinmemektedir. Acil müdahale stratejilerini uygulamak için COVID-19 salgını sırasında psikolojik etkinin olası öngörücülerini tespit etmek çok önemlidir. Psikologlar, psikiyatristler ve sosyal hizmet uzmanları gibi ruh sağlığı uzmanları ön saflarda olmalı ve acil durum planlama ve yönetim ekiplerinde lider rol oynamalıdır (2). Toplum ve akıl sağlığı otoriteleri sürekli olarak sosyal destek sistemlerini geliştirmek, hastalığın damgalanmasını ortadan kaldırmak ve güvenlik önlemlerine bağlı kalırken mümkün olduğunca normal bir yaşam sürdürmek için çaba göstermelidir.

*Sorumlu Yazar: Dr. Pınar Güzel Özdemir, Van Yuzuncu Yıl University, Medical Faculty, Department of Psychiatry, Van, Turkey

E-mail: pguzelozdemir@yahoo.com, Tel: +90 (432) 215 0473

ORCID ID: Pınar Güzel Özdemir: 0000-0002-2135-2553

Geliş Tarihi: 05.05.2020, Kabul Tarihi: 22.06.2020

Kaynaklar

1. Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry* 2020; 1: 63(1):e32.
2. Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry* 2020;42(3): 232-235.
3. Reardon S. Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature* 2015; 519(7541): 13-14.
4. Ho CS, Chee CY, Ho RC. Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. *Ann Acad Med Singapore* 2020; 16: 155-160.
5. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(5): 1729.