

Pınar GÜZEL ÖZDEMİR¹

Giriş

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgını tıbbi birçok soruna yol açabildiği gibi bireyleri ve toplumu farklı düzeylerde etkiler ve çeşitli aksamalara neden olur. COVID-19 salgını ile birlikte hem birçok belirsizliğin bulunması hem de alınan sıkı önlemler kişilerin günlük hayatını etkileyerek ruhsal iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilir. Salgın hastalıklar sırasında, ruhsal sağlığı etkilenen insan sayısı enfeksiyondan etkilenen insan sayısından daha fazla olma eğilimindedir (1, 2).

Aşırı strese karşı kişilerde oluşan duygusal tepkiler bireyin kişilik özelliklerine, tecrübelerine, sosyal ve ekonomik durumuna bağlıdır. Bu durum psikiyatrik problemleri şiddetlendirebileceği veya alevlendirebileceği gibi ruh sağlığı sorunları, davranış bozuklukları ve madde kullanım bozukluklarına da yol açabilir (3). Dünyanın birçok yerinde psikiyatri klinikleri, yalnız ruhsal sorunları olan kişilere değil, aynı zamanda akıl hastası olmayan ve pandeminin psikososyal sonuçlarından muzdarip olanlara bakım ve destek sağlamak için uygulamalarını değiştirmektedir.

Salgın döneminde en çok faydalanılan karantina ve izolasyon yöntemlerine karşı ortaya çıkabilen en yaygın psikolojik ve davranışsal tepkiler arasında kaygı, güvenlik algısının azalması, öfke, uykusuzluk, alkol ve madde kullanımı gibi riskli davranışlarda artış, iş ve yaşam koşullarının

değişmesi, artan aile içi çatışması ve şiddete eğilim sayılmaktadır. Bireylerde akut stres bozukluğu, depresyon, anksiyete bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu gelişebilir (4, 5, 6).

Pandemi sona erdikten sonra bile genel nüfusun ve sağlık profesyonellerinin ruh sağlığı ve refahı üzerindeki etkileri uzun süre kalacaktır. Ruhsal problemleri geliştirme riskini azaltmak için önerilebilecek genel bazı maddeler aşağıda sıralanmıştır (3).

1. Pandemi ile ilgili haberlere maruz kalmayı sınırlayın: Stres kaynaklarını azaltmak, resmi olmayan kanallardan ve kontrolsüz kaynaklardan gelenleri göz ardı ederek yalnızca sınırlı miktarda resmi bilgi kaynağına güvenmek ve bu durum için ayrılan günün zamanını sınırlamak.
2. Uzaktan bile olsa arkadaşlar, aile üyeleri ve sevdiklerinizle iletişimi arttırmak. Aile üyeleriyle görüntülü sohbet veya grup aramaları yalnızlık ve güvensizlik hissini azaltır.
3. Düzenli uyku-uyanıklık ritimleri ve beslenme kalıpları ile her zamanki ritmi korumak için sistemli bir rutin uygulayın. Bağımlılık yapan davranışların özellikle artma veya tekrarlama riski vardır, bu nedenle entelektüel, fiziksel ve sosyal (sanal bile olsa) etkinlikler yararlı olacaktır.
4. İzolasyonun yararına odaklanılmalı. Gerçekten de bunun geçici bir dönem olduğunun ve

¹ Doç. Dr., Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Van, pguzelooldemir@yahoo.com

(30). Koronavirüs hastalığı hakkında konuşurken, şüpheli vaka, izolasyon, karantina gibi bazı kelimeler insanlar için olumsuz bir anlam taşıyabilir ve damgalama tutumlarını besleyebilir. Suçlayıcı bir terminoloji kullanmak, hastalığa sahip olanların yanlış bir şey yaptığını hissettirebilir ve empatiyi zayıflatır. Sonuç olarak ise tarama, tanı, test ve tedavi arayışını azaltarak karantina ve izolasyon gibi mevcut yaklaşımlara uyumu zorlaştırır. Tanı açısından değerlendirildiğini fark ettiğinde sağlık kurumlarından kaçma, birilerini kaçırma ve benzeri olaylar genellikle damgalanmayla ilişkilidir. Dolayısıyla damgalanma salgına uygun müdahalenin önüne geçebilmektedir. Bunların ötesinde ciddi bir hastalıkla uğraşan çok sayıda kişi ve yakınları için damgalanma yersiz ve fazla bir ruhsal yük getirmektedir (30).

Damgalamayı azaltmak için en başta yapılması gereken, kişilerin COVID-19 ile tanımlanan bir kimliğe sahip olmasının önüne geçmektir (30). COVID-19 olan veya olma olasılığı mevcut kişilerin sosyal medya veya başka platformlarda tanımlanmaması ve detaylandırılmaması önemlidir. Herkesin risk altında olduğunun altını çizmek, virüslerin insan ayrımcılığı yapmadığını göz önünde bulundurmakla birlikte bu süreçte damgalamayı önlemek ve azaltmak için elimizden gelen her şeyi yapmak gerekmektedir. Bununla birlikte, ruh sağlığı sorunlarına yönelik mevcut yaklaşım, çoğunlukla halktan ziyade bireysel faktörlere odaklanmaktadır. Toplum ve ruh sağlığı otoriteleri sürekli olarak sosyal destek sistemlerini geliştirmek ve hastalığın damgalanmasını ortadan kaldırmak için çaba göstermelidir (4).

Sonuç

Salgın öncesinde, sırasında ve sonrasında müdahale stratejileri ile birlikte toplum ruh sağlığı politikalarının uygulanması son derece gereklidir (31). Ayrıca, zaman sınırlı, içinde bulunulan kültürle uyumlu olan ve sağlık çalışanlarına ve gönüllülere öğretilen ruh sağlığı müdahalelerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu müdahaleler bir kez geliştirildikten sonra test edilmelidir, böylece COVID-19 salgını alanında çalışanlar arasında etkili terapötik stratejilerle ilgili bilgiler yaygın bir şekilde sunulabilir. Küresel olarak geçmiş ciddi

salgınlardan gelen deneyimler ve viral salgınlara psikososyal etkisine dayanarak ruh sağlığı değerlendirilmesi, destek, tedavi ve hizmetlerin geliştirilmesi ve uygulanması COVID-19 salgını için önemli ve acil hedeflerdir (32). Araştırmacılar ayrıca COVID-19'un çocuklar ve ergenler, sağlık hizmetlerine erişimde engellerle karşılaşan uzak veya kırsal bölgelerdeki kişiler ve daha düşük sosyo-ekonomik koşullara sahip olanlar gibi diğer popülasyonlar üzerindeki etkisini değerlendirmeye çalışmalıdır. Bu nedenle, dünya çapında bulaşıcı salgınlara paralel olarak ruh sağlığı içinde araştırma ve stratejik eylemlere daha fazla yatırım yapılması gerekmektedir (33).

Kaynaklar

- Ornell F, Schuch JB, Sordi AO, Kessler FHP. "Pandemic fear" and COVID-19: mental health burden and strategies. *Braz J Psychiatry*. 2020;42: 232-5.
- Reardon S. Ebola's mental-health wounds linger in Africa. *Nature*. 2015;519:13-4.
- Fiorillo A, Gorwood P. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *Eur Psychiatry*. 2020;63(1):e32.
- Jung SJ, Jun JY. Mental Health and Psychological Intervention Amid COVID-19 Outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Med J*. 2020; 61:271-2.
- https://www.cstsonline.org/assets/media/documents.Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak:_A_Guide_for_Psychiatrists.
- Chew QH, Wei KC, Vasoo S, Chua HC, Sim K. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic [published online ahead of print, 2020 Apr 3]. *Singapore Med J*. 2020;10.11622/smedj.2020046.
- <https://dosyaism.saglik.gov.tr/Eklenti/102161,afispdf.pdf?0>
- 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;49: 155-60.
- Chen N, Zhou M, Dong X, et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet*. 2020;395: 507-13.
- Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (co-

- vid-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 6:17(5).
11. Sim K, Huak Chan Y, Chong PN, Chua HC, Wen Soon S. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *J Psychosom Res*. 2010; 68:195–202.
 12. Carlson LE. Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN Psychiatry*. 2012;2012:651583.
 13. Deurenberg-Yap M, Foo LL, Low YY, et al. The Singaporean response to the SARS outbreak: knowledge sufficiency versus public trust. *Health Promot Int*. 2005; 20: 320–6.
 14. Rajkumar RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*. 2020;52:102066.
 15. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry*. 2020;7: 300–2.
 16. Li Z, Ge J, Yang M, et al. Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. *Brain Behav. Immun*. 2020; 10: S30309-3.
 17. Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, et al. The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemed J E Health*. 2020; 26(4):377-9.
 18. Banerjee D. The COVID-19 outbreak: crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr*. 2020; 51:102014.
 19. Liang T. Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment Zhejiang Üniversitesi; 2020, 57-8.
 20. <https://www.psikiyatri.org.tr/2152/covid-19-salgini-nda-psikiyatri-krize-mudahale>.
 21. Zhu Y, Chen L, Ji H, et al. The risk and prevention of novel coronavirus pneumonia infections among inpatients in psychiatric hospitals. *Neurosci. Bull*. 2020;36 (3):299–302.
 22. Li W, Yang Y, Liu ZH, et al. Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int J Biol Sci*. 2020; 16:1732-8.
 23. https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/COVID19_Pandemi_PsikiyatrikTedavilerT-PDRTACB-05052020.pdf
 24. Yang Y, Li W, Zhang Q, Zhang L, Cheung T, Xiang YT. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):e19
 25. De Sousa A, Mohandas E, Javed A. Psychological interventions during COVID-19: Challenges for low and middle income countries. *Asian J Psychiatr*. 2020;51:102128
 26. Liu S, Yang L, Zhang C, et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020; 7; e17–e8.
 27. Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, et al. The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. *Telemed JE Health*. 2020;26(4):377-9.
 28. Xiao C. A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investig*. 2020; 17: 175–6.
 29. <https://www.psikiyatri.org.tr/2151/iyi-telepsikiyatri-uygulamasi-icin-oneriler>
 30. <https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/243202019327-DamgalanmaCOVID.pdf>
 31. Shultz JM, Cooper JL, Baingana F, et al. The role of fear-related behaviors in the 2013-2016 West Africa ebola virus disease outbreak. *Curr Psychiatry Rep*. 2016;18:104
 32. Xiang YT, Yang Y, Li W, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psychiatry*. 2020;7: 228-9.
 33. Tucci V, Moukaddam N, Meadows J, et al. The forgotten plague: psychiatric manifestations of ebola, zika, and emerging infectious diseases. *J Glob Infect Dis*. 2017;9:151-6.