



43.

Bölüm

PANDEMİNİN TOPLUM ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Betül TUFANOĞLU¹

GİRİŞ

Tarih boyunca insanlık çeşitli pandemilerle mücadele etmiş ve bu pandemilerin psikolojik etkileri yıllarca sürmüştür. Geçmişte yaşanan salgınlar sadece fiziksel anlamda toplumları etkilemekle yüksek çapta ölümlere neden olmakla kalmayıp, ortaya çıktığı dönemlerden itibaren kişilerarası ilişkileri, toplumlar arasındaki ilişkileri, yöneticiler ve yönetilen kesim arasındaki ilişkileri ciddi ölçüde etkilediği görülmektedir. Tarihte yaşanan bazı büyük pandemiler incelendiğinde; 1347 ile 1351 yılları arasında ortaya çıkan bubonik veba (kara veba ya da kara ölüm) salgınının Avrupa nüfusunun %30'dan fazlasını etkilediği ve %50'ye yakınının ölümüne neden olduğu, 1520 yılında çiçek hastalığının büyük çaplı harabiyete neden olduğu ve 1918- 1919 yıllarında İspanyol gribi ile Dünya nüfusunun 1/3'ünün İspanyol gribine yakalandığı ve 50 milyona yakın insanın hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir. Bu salgınları sırasıyla 1981'de başlayarak ve halen süren HIV/AIDS, 2002-2003'de ortaya çıkan SARS, 2009-2010 tarihleri arasında yayılan Swine Influenza Virus (H1N1), 2012 de ise MERS, 2014-2016 yılında görülen Ebola salgını takip etmektedir. Kara veba salgınının hüküm sürdüğü dönemlerde birçok ülkede Yahudiler şehirlerdeki su kuyularına zehir atmaları suçlanarak günah keçisi ilan edilmiştir. Yahudilerin bir kısmı yakı-

arak çeşitli işkencelerle öldürülürken bir kısmı da sürgün edilmiştir (Kohn, 2008). 1630 yıllarında yayılan veba salgınında ise İspanya'da yaşayan Fransızlar zehir yayan insan olarak damgalanmıştır. Salgınların nedeni olarak bir grubu ya da etnik kökeni günah keçisi ilan etme, suçlama, damgalama her salgında ortaya çıkmıştır (Price-Smith, 2008). Tarihte görülen pandemilerde; özellikle veba, kolera, çiçek hastalığı salgınlarında toplumlar büyük kayıplar verilmiştir. Salgın dönemlerindeki sorunlarla yeterli düzeyde başa çıkamama ve sorun çözme becerileri işe yaramadığı için toplumun uyumunda bozulma, panik ve korku duyguları hakim olmuştur (Cheng ve diğ., 2004).

2019 yılının Aralık ayında başlayarak ve halen etkinliği sürdüren Koronavirüs Pandemisi ise salgın hastalıkların tarihindeki son hastalık olarak etkinliğini devam ettirmektedir (<https://www.weforum.org>, DeWitte, 2021). Epidemisi şeklinde başlayarak kısa süre içerisinde pandemiye dönüşen salgında bulaştırıcılığının yüksek olması, kötü prognoz ve 65 yaş üzeri kişiler önce olmak üzere her yaş grubunda öldürücü etkisi olması nedeniyle 21.yüzyılın en önemli sağlık problemi özelliğine sahiptir (Üstün ve Çiftçi, 2020). Günümüzde yaşanan bu pandemide de olduğu gibi insanlık tarihinde savaşlar, afetler, açlık ve salgın gibi ölüm duygusunu daha çok

¹ Uzm. Dr. Betül TUFANOĞLU, Çankırı Devlet Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi btfnoglu@gmail.com

Evden çalışan, evde öğrenimine devam eden ya da evde kalan kişilerin kendilerine günlük bir rutin plan oluşturması ve bu plana bağlı kalması koruyucu ruh sağlığı açısından etkin rol oynayacaktır. Beslenme, çalışma, uyuma ve uyanma düzeninin planının yapılması bu sürecin daha kolay atlatılmasını sağlayacaktır. Hem kendinize var ise beraber yaşadığınız kişilere (anne, baba, çocuk, eş, arkadaş vs.) günlük bir rutin plan belirleyiniz.

Özgürlüğümüzü kaybetmek, sevdiğimiz yakınlarımızdan ayrı kalma, pandemi süreci ve gidişatı ile ilgili belirsizlikler ve evde durmaya bağlı olarak can sıkıntısı yaşamamız normaldir. Hatta evde uzun süren vakitler geçirme ve açık havaya çıkıp dolaşamamaya bağlı olarak labil duygulanımlar yaşayabiliriz. Pandemi nedeniyle zorunlu evde kalma süreçlerinde birçok psikolojik problemlerle karşı karşıya kalabiliriz. Pandeminin yarattığı ruhsal durum; bireysel özelliklere, bireyin olumsuz durumlarda verdiği tepkiye ve yaşanmışlıklarına göre değişim gösterse de bu durumun yalnızca bizim başımızdan geçmediğini tüm Dünya'nın aynı sınava tabi tutulduğunu aynı zorluklarla mücadele etmeye çalıştığını özetle yalnız olmadığımızı hatırlamak da fayda vardır.

KAYNAKLAR

1. Acar Y. Yeni Korona Virüs (COVID-19) Salgını ve turizm faaliyetlerine etkisi. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi.2020; 4 (1): 7-21.
2. Ammerman BA, Burke TA, Jacobucci R, McClure K. Preliminary Investigation of the Association Between COVID-19 and Suicidal Thoughts and Behaviors in the US. 2020
3. Asmundson GJG, Taylor S. Coronaphobia: Fear and the 2019-n CoV outbreak. J Anxiety Disord. 2020; 70:102196.
4. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. 2020;395(10227) :912-20.
5. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. 2020;395(10227) :912-20.
6. Bruns DP, Kraguljac NV, Bruns TR. COVID-19: Facts, Cultural Considerations, and Risk of Stigmatization. Journal of Transcultural Nursing. 2020;31(4):326-32
7. Chan SMS, Chiu FKH, Lam CWL, Leung PYY, Conwell Y. Elderly suicide and the 2003 SARS epidemic in Hong Kong. International Journal of Geriatric Psychiatry. A journal of the psychiatry of late life and allied sciences. 2006;21(2):113-8
8. Cheng SK, Wong CW, Tsang J, Wong KC. Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). Psychological Medicine. 2004; 34(7): 1187-1195.
9. Chinazzi M, Davis JT, Ajelli M, Gioannini C, Litvinova M, Merler S, Viboud C.The effect of travel restrictions on the spread of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak. Science. 2020, 368(6489): 395-400.
10. Cyrus SHH, Cornelia Y IC, Roger CMH. Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic. Academy of Medicine. 2020;49(3):155-160.
11. Çağlayan B, Denler Kılıç A, Sarıca E. Pandemi sürecinde COVID-19 tanısı almış hasta kişiler ile COVID-19 temashı kişilerin sağlık anksiyetelerinin karşılaştırılması. II. International Symposium on Global Pandemics and Multidisciplinary COVID-19 Studies. Sözel Bildiri Kitabı. 2021;27-28.
12. DeWitte SN. Mortality risk and survival in the aftermath of the medieval black death. Plos One. 2014; 9:5.
13. Direk Tecirli N, Ucuz G, Özel F. İzolasyon, Karantina, Sosyal Mesafe ve Ruh Sağlığı. The Bulletin of Legal Medicine. 2020;25(-Sp):33-9. Enli Tuncay F, Koyuncu E, Özel Ş. Pandemilerde Sağlık Çalışanlarının Psikososyal Sağlığını Etkileyen Koruyucu Ve Risk Faktörlerine İlişkin Bir Derleme. Ankara Medical Journal. 2020;2:488-501.
14. Elli ÜE. Pandemi ve Psikolojik Etkileri. İstanbul Gelişim Üniversitesi.2020.
15. Emanuel EJ, Persad G, Upshur R, Thome B, Parker M, Glickman A, Phillips JP. Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of COVID-19. The New England Journal of Medicine. 2020;382 (21), 2049-2055.
16. Enli Tuncay F, Koyuncu E, Özel Ş. Pandemilerde sağlık çalışanlarının psikososyal sağlığını etkileyen koruyucu ve risk faktörlerine ilişkin bir derleme. Ankara Med Journal. 2020; 2:488-501.
17. Ergöner A.T, Biçen E, Ersoy G. COVID-19 salgınında ev içi şiddet. The Bulletin of Legal Medicine.2020; 25: 48-57.
18. Giritli İnceoğlu Y. Covid-19 pandemisi ve medya. Türk Tabipler Birliği. Covid-19 Pandemisi Altıncı Ay Değerlendirme Raporu.2020.
19. Holt-Lunstad J. The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. Public Policy & Aging Report. 2017; 27(4): 127-130.
20. <https://www.weforum.org>. A visual history of pandemics. agenda/2020/03/a-visual-history-of-pandemics/ (Erişim Tarihi: 31.07.2021)
21. Jones JH, Salathé, M. Early assessment of anxiety and

- behavioral response to novel swine-origin influenza A(H1N1). *Public Library of Science*.2009; 4(12).
22. Jordan RE, Adab P, Cheng KK. COVID-19: risk factors for severe disease and death. *BMJ*. 2020;368:1198.
 23. Kohn GC. (ed.) *Encyclopedia of Plague and Pestilence: From Ancient Times to the Present*. New York: Infobase Publishing. 2008.
 24. Lau JT, Yang X, Pang E, Tsui HY, Wong E, Wing YK. SARS-related perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*. 2005; 11(3), 417–424.
 25. Lau JTF, Yang X, Pang E, Tsui HY, Wong E, Wing YK. SARS Related Perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 2005;11: 417-424.
 26. McCarthy J. U.S. Coronavirus Concerns Surge, Government Trust Slides. Gallup. 2020.
 27. Miles S. Kaci Hickox: Public Health and the Politics of Fear. *Tratto da Bioethics*. Available online at: <http://www.bioethics.net/2014/11/kacihickox-public-health-and-the-politics-of-fear/> 2014.(Erişim Tarihi: 12.07. 2021).
 28. Munder et all. Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Emerging Infectious Diseases Journal*. 2006; 12(12):1924-1932
 29. Odriozola-González P, Planchuelo-Gómez Á, Irurtia-Muñiz MJ, de Luis-García R. Psychological symptoms of the outbreak of the COVID-19 crisis and confinement in the population of Spain. *Journal Health Psychol*.2020.
 30. Price-Smith AT. *Contagion and Chaos: Disease, Ecology, and National Security in the Era of Globalization*. Massachusetts: MIT Publishing.2008.
 31. Reger, MA, Stanley IH, ve Joiner TE. Suicide mortality and coronavirus disease 2019-A perfect storm?, *Journal of the American Medical Association Psychiatry*.2020
 32. Rossi R, Socci V, Talevi D, Mensi S, Niolu C, Pacitti F, Di Marco A, Rossi A, Siracusano A, Di Lorenzo G. COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Front Psychiatry*. 2020;11:790.
 33. Rubin GJ, Potts HWW, Michie S. The impact of communications about swine flu (influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: Results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment*. 2010; 14(34):183-266.
 34. Sher L. COVID-19, anxiety, sleep disturbances and suicide. *Sleep Medicine*. 2020;70:124
 35. Shultz, JM, Neria Y, Allen A, Espinel Z. Psychological impacts of natural disasters. *Encyclopedia of Natural Hazards*. Ed.: Bobrowski, P. New York: Springer. 2013.
 36. *Suicide Awareness Voices of Education* (2020). Preventing Suicide During and After the COVID-19 Pandemic. Available online at: <https://save.org/blog/preventingsuicide-COVID-19-pandemic> (Erişim Tarihi: 12.07. 2021).
 37. Taylor MR, Kingsley EA, Garry JS, Raphael B. Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: Data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health*.2008;8:1-13.
 38. Taylor S. *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.2019.
 39. Thakur V, Jain A. COVID 2019-suicides: A global psychological pandemic. *Brain, behavior, and immunity*. 2020;88:952-3
 40. Thunström L, Newbold SC, Finnoff SC, Ashworth M ve Shogren JF. The benefits and costs of flattening the curve for COVID-19?. *SSRN Electronic Journal*.2020: 1–17.
 41. Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi. Milli Eğitim Bakanlığı İdari İzin Mevzuatı. <https://www.mevzuat.gov.tr/#tebligler>. Erişim tarihi: 16 Ağustos 2021.
 42. Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı. Şehir Giriş/Çıkış Tebirleri ve Yaş Sınırlaması. <https://www.icisleri.gov.tr/sehirgirisicikis-tebirleri-ve-yas-sinirlaması>. Erişim tarihi: 15 Ağustos 2021
 43. Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete. COVID-19 Kapsamında Kamu Çalışanlarına Yönelik İlave Tedbirler ile İlgili 2020/4 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Genelgesi. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/03/20200322M1-1.pdf>. Erişim tarihi: 15 Ağustos 2021
 44. Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete. Organizasyonların Ertelenmesi. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/03/20200320-18.pdf>. Erişim tarihi: 15 Ağustos 2021.
 45. Usher K, Bhullar N, Durkin J, Gyamfi N, Jackson D. Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*.2020;
 46. Üstün Ç, Çiftçi S. COVID-19 Pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*.2020;25.
 47. Van Hoek AJ, Underwood A, Jit M, Miller E, Edmunds WJ. The impact of pandemic influenza H1N1 on Health-related Quality of Life: A prospective population-based study". *Public Library of Science* . 2011; 6(3).
 48. Wand APF, Zhong B-L, Chiu HFK, Draper B, De Leo D. COVID-19: The implications for suicide in older adults.*International Psychogeriatrics*.2020:1-16.
 49. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(5):1729.
 50. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(5): 1729.
 51. Wu KK, Chan SK, Ma TM. Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS)". *Journal of Traumatic*

- Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies.2005; 18(1):39-42.
52. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (covid-19) outbreak in january 2020 in China. Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research.2020;26
 53. Yüksel E, Kahraman Adıyaman H, Aydın N, Kurt B. “İyi haber de iyi haber midir? Haber değerleri üzerine bir içerik analizi çalışması”.Selçuk İletişim. 2015; 9 (1): 94-114.
 54. Zhang WR, Wang K, Yin L, Zhao WF, Xue Q, Peng M. et. al.Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID-19 epidemic in China. Psychotherapy and Psychosomatic.2020;9: 1-9.