

Mevlüt Ülgen  
Psikolog- Aile Danışmanı

## **KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE SARILMA BAŞKADIR.**

Koronavirüs günlerinde sarılma başkadır, iyileştiricidir. Salgını önleyicidir. Koronavirüs günlerinde sarılma fiziksel mesafeyi yürekten gelen sevginin yaydığı enerji ile aşmadır. Bakışlardaki dostluk, balkonlardan, bahçeden el sallamalardaki sıcaklık, coşkuyla söylenen çoğul türküsüdür. Dayanışmadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ ) tarafından geçtiğimiz günlerde salgın (pandemi ) ilan edilen korona virüs (COVID-19 ) salgını yaşamsal bir tehdit ve endişe kaynağı olarak hepimizi derinden etkilemektedir. Çok önemli bir salgınla karşı karşıya olduğumuz gerçeği ile yüz yüzeyiz. Salgına karşı önlemler alma, hazırlıklar yapma hükümetin görevi olmakla birlikte bireylere ve toplum olarak hepimize de büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu çerçevede Sağlık Bakanlığı'nın koronavirüsle mücadele eylem planı çerçevesinde başlattığı, **"koronavirüs alacağımız tetbirlerden daha güçlü değildir "** kampanyasında belirtilen 14 kural ve 14 gün kuralına uymak toplumsal ve bireysel sorumluluğumuzdur. Yaşamsal görevimizdir.

Bu dönemde alınan önlemlere en üst düzeyde uymak sağlığımız açısından oldukça önemlidir. Şu gerçeği unutmamız gerekiyor salgını kamu otoriteleri ve halk olarak birlikte mücadelelerimiz, toplumsal ve bireysel duyarlılığımız ve dayanışmamız durduracaktır. Toplumsal duyarlılığı artırmayı ve dayanışmayı öne çıkaran yaklaşım ve politikalarla salgını kontrol edebilir, salgına karşı mücadelede başarı kazanabiliriz. Toplumun alınan önlemlere uyması ve seferberliğe katılması için farkındalık ve bilgi kadar toplumsal dayanışma ruhu ve morale ihtiyaç bulunmaktadır. Toplumsal duyarlılığı, dayanışmayı ve morali öne çıkarabildiğimiz oranda bu mücadelede başarı kazanabiliriz. Virüse karşı en etkili yöntem olan bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, toplumsal yaşam için de geçerlidir. Toplumsal ve bireysel bağışıklık sistemimizi güçlendirmek, umudu ve morali diri tutmak virüsle mücadelede hayati öneme sahiptir.

Yaşamı tehdit eden durumlar ve riskler insanlar için korku ve endişe kaynağıdır. Şok ve panik yaşamaya yol açabilir. Böyle durumlarda bazen kendimizin de anlamlandıramadığımız duygu ve davranışlar sergileriz. Zaman zaman çaresizlik, yalnızlık, öfke hissi yaşarız. Unutmayalım afet ve salgın gibi olağandışı durumlarda bu duygu ve davranışlar olağandır. Bu hisler hepimizin şu veya bu oranda yaşadığı ortak deneyimlerdir. Belli düzey korku ve kaygı yaşamı tehdit eden durumlar ve hisler karşısında koruyucudur. Organizmanın kendisini koruması için organizmayı uyarır. Önlem almaya yöneltir. Bizlerin olumlu kaygı düzeyi dediğimiz bu kaygı ve korku deneyimleri yararlıdır. Koruyucudur. Yaşamı korumak ve sürdürmek için kaygı ve korkuya da ihtiyacımız var. Salgın , afet vb. olağandışı durumlarda organizma kendini korumaya yönelir. Tehlike ve tehdit hissi kontrol ve güvenlik ihtiyacımızı tehdit eder. Belirsizlik ve fulü alanları artırır. İnsan olarak güvenliğimizi sağlamak için belirsizliği ortadan kaldırmaya, kendi yaşamımız üzerinde kontrol sağlamaya yöneliriz. Böyle zamanlar insanların algı ve duyarlılıklarının arttığı , antenlerinin açık olduğu dönemlerdir. Korku ve belirsizliklerin yoğun yaşandığı durumlarda bilgi bombardımanı , haber kirliliği, kulaktan kulağa yayılan şehir efsaneleri ve komplo teorileri ise kaygıyı artırır. Paniğe sürükler. Sosyal medya ve/veya televizyon programlarında salgın tehlikesine ilişkin haberlere fazlasıyla

maruz kalmak kaygı ve panik durumunu artırabilir. Korku ve panik durumunda sağlıklı karar almak zorlaşır. **Stres düzeyinin yükselmesi ve aşırı uyarılmışlık hali insan olarak bedensel, zihinsel sağlığımızı tehdit eder.** Salgınla mücadeleyi zorlaştırır. Moral olarak çökmemize yol açar.

Böyle zamanlarda güvenli ve yeterli düzeyde bilgi oldukça önemlidir. Kamu otoritelerinin topluma güven vermesi, güvenli ve sağlıklı bilgi paylaşımı yaşamsaldır. Kamu otoritelerinin güven vermeyen yaklaşımı belirsizlik ve fulü alanı artırır. Toplumun salgınla mücadelesini zorlaştırır. Birlik ve dayanışma duygusunu zedeler. Bireylerin alınan önlemlere uymasını ve inanmasını olumsuz etkiler. Böyle dönemlerde kamu otoritesi, bilim insanları, sağlık meslek örgütleri ve bireyler olarak hepimize çok büyük sorumluluklar düşmektedir.

Bireyler olarak bu dönemde doğru kaynaklardan, yeterli düzeyde bilgilenmenin yeterli olduğu asıl olanın önlem alma ve morali iyi tutmak olduğu unutulmamalıdır. Fazla haber içeriği zihinsel ve duygusal yük yaratır. Karamsarlık ve umutsuzluk yaratır bu konuda dikkatli olunmalıdır.

Koronavirüsle mücadele önlemleri içerisinde yer alan sosyal yalıtım ve mesafelendirme önlemleri virüsün etkilerinden kendimizi ve taşıyıcı olmamız durumunda başkalarını korumanın en etkili yoludur. Yaşamsal öneme sahip bu zorunlu önlemler günlük yaşam pratiğimizi köklü olarak değiştirmeye yol açmaktadır. Bizleri uyum sağlamamız ve alışmamız gereken bir çok yoksunluk ve kısıtlılık hali ile baş başa bırakmaktadır. kısıtlılıklar ve yoksunluklar, alışılmış yaşam tarzının değişmesi, günlük rutinin bozulması insanlar için stres kaynağıdır. Gerginlik, huzursuzluk, öfke duygularına vesile olabilir. Korku, kaygı ve endişe düzeyinin yükselmesine, umutsuzluğa, moral çöküntüsüne yol açabilir. Bu dönemde mümkün olduğunca alışık olduğumuz günlük yaşam rutinimizi korumamız ve sürdürmemiz önem kazanmaktadır. Günlük yaşam rutiniz arasında yer alan uyku, duş alma, dış fırçalama, yemek öğünleri gibi rutinlerimizi aksatmadan yapmak olmalıdır. Günlük rutinimizde olan kişisel bakımımızı (tırnaş, makyaj vb.) sürdürmek, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayacaktır. Yaşam sevincimizi düşürecek dağınıklık veya boş vermişlikten uzak durmak moral ve motivasyonumuz sürdürmemiz açısından önemlidir. Evimizi sıklıkla havalandırmak ; çok yorucu olmayan ve zorlamayan hafif egzersizler yapmak bu dönemde iyi gelecektir.

Salgınla mücadelenin başarı şansı toplumsal katılım ve sahiplenmeye bağlıdır. Bunun için güven oluşturuca yaklaşım ve politikaların yaşama geçirilmesi gerekmektedir.

Koronavirüs salgını ekonomik ve sosyal yaşamı da tehdit etmektedir. Günlük yaşama işsizlik, yoksulluk, iflas, gelecek endişesi, başta sağlık ve gıda olmak üzere temel gereksinim ve hizmetlere ulaşamama korku ve kaygısı olarak yansımaktadır.

Salgının içinde yaşadığımız ekonomik kriz ve savaş süreci ile birlikte yaşanması, siyasal gerginliğin, yakın dönemde yaşadığımız doğal afetlerin sürece eşlik etmesi mücadeleyi zorlaştıran, salgının yükünü artıran bir durum olarak yansımaktadır. Toplum olarak bu salgına zor bir dönemde yakalandık. Kırılganlığımızın arttığı bir dönemde salgınla mücadele etmeye çalışıyoruz. . Bu durum mücadeleyi zorlaştırmaktadır. Bu dönemler aynı zamanda duygu kanallarının da açık olduğu, birbirimize sarılma ve morale çok ihtiyaç duyduğumuz dönemlerdir. Bu süreci toplumsal dayanışma ve işbirliği artırarak, güven ve umut verici adımları büyüterek aşabiliriz.

Bu dönemde hükümetin atacağı adımlar toplumun işsizlik, yoksulluk, iflas, gelecek endişesini; başta sağlık ve gıda olmak üzere temel gereksinim ve hizmetlere ulaşamama kaygısını

giderecek, toplumsal güven ve umudu artıracak adımlar olmalıdır. Özellikle dezavantajlı kesimleri öne çıkararak, onları sarıp sarmalayan kamu politikaları salgınla mücadelede yaşamsal öneme sahiptir. Toplumsal aidiyet ve dayanışma duygusunu öne çıkaracak yaklaşımlara bu dönemde her zamankinden daha fazla ihtiyacımız bulunmaktadır.

### **Birbirimize ve kendimize iyi bakma zamanıdır.**

Şunu unutmamalıyız insanlık tarihi bir çok salgın ve olumsuz doğa olayı ile baş etme tarihidir aynı zamanda. Bu süreç geçicidir. Elbet diğer salgın ve afetlerde de olduğu gibi bu süreç ve tehdit bitecektir. Bu süreçte önlemlere en yüksek düzeyde uyararak, bedensel ve ruhsal sağlığımızı dikkat ederek kendimizi ve yakınlarımızı koruyabiliriz. Bu sürecin yıkımını azaltabilir, süreci kısaltabiliriz. Unutmayalım ki hayatta kalma güdümüz çok güçlü, insan olarak bizi güçlü kılan bir güdüdür. İnsanı güçlü kılan bir diğer önemli unsur ise ilişkidir. Dayanışmadır, bedensel ve ruhsal temastır. Bu dönemde bedensel temas da sınırlılıklar olmasına karşın gönül temasını artırmak, dayanışmayı yükseltmek hepimize iyi gelecektir.

Sosyal ilişkilerin kısıtlanması , karantina önlemleri kendimize bir es verme, yaşamın karmaşası ve koşuşturması karşısında dur ben ne yapıyorum ve nereye gidiyorum diye düşünme ve yeniden değerlendirme, doğa, çevremiz ve kendimizle bütünleşme fırsatı da sunabilir. Bizim sürece değerlendirme biçimimiz oldukça önem kazanmaktadır.

Bu dönemde bedensel , ruhsal sağlığımızı korumaya daha fazla özen göstermeliyiz. Sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli uyku, egzersiz , açık ve temiz havada, güneşten ve gün ışığından yararlanabileceğiniz yürüyüş yapmak, hareket etmek veya spor yapmak yararlı olacaktır. “Sosyal ilişkilerimizi canlı tutmak, fiziksel olarak olmasa da sevdiğiniz insanlarla gönül bağları ile iletişim ve etkileşim içinde olmak psikolojik sağlamlığımızı artıracaktır. “Aile üyeleriyle daha iyi ilişkiler geliştirmek, birbirimizi daha iyi tanımak ve zaman geçirmek için bir fırsata dönüşebilir. Aile içi yaratıcı ve üretici etkinlikler, oyunlar, söyleşiler, hem bağlarımızı güçlendirecek hem de bu zorlu süreyi daha rahat atlatmamızı sağlayacaktır.” Bu olmazsa, tam tersine aile içi çatışmalara dönme olasılığı artar. “ Günlük rutini bozulmuş, kaygı ve karamsarlığın hakim olduğu bir evde kısa sürede aile-içi çatışmalar gündeme gelebilir. Olumsuz düşünce ve duygular paylaşıldıkça azalır, olumlular ise paylaşıldıkça artar”; bu sosyal yanımızın en önemli göstergesidir. Kaybetmekte olduğumuz sohbet, dayanışma, kardeşlik, iletişim vb özelliklerimizi salgınla mücadele önlemlerini de dikkate alarak güçlendirmek için bu dönemi bir fırsata çevirmek bizi salgın günlerinde daha dingin ve direngen tutacaktır. Baş etme mekanizmalarımızı güçlendirecektir. “

Yaşamımızda kendinize soluk alma alanları açmak, kitaplara, sporla, bahçe işleriyle, müzikle, el işleriyle, sanatın çeşitli alanlarıyla ilgilenin, böylece psikolojik sağlamlığınız ve direnciniz artmış olacaktır.” Film izlemek, ev halkı ile türlü oyunlar oynamak, uzun süredir zaman ayıramadığınız hobilerinize vakit ayırmak, yoga ve meditasyon yapmak, kendinize dönmek, birbirinize dönmek, yani ailenizle, arkadaşlarınızla, komşularınızla daha çok konuşmak, paylaşmak ve dayanışmak böyle bir süreci atlatmanıza yardımcı olacaktır.

Bu dönemin en çok ekilenleri arasında yer alan yaşlılara daha özenli davranmak , yaşlılara özgü alınan koruyucu önlemlerin yaş ayrımcılığına dönüşmemesine dikkat etmek yararlı olacaktır. Yaşlılarla dayanışma içinde olmak, istedikleri durumlarda destek sunmak büyük

önem kazanmaktadır. \* “Ailenizdeki ve çevremizdeki yaşlılara saygı göstermenin tam zamanıdır. Saygı sözle veya biçimsel davranışlarla olmaz. Onları, virüsün etkisinden korumak, beslenme ve sağlıklarıyla uğraşmak, psikolojilerini düzeltmek ve deneyimlerinden yararlanmak için onlarla kurallara uyararak sohbet etmek, günlük yaşamlarını kolaylaştırmak en güzel davranışlar olacaktır. Siz hasta görünmüyor olabilirsiniz, ama virüs taşıyıcısı olabilirsiniz, lütfen onlara yakın temasta bulunurken çok dikkatli olunuz; saygı ve sevgi başka türlü de gösterilebilir; bu dönemde sevdiğimizden fiziksel olarak uzak durmak , gönül bağına güçlendirmek tam da bunun göstergelerindedir.

Bu sürecin diğer bir çok etkileneni çocuklar olacaktır. Günlük yaşam rutini bozulmuş, bir çok kısıtlama ve değişikliklerle karşılaşan çocukların bu sürece anlam vermesi anlaması yaş dönemine göre farklı zorlukları da beraberinde getirecektir. Çocuklara bu sürecin ve yaşam değişikliklerinin doğru ve yaşam dönemine uygun olarak anlatılması çocukların ruh sağlığını koruması ve önlemlere uyumu açısından çok çok önemlidir. “Onlar sizin tepkilerinizi bir kayıt cihazı gibi kaydederler ve sizleri taklit ederler; paniğiniz panikleri olur, öfkeniz öfkeleri olur, mantıklı davranmanız yol göstericileri olur... “Nasıl olsa onlar anlamaz” sözü asla doğru değildir; ekinin dibine düşen tohum, yine ekin olur ağaç değil. Onlara, anlayabilecekleri düzeyde, ama mutlaka doğruları açıklayınız. Onlarla daha önce gerçekleştirmediğiniz nitelikli birlikteliklerin keyfini çıkarmaya çalışınız: Evdeki malzemelerle bile yaratıcı pek çok oyuncak yapılabilir ve oyunlar oynanabilir.”

“Çocuklarınızın yanında virüs hakkındaki konuşmalarınıza/izlediklerinize özen gösterin. Sizi görmediklerini, duymadıklarını, anlamadıklarını varsaymayın. Bu süreçte çocuğunuzun davranışlarına, uyku düzenine ve iştahında belirgin bir farklılık olup olmadığını izleyin. Bu farklılıklar çocuğun yaşadığı endişeyi dile getirmesinin bir yolu olabilir. Çocuklara, okulların tatilini açıklarken kullandığınız dil, endişe yaratmaması adına önemlidir. " Bir salgın/ virüs/ hastalık sebebiyle " okula gidemiyor olmak , muhakeme becerisi henüz gelişmemiş çocuklar üzerinde korku ve kaygı yaratabilir. Bunun yerine okulların grip benzeri bir hastalık tehlikesinden korunmak için bir süre tatil olacağını, bu süreçte kapalı yerlere girmenin de uygun olmadığını söylemeniz yeterli olacaktır. “

Son söz olarak en fazla risk altında olmasına karşın, kendi yaşamları pahasına gece gündüz insanlara şifa dağıtan, salgını durdurmak için fedakarca çalışan tüm sağlık çalışanlarına şükranlarımı sunuyorum. İyi ki varsınız.

20 Mart 2020 - İzmir

**Not: Asklepeion Life Degisi** için hazırlanan bu yazı hazırlanırken Prof. Dr. Adnan Erkuş ‘un “Corona Günlerinde” Psikoloji! paylaşımı ve Türk Psikologlar Derneği ‘nin Koronavirüs salgını sürecinde çocukların ruh sağlığını korumak için öneriler paylaşımından yararlanılmıştır.