

Ruh sağlığını ‘koronadan’ koruma rehberi

Dünyayı saran koronavirüs salgını, yalnızca beden değil ruh sağlığını da tehdit ediyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Klinik Psikolog Sinem Cankardaş, “İnsanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli” diyor.

Tüm dünyaya yayılan koronavirüs (Covit-19), beden sağlığımızı olduğu kadar ruh sağlığımızı da tehdit ediyor. 2019 yılı sonbahar aylarında ilk olarak Çin’in Wuhan Eyaleti’nde görülen virüsün yol açtığı salgın dünyanın gündemine oturmuş durumda. Bu nedenle koronavirüs birçok insanda korku ve endişeye neden oluyor. Virüsün ülkemizde de görülmesinin ardından çocuk ve yetişkinlerde güçlü olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden oldu. Bu da söz konusu virüsün sadece fiziksel değil ruhsal problemlere de neden olabileceğini düşündürüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Psikolog Sinem Cankardaş, insanların belirsizlik ve öngörülemezliğe karşı yoğun tepki verme eğiliminde olduğunu belirterek, “Belirsizlik ve öngörülemezlik, ‘kontrol eksikliği’ hissetmemize neden oluyor. Tehditlere karşı diğer tüm canlılar gibi kendimizi koruma eğilimindeyiz ancak tehdit belirsiz ve potansiyel olarak geniş kapsamlı olduğunda ise kendimizi koruyamayacağımızı düşünmeye başlarız. Bu da endişemizi arttırarak alışılmadık davranışlar sergilememize neden olabilir” diyor. Bu durumu Cankardaş, “insanların panikle aylardır maske alması, temel olmayan tıbbi malzemeleri satın alıp evlerinde depolamaya başlaması” davranışlarıyla örneklendiriyor.

Çocukları nasıl korumalıyız?

Psikolog Sinem Cankardaş’a göre, stresli durumlarda herkes farklı tepkiler gösteriyor. Virüs salgını gibi bir durumun kişi üzerindeki duygusal etkisi, kişinin özelliklerine ve deneyimlerine, kişinin veya toplumun sosyal, ekonomik koşullarına ve yerel kaynakların mevcudiyetine bağlı olabiliyor. Aynı deprem, sel, terör gibi korku yaratan diğer durumlarda olduğu gibi... “Eğer insanlar medyada salgın ile ilgili görüntülere ve bilgilere tekrar tekrar maruz kalırlarsa bu da yaşadıkları sıkıntı düzeyini arttırabilir. Bu nedenle bu süreçte ruh sağlığını korumanın etkili bir yolu da aşırı koronavirüsü haberine maruz kalmaktan kaçınmak” diyen Cankardaş, özellikle çocukların bu haberlerden uzak tutulması gerektiğini vurguluyor. Çocukların bu durumla başa çıkabilmeleri için neler yapılması gerektiğini Yrd. Doç. Dr. Cankardaş şöyle anlatıyor: “Bu tür

haberleri duyduğunda çocuğunuz kendini üzgün ya da endişeli hissediyorsa onun bu duygusunu ifade etmesini sağlayın. Yaşadıkları duygularla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmeleri için kendi stresinizle nasıl başa çıktığınızı onlarla paylaşın. Çocuğunuza kendini korumak ve riski azaltmak için yapabileceği şeyleri anlatın.”

“Korku veren haberlerden uzak durun”

Kaygı ve endişelerin kontrol altında tutulması için yalnızca çocukların değil yetişkinlerin de koronavirüs haber bombardımanından korunması gerekiyor. Cankardaş, “Aynı çocuğunuz gibi siz de koronavirüsle ilgili medya unsurlarına aşırı maruz kalmaktan kaçının. Bunun yerine, endişenizi gereksiz yere şiddetlendiren, korku uyandırıcı haberler veya sosyal medya yayınları yerine ulusal sağlık hizmetleri web sitelerini inceleyebilirsiniz” önerisinde bulunuyor. Bugünlerde kişilerin ruh ve beden sağlığını korumak neler yapabileceğini Psikolog Sinem Cankardaş şöyle açıklıyor: “Vücudunuza dikkat edin, dengeli beslenin, düzenli egzersiz yapın, düzenli uyuyun. Virüs ile ilgili haberleri okumaya, izlemeye ve hikâyeler dinlemeye ara verin. Bunlara tekrar tekrar maruz kalmak, üzücü ve psikolojik olarak yıpratıcı olabilir. Endişelerinizi ve nasıl hissettiğinizi yakınlarınızla paylaşın, sağlıklı ilişki ve iletişiminizi sürdürün. Umut, duygunuzu sürdürün.”

Araştırmalar ne diyor?

Koronavirüs’ün insanların davranışlarını nasıl etkilediğini ele alan araştırmalar henüz elimizde yok. Ancak geçmiş dönemlerde yaşanan benzer virütik salgınlara insanların ruh sağlığını nasıl etkilediği gösteren çalışmalar mevcut. Bu çalışmalar aynı zamanda ruh sağlığımızı nasıl koruyabileceğimiz konusunda da bize yol gösteriyor.

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yrd. Doç. Dr. Psikolog Sinem Cankardaş, “2009 yılında H1N1 virüs salgını sırasında farklı gruplarla farklı ülkelerde yapılmış araştırmalar, gerçekçi ve doğru bilgi düzeyinin koruyucu davranışlar sergilemede en önemli unsur olduğunu belirtmekte. Bu nedenle Sağlık Bakanlığı gibi resmî kurumların yaptığı açıklamaları dinlemek ve korunma yolları hakkında doğru bilgi edinmek, hem kendinizi doğru korumanızı hem de kontrol algınızı arttırmayı sağlayacaktır” diyor.

“Bana bir şey olmaz” demeyin

Salgınlara yayıldığı şu dönemlerde “Bana bir şey olmaz” anlayışının hem birey hem de toplum sağlığı için tehlikeli olduğunu söyleyen Cankardaş, sözlerini şöyle sürdürüyor: “2003 yılı SARS salgını ile ilgili yapılmış bir araştırma, kişilerin hastalığa ilişkin korku düzeyinin hem koruyucu hem de riskten kaçınma davranışlarının görülme sıklığı ile ilişkili olduğunu göstermekte. Burada koruyucu davranışlar ile hijyen ile ilgili belirli davranışları, riskten kaçınma davranışları ile de tokalaşma, öpüşme, yurtdışı seyahat gibi davranışlar kastediliyor. Ancak insanların bu tür davranışları benimsemesi zor olabiliyor. Bilimsel çalışmalar; insanların hastalığın ciddi olduğunu, kendilerine bulaşabileceğini, öldürücü olduğunu düşündüklerinde ve hastalığa karşı alacakları tedbirlerin işe yarayacağına inandıklarında hijyen davranışlarını yerine getirdiklerini gösteriyor. Yani optimum düzeyde korku ve endişe, harekete geçip kendimizi korumamız için gerekli.

“Bana bir şey olmaz” anlayışı hem kamu sağlığı hem de bireysel sağlık için tehlike arz ediyor. Aşırı derecede korku ise depresyon, sağlık anksiyetesi gibi bir takım ruhsal sorunlara neden olabilir. Bu nedenle resmi bilgilendirmeleri takip etmek, gerçekçi bir risk değerlendirmesi yapmak ve hangi davranışları edinerek kendimizi koruyabileceğimizi öğrenmek bu süreçte hem fiziksel hem ruhsal sağlığımızı korumak için çok önemli.”

Koronavirüsten ruh sağlığınızı nasıl korursunuz?

- *Koronavirüsün yol açtığı kaygı ile baş edebilmek için güvenilir kaynaklardan bilgi edinin.
- * Endişenizi gereksiz yere şiddetlendiren, korku uyandırıcı haberler veya sosyal medya yayınlarından uzak durun. Bunun yerine ulusal sağlık hizmetleri web sitelerini inceleyin.
- *Virüs ve salgın haberlerine aşırı maruz kalmaktan kaçının. Medya tüketiminizi sınırlayın.
- * Çocuğunuz kendini üzgün ve endişeli hissediyorsa, bununla nasıl başa çıkabileceğini ve kendini nasıl koruyabileceğini anlatın.
- * Elinizi yıkamak, seyahatleri sınırlamak gibi riski azaltabileceğiniz eylem planları yapın.
- * Sürü psikolojisinden kaçının. Sağlık otoriteleri tarafından önerilmeyen işe yaramayan eylemleri sırf başkaları da yapıyor diye yapmayın.
- * Hijyen, beslenme, uyku gibi kişisel bakımınıza dikkat edin.
- * Ruh sağlığınızın aşırı endişeden etkilendiğini düşünüyorsanız bir ruh sağlığı profesyonelinden destek alın.