

## **Prof. Dr. Beyazyürek'ten 'korona' günlerinde ruh sağlığını koruma önerileri**

**Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, koronavirüsten korunmak için evde kaldığımız bugünlerde ruh sağlığımızı korumanın da önemli olduğunu söylüyor.**

**Beyazyürek, "Bu dönemde herkes ev ortamına çabuk uyum sağlamaya gayret etmeli. Evde kalma fırsata dönüştürülmeli. Sanatla uğraşmak ya da sanattan beslenmek ruh sağlığı için çok faydalı" diyor.**

Koronavirüsü nedeniyle evde kaldığımız bugünlerde beden sağlığımız kadar ruh sağlığımıza da dikkat etmemiz gerekiyor. Alışılmış düzenlerimizi terk etmek zorunda kaldığımız bu dönemde yeni yaşam şartlarımıza uyum sağlayamadığımızda ruhsal bozukluklar ortaya çıkabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, öncelikle yaşananların bize özel bir durum olmadığı kabul edilmesi gerektiğini belirterek, "Hiçbir sosyo-ekonomik ve etnik sınıf tanımadan herkese bulaşan bu virüs, insanlarda kaygı ve panik oluşturuyor. Bilinmezlik, öngörülmezlik hissi kaygıyı artırıyor. Kaygı sağlıklı ama bunun paniğe dönüşmesi normal değil" diyor.

### **"Gençler ve çocuklar hızlı uyum sağlıyor"**

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek'a göre insanın ruhsal yapısı uyuma odaklı... En yakınlarımızı, annemizi-babamızı kaybetsek bile 10-15 gün sonra hayat bizler için devam ediyor; etmek zorunda. Aksi takdirde insanın ruh sağlığını koruması mümkün değil. Bu nedenle evde kendini izole edenlerin, en kısa zamanda uyum sağlamaya çalışmaları gerekiyor. "Sanılanın aksine, ev ortamına gençler ve çocuklar daha çabuk uyum sağlıyor" diyen Beyazyürek, "Teknolojiyi iyi kullanan gençler ve çocuklar, yaşananları biraz bilimkurgu gibi algılıyorlar. Kendilerini bu bilimkurgunun içinde yaşıyormuş gibi hissediyorlar. Böylece onların durumu kabullenmesi kolay oluyor" diyor. Büyüklerin kaygılarını çocuklara çok yansıtmamaları gerektiğini söyleyen Profesör Beyazyürek, "Çocuklarda devamlı ağlama, uykusuzluk, idrarını tutamama gibi reaksiyonlar görürlerse ciddiye alınmalı ve bir uzmana başvurulmalı" uyarısında bulunuyor.

### **"Evde kalmayı fırsata çevirin"**

Profesör Beyazyürek evde zaman geçirmek zorunda kalanlara şu önerilerde bulunuyor: “Evde zaman geçirmek sıkıntılı olabilir ama insanlar bunu fırsata çevirebilirler. Bireyler evde kaldıkları bu dönemde, bugüne kadar yapamadığı şeyleri yapabilirler. Örneğin kütüphanelerini düzenleyebilirler. Okuma alışkanlığı edinebilirler. Teknolojiyi kullanmada acemilerse, bilgisayar kullanmayı öğrenebilirler. İletişim bozukluğu olanlar eşler ya da aile bireyleri ilişkileri tazeleyip, iletişimlerini güçlendirebilirler. Bu dönem, birbirine katlanamadığı halde birlikte yaşamak isteyenler için bir fırsat olabilir. Sıkıntılı süreçler en karşıt olanları bile birbirine yaklaştırabilir.”

### **“Sanatla kalın, sağlıklı kalın”**

Türk insanının genellikle insan ruhunu besleyecek gereksinimlerle yetiştirilmediğini vurgulayan Beyazyürek, okumaya, okuyan insana, liyakata, sanata ve sanatçıya değer verilmediğini söylüyor. “Sanattan beslenen ve sanatla uğraşanlar böylesi sıkıntılı durumların üstünden daha kolay gelebiliyor” diyen Beyazyürek, II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nda yaşananları şöyle hatırlatıyor: “Bu dönemde bunalanlar II. Dünya Savaşı’nda Leningrad Savunması’nı okusunlar. Hitler tarafından iki yıl kuşatılan şehirde insanlar açlık ve sefalet içindeler. Ekmeği bile karneyle alıyorlar. Bu durumdayken Dmitriy Şostakoviç Leningrad Senfonisi’ni besteliyor. O sefalet içinde senfoni sahneye konuluyor. Bu senfoniye çalarken, açlıktan sahnede düşüp ölenler oluyor. Ama insanlar senfoniye dinlemeye gidiyor. Burada sanata ve sanatçıya verilen değer var. Sanattan beslenme var. Senfoni hoparlörlerle şehrin dışına verildiğinde Hitler’in komutanları ‘Biz şimdi yenildik. Her şeye rağmen bunu yapıyorlarsa biz onlarla başa çıkamayız’ diyorlar.”

### **Obsesif hastalara dikkat!**

Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, geçmişte ciddi ruhsal bozuklukları olanların bu dönemde dikkatli olması gerektiği uyarısında bulunuyor. 10 gündür evinden hastalarıyla görüştüğünü belirten Beyazyürek, gözlemlerini şöyle anlatıyor: “Daha önce obsesif ve paranoid bozukluk gibi ciddi ruhsal bozuklukları olanları, bu dönem tetikliyor. Telefonla bana ulaşan hastalarımın; bu tip hastalıkların alevlendiğini görüyorum. Bu durum beni endişelendiriyor. Böylesi rahatsızlıkları olanlar ilaçlarını kullanmalılar. Telefonla ya da görüntülü olarak hekimlerine danışmayı ihmal etmesinler. Tedavilerini kesinlikle aksatmasınlar.”

### **Bu dönemde kaygılarla nasıl başa çıkabilirsiniz?**

- \*Panik yapmayın. Bu durumun yalnızca sizin başınıza gelmediğini düşünün. Tedbir alın ve sabredin.
- \* Aile bireylerinizle iletişiminizi artırın. Hissettiklerinizi onlarla paylaşın. Bu tip kaygılar, paylaştıkça hafifler.
- \* Çocuklara kaygılarınızı fazla yansıtmayın. Evde kalmaya gençlerin ve çocukların daha iyi uyum sağladığını unutmayın.
- \* Evde kalma dönemini fırsata çevirin. Yapmak isteyip de yapamadıklarınıza zaman ayırın. Kitap okuyun, teknoloji okur yazarlığınızı geliştirin.
- \* Sanatı yok saymayın. Sanatla ilgilenmek ve sanattan beslenmek ruh sağlığımıza iyi gelir.
- \* Geçmişte obsesif ve paranoid ruh bozuklukları olanlar tedavilerini mutlaka devam ettirsin.
- \* İletişimde ‘çatışmacı’ ve ‘ayrılıkçı’ dil kullanmayın.