

Önce kaygı, sonra ‘yalancı koronavirüs’ artıyor

Pandemi nedeniyle dünyada her dört kişiden birinde kaygı bozukluğu ve depresyon görülüyor. Kaygının yönetilememesi durumunda ise bazı kişilerde psikolojik bir rahatsızlık olan ‘yalancı koronavirüs’ ortaya çıkıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hastanelere yük getiriyor” diyor.

Pandemi nedeniyle psikolojik sorunlar dünyada artmaya devam ederken, yapılan araştırmalar her dört kişiden birinde Kovid-19 sebebi ile kaygı ve depresyon sorunları görüldüğünü gösteriyor. Koronavirüse bağlı olarak yaşanan kaygılar arttıkça, halk arasında ‘yalancı koronavirüs’ denilen psikojenik Kovid-19 da yayılıyor. Yalancı koronavirüs, kişinin gerçek anlamda hasta olmamasına rağmen Kovid-19 belirtilerini göstermesi olarak ifade ediliyor.

‘Eyvah, bana da bulaşmış olabilir!’

Konuya ilişkin açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, “Kovid-19 sebebi ile insanlarda büyük bir kaygı oluşuyor. Kişi bu kaygıyı doğru yönetemediği zamanlarda ‘koronavirüs bana bulaşmış olabilir’ düşüncesiyle birlikte bedeninde fiziksel belirtiler ortaya çıkarıyor. Koronavirüs belirtileri gösterdiğine inanan kişiler soluğu hastanelerde alıyor. Kişi hastaneye gidip, koronavirüs olmadığını öğrendiğinde anlık rahatlama yaşıyor ama bu durum hem hastanelere yük getiriyor hem de kişinin kaygısını sürdüren bir rol oynuyor” diyor.

Duygular, bedenimizi etkiliyor

Psikolojik nedenli tüm fiziksel sorunların hep bir döngü halinde olduğunu vurgulayan Şalcıoğlu, kaygıya eğilimli kişilerin bedenindeki herhangi bir belirtiyi hastalığa yordüğünü ve bu kişilerin yalancı koronavirüs olma ihtimalinin yüksek olduğunu belirtiyor ve ekliyor: “Kişilerin bazı fiziksel belirtilerinin tıbbi olarak açıklanamayan nedenleri olabiliyor. Böyle durumlarda da biz psikolojik nedenlere bakıyoruz. Kendisini ifade edemeyen ve ortaya çıkamayan duyguların bedenimizde bir tezahürü var. Bunlar çoğu zaman nörolojik belirtiler şeklinde görülebiliyor.

Hareket bozuklukları ve geçici körlük sorunları dahi yaratabiliyor. Dermatolojik , kardiyolojik ve mide-bağırsak sistemindeki belirtilerin altında kimi zaman duygusal çatışmalara bağlı psikolojik sorunlar olabiliyor. ”

Asıl sorun; işlevsiz kaygı

Pandemi döneminde kaygı sorunu olmayan kişilerde bile hem kendi hem de ailelerinin yaşamlarını tehdit eden bir durum ortaya çıktı. Salgın sürecinde ekonomik etkiler, işsizlik durumu ve gelir düşmesi gibi tehditler de ortaya çıktı. Tüm bu tehditler karşısında da pek çok insanda kaygı ve depresyon sorunları tetiklendi. Ebru Şalcıoğlu'na göre, ideal bir noktaya kadar kaygı işlevsel... “Kendimizin ve sevdiklerimizin sağlığı için kaygı hissetmemiz, Kovid-19 bulaşma riskine karşı önleyici tedbirler almamızı sağlıyor. Bu açıdan kaygı hayatta kalmamız için işlevsel bir duygu. Kaygı doğru yönetilemez ise işlevini yitiriyor.” İşlevini yitiren kaygının psikolojik bir soruna dönüştüğüne işaret eden Şalcıoğlu “İşlevsiz kaygı yaşayan kişiler için güvende olmaya çalışmak için önerilen önlemleri almak kendilerini güvende hissetmelerine yetmiyor. Güvende hissetmemek kaygı yarattığı için kişiler ekstra önlemler almaya başlıyorlar” diyor. Bu ekstra önlemlere, gereğinden fazla sık ve uzun süre el yıkamak, gerekmediği halde dezenfektan kullanmak, evi defalarca çamaşır suyuyla temizlemek, çamaşırları aşırı sıcak suyla ve uzun süre yıkamak gibi hijyen davranışlarını örnek gösteren Şalcıoğlu ekliyor “Sürekli kaygı içinde olan kişiler, hijyen davranışlarını temiz olmak için değil temiz hissetmek için gösteriyorlar. Örneğin, elleri kirlenince değil, kirli hissedince yıkama davranışı gösteriyorlar. Pek çok kişide kirlenmiş hissetme hali, Kovid-19 hakkında konuşma sonrasında bile olabiliyor. Konuşma sonrasında hemen kişiler ellerini yıkayıp dezenfekte ediyorlar. Kaygının yol açtığı bu davranış kaygının artarak sürmesine neden oluyor. Çünkü kişi temizlendiğine inanıp rahatlasa da kirlenme hissi çok çabuk geri dönüyor ve kişi yeniden temizlik davranışlarına girişiyor.”

Kaygı nasıl yönetilir?

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, salgın sürecinde kaygıyı yönetebilmek için şu önerilerde bulunuyor:

1. Koronavirüsten korunmak için Dünya Sağlık Örgütü gibi sağlık otoritelerinin önerdiği tedbirleri alın. Pandemi sürecinde sosyal mesafeyi korumak, doğru şekilde maske kullanmak ve önerilen hijyen kurallarına uymak sizi korur.
2. Güvende olmak ile güvende hissetmek her zaman el ele gitmez. Gerekli tedbirleri alıyorsanız güvendesinizdir. Gerekli tedbirleri almak güvende hissetmenize yetmeyebilir ama buna aldanmayın. Unutmayın, güvende hissetmeye çalışmak kaygıyı artırır.
3. Kaygı arttıkça sizi yanıltmaya başlar, aklınıza olmadık düşünceler sokar. Kaygı tehdit olasılığını olduğundan daha yüksek görmenize neden olur. Kaynağı kaygı olan düşüncelerinizin doğru olduğuna inanmayın.
4. Kaygınızla dost olun, sürekli onu ortadan kaldırmaya çalışmayın. Kaygıyı azaltma çabası onu güçlendirir ve sizin için onu bir soruna dönüştürür. Kaygı hissetmek tatsız olsa da tolere edilebilir bir durumdur, kaygınızın üstüne gidin.

5. Aşırı yaptığınız her şeyi sınırlandırın. Önerilen tedbirleri aşan hijyen davranışlarınız varsa bunları azaltın. Geremediği halde bedeninizi dinlemeyin, ateşinizi ölçmeyin, boğazınızı yoklamayın, doktora koşmayın. Gün içinde sadece güvenilir kaynaklardan sınırlı bir süre gelişmeleri takip edin.