

Prof. Dr. Beyazyürek: “Pandemi bitse bile kaygısı kalacak”

Pandemi günlerinde kaygı bozukluğu ve ölüm korkusuyla psikolog ve psikiyatrların kapısını çalanların sayısı 2-3 kat arttı. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, yetkililerin ve uzmanların koronavirüs konusundaki çelişkili ifade ve davranışlarının toplumda kaygıyı artırdığını söylüyor. Beyazyürek, “Uzmanların farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Belki virüsten bir gün kurtulacağız ama kaygısı devam edecek” diyor.

Dünya, pandemiden kurtulacağı günü dört gözle beklerken her geçen gün toplumun ve bireylerin ruh sağlığı bozuluyor. Virüsün bedenlerine zarar vereceğinden endişe edenlerde, kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu görülüyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde kaygı ve ölüm korkusuyla psikiyatrist ve psikologlara başvuran hasta sayısının yüzde 200-300 arttığını söylüyor. Ruhsal sıkıntı yaşayanların daha çok 25-50 yaş arası hastalar olduğunu belirten Beyazyürek, “Bu yaş grubu insanlar; daha çok hayatın içindeler. Hayatlarını idame ettirme derdini daha çok yaşıyorlar. ‘Çocuklarıma bakamazsam, geçimimi sağlayamazsam’ endişesini daha çok duyuyorlar. Bu baskı da kaygı bozukluğu ve ölüm korkusu olarak ortaya çıkıyor” diyor.

“Virüs biter ama kaygı kalır”

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi nedeniyle toplumda kaygının artmasında yetkililerin çelişkili davranış ve ifadelerinin etkili olduğunu söylüyor. Uzmanların ve yetkililerin farklı görüşlerinin kaygıyı artırdığını belirten Beyazyürek, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Sağlıklı veri aktarımı, toplumun ve bireylerin ruh sağlığı açısından çok önemli. Uzmanların gerek aşu gerekse mutasyonlu virüs gibi konularda farklı görüşler dile getirmesi insanların kafasını karıştırıyor. Bu kaygının artışının devam etmesinde Merkel dışındaki dünya liderlerinin de payı var. Liderler, toplumlarına doğru, sağlıklı ve net bilgiler veremediler. Bütün bunlar kaygıyı pekiştiriyor. Belki Covit bir gün bitecek ama kaygısı devam edecek. Kaygıların iyileşmesi, kimi

zaman virüse bağlı fiziksel rahatsızlıkların iyileşmesinden daha zor. Benim 1999 depremi nedeniyle gelişen kaygılarıla ilgili halen tedaviye gelen hastalarım var.”

“Önce kendinize güvenin”

Yaşanan tüm olumsuzluklara rağmen kişilerin kaygılarını azaltabileceklerini ve kontrol altında tutabileceklerini söyleyen Profesör Beyazyürek, kaygılarla başa çıkmak için kişinin öncelikle kendine güvenmesi gerektiğini vurguluyor. Sanatsal aktivite, spor ve hobi gibi uğraşların kaygıları azaltmada faydalı olabileceğini belirten Beyazyürek, “Yaşadığımız dönemde yapabileceğimiz birçok öneri toplumda yeterince karşılık bulamayabilir. Birçok insan geçim derdinde... Bu yüzden olabildiğince önerilerimize kulak vermeleri gerektiğini söyleyebilirim. İyi beslenme, düzenli uyku, aile içi iletişim kaygılarla başa çıkmak için önemli. Kişilerin kendilerini mutlu edecek bir uğraş edinmelerini de önemsiyorum. Küçük bir saksıda bir çiçek yetiştirmek bile kaygıyla başa çıkmada katkı sağlar” diye konuşuyor.

Kaygıyla başa çıkmanın yolları

- 1-) Kendinize güvenin, kaygılarınızla daha kolay başa çıkın.
- 2-) Fiziksel aktivitenizi artırın. Spor ve egzersiz yapın, kaygılardan kurtulun.
- 3-) Sanatsal faaliyetlerle uğraşın ve kendinize hobi edinin.
- 4-) Aynı evi paylaştığınız aile bireylerinizle, kaygılarınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
- 5-) İyi ve kaliteli uyumaya, düzenli beslenmeye çok dikkat edin.
- 6-) Olabildiğince teknoloji olanaklarını kullanarak, sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla görüşün.
- 7-) Bütün bunları yaptığınız halde kaygılarınızı kontrol altında tutamıyorsanız; psikolog ya da psikiyatru başvurmadan çekinmeyin.