

# Salgının sağlık çalışanları üzerine ruhsal etkileri



Raşit Tükel\*

“

Salgınların sağlık çalışanlarının ruhsal sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı 117 çalışma üzerinde yapılan bir gözden geçirmede, sağlık çalışanlarında hem salgınlar sırasında hem de sonrasında yüksek düzeylerde akut stres bozukluğu, kaygı, tükenmişlik, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu geliştiği bildirilmiştir.

”

**P**andemi döneminde sağlık çalışanları enfekte hastalara bakmakla ilgili belirli psikolojik ve duygusal yük taşırlar. Hastalığa yakalanma riski yaşadıkları böyle dönemlerde sevdiklerinden ve günlük yaşamlarından uzak kalarak hastala-

rın bakım ve tedavisini sürdürmeye devam ederler. Sağlık çalışanları yine bu süreçte kendileri, aileleri ve iş arkadaşlarının sağlığı konusunda endişeli olabilir; sürecin belirsizliğine bağlı olarak da öfke, kaygı ve stresle sonuçlanabilecek bir yalnızlıkla karşı-

karşıya kalabilirler.<sup>1</sup>

Salgınların ön saflardaki sağlık çalışanlarının ruhsal sağlığı üzerindeki etkilerinin araştırıldığı 117 çalışma üzerinde yapılan bir gözden geçirmede, sağlık çalışanlarında hem salgınlar sırasında hem de sonrasında yüksek düzeylerde akut stres bozukluğu, kaygı, tüken-

\* Prof. Dr., İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı



“

Pandemi sırasında en kötü psikolojik sonuçları gösterenler enfekte hastalarla doğrudan temas halinde olanlardır.

”

mişlik, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştiği bildirilmiştir.<sup>2</sup> Sağlık çalışanlarının ruhsal sorun geliştirme olasılığı ile ilişkili mesleki etmenler; yüksek riskli bir ortamda çalışma, yüksek tehdit ve risk algısı, salgın konusunda eğitim eksikliği ve mesleki rol olarak belirlenmiştir. Yüksek riskli ortamın tanımı enfekte hastalarla doğrudan temas halinde olmayı, enfekte hastalara bakım vermeyi ya da enfekte hastaların bakıldığı bölümlerde temizlik ve dezenfeksiyondan sorumlu olmayı içermektedir.<sup>2</sup>

### MESLEKİ ROL

Pandemi sırasında en kötü psikolojik sonuçları gösterenler enfekte hastalarla doğrudan temas halinde olanlardır.<sup>3</sup> COVID-19 hastalarının tedavi süreçlerinde yer alan sağlık çalışanlarında yapılan çalışmalarda, hemşirelerin yaşadığı ruhsal sorunlar hekimlere göre daha yüksek oranda ve daha şiddetli bulunmuştur.<sup>4,5</sup> Salgınla ilgili yeterli eğitim alma ve hazırlıklı olmanın, stres ve kaygıya karşı koruyucu bir etmen olduğu görülmektedir. Eğitim yetersiz olarak algılandığında ise, sağlık çalışanlarının tükenmişlik ve TSSB belirtileri yaşama olasılıkları daha yüksek bulunmuş; belirtileri genellikle uzun süre devam etmiştir. Yüksek riskli ortamlarda çalışma; kaygı, stres, TSSB, alkol tüketimi, tükenmişlik ve uyku sorununun daha yüksek oranlarda yaşanmasıyla ilişkili bulunmuştur.<sup>3</sup>

### İŞ STRESİ

Sağlık çalışanlarında özellikle de kişinin işini yapma yeteneğinin tehlikeye atıldığı, işini kontrol edemediği ve enfekte hastalarla çalışmak için isteği dışında görevlendirildiği durumlarda, iş stresinin ruh sağlığını olumsuz etkilediği gözlenmektedir. Örneğin, enfekte hastalara istemeden bakması gerekenler, gönüllülerden daha yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri bildirmişlerdir. Kişisel koruyucu donanım ve ekipmanların yeterliliği, işyerinde alınan önlemler ve enfeksiyon kontrol işlemlerinin uygulanmasına duyulan güven, endişenin daha az, duygusal tükenme ve öfkelenmenin daha düşük olmasını getirmektedir.<sup>3</sup>

### SOSYAL ETKENLER

Pandemi sürecinde aile/arkadaş desteği, sosyal destek yeterli düzeylerde oldu-



ğunda, ruh sağlığını koruyucu bir etmen olarak işlev görebilmektedir. Buna karşılık iyi örgütlenmemiş, yetersiz psikolojik destek ruh sağlığı için risk etmenidir. Salgın sırasında sağlık çalışanlarının enfekte hastalara sağlık hizmeti sunmaları nedeniyle damgalanma, sosyal olarak reddedilme veya ayrımcılık yaşamaları, ruh sağlığı belirtilerinin daha yüksek oranda görülmesiyle ilişkili bulunmuştur. Salgın nedeniyle gündelik yaşamları etkilenen, örneğin aile ile daha az temas eden sağlık çalışanlarının daha büyük ruhsal sorunlar yaşadıkları gözlenmektedir.<sup>2,3</sup>

### KİŞİSEL ETKENLER

Sağlık çalışanlarının genç yaşta ve kadın cinsiyetinde olması, salgın döneminde ruh sağlığı açısından risk etmenleri olarak belirlenmiştir. Son dönemde yapılan çalışmalarda, COVID-19 hastalarının tedavi süreçlerinde yer alan kadın sağlık çalışanlarının yaşadığı ruhsal sorunlar, erkeklere göre daha şiddetli bulunmuştur. Sistemik bir gözden geçirmede, daha genç yaşta olma kaygı, depresyon ve TSSB belirtileri ile ilişkilendirilirken, sağlık hizmeti deneyiminin azlığı, psikolojik

## Kaynaklar

1. Huremovic D. (2019) Quarantine and Isolation: Effects on Healthcare Workers, in D. Huremovic (Ed.), *Psychiatry of Pandemics, A Mental Health Response to Infection Outbreak*. Switzerland: Springer.
2. Serrano-Ripoll MJ, Meneses-Echavez J, Ricci-Cabello I ve ark. (2020) Impact of viral epidemic outbreaks on mental health of healthcare workers: a rapid systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord* 23, 277: 347-357.
3. Stuijzand S, Deforges C, Sandoz V ve ark. (2020) Psychological impact of an epidemic/pandemic on the mental health of healthcare professionals: a rapid review. *BMC Public Health* 2020, 20: 1230.
4. Huang JZ, Han MF, Luo TD ve ark. (2020) [Mental health survey of medical staff in a tertiary infectious disease hospital for COVID-19]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi* 38(3), 192-195.
5. Lai J, Ma S, Wang Y ve ark. (2020) Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to Coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open* 2020, 3(3), e203976.

sıkıntı yaşamanın bir göstergesi olarak tanımlanmıştır. Düşük hane geliri olan sağlık çalışanları salgın sırasında daha yüksek TSSB belirtileri bildirmişlerdir.<sup>2,3</sup>

### RUH SAĞLIĞINI KORUYUCU ÖNLEMLER VE RUHSAL DESTEK

Pandemi döneminde sağlık çalışanlarının ruhsal sorun yaşamalarının önüne geçilebilmesi için Sağlık Bakanlığına önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Sağlık çalışanlarının ruh sağlığını koruma açısından yapılacakların başında, kişisel koruyucu donanım ve ekipmanın yeterli düzeyde sağlanması ve çalışma ortamında hastalanma riskini en az düzeyde tutacak önlemlerin alınması gelmektedir. Sağlık çalışanlarının sağlık kurum ve kuruluşlarındaki iş yükleri ve çalışma saatleri psikolojik ve fiziksel olarak zorlanmaya ve tükenmeye yol açmayacak biçimde düzenlenmelidir. Sağlık çalışanlarına salgınla ilgili yeterli eğitim verilmesinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etki gösterdiği bilinmeli, pandemiye ilişkin güncel gelişmeler dikkate alınarak meslek içi eğitimler düzenlenmelidir. Sağlık kurum ve kuruluşlarında iş stresini azaltıcı, sağlık çalışanları ile hastaların karşı

karşıya gelmesini engelleyici önlemler hayata geçirilmelidir. Sosyal reddedilme, ayrımcılığa uğrama riskine karşı, topluma sağlık çalışanlarıyla iş birliği ve dayanışmayı güçlendirici mesajlar verilmeli, sağlık çalışanlarının yalnızlaşmasının önüne geçmek üzere iyi örgütlenmiş psikososyal dayanışma ağları oluşturulmalıdır. Yine ruh sağlığını koruyucu bir uygulama olarak, sağlık çalışanlarının ücretleri ve özlük hakları düzeltilerek insanca yaşam koşullarına sahip olmaları sağlanmalıdır. Sağlık Bakanlığının salgınla mücadeleyi şeffaf olarak yürütmesi, pandemi döneminde halk sağlığını koruyucu önlemleri gerektiği ölçüde ve sürede uygulaması, genelde tüm toplumun ve özel olarak da sağlık çalışanlarının ruh sağlığını olumlu etkileyecektir.

Pandemi döneminde enfekte hastalarla çalışan sağlık çalışanlarına yönelik ruhsal destek, ihtiyaç duyulduğunda verilmeye hazır olmalıdır. Bunun yanında, pandemi döneminde ruhsal hastalıkların ortaya çıktığı ya da alevlendiği durumlarda, hastaların psikiyatri kliniklerine başvurmaları ve psikiyatrik tedavi görmeleri için gerekli ortam ve koşullar sağlanmalıdır.