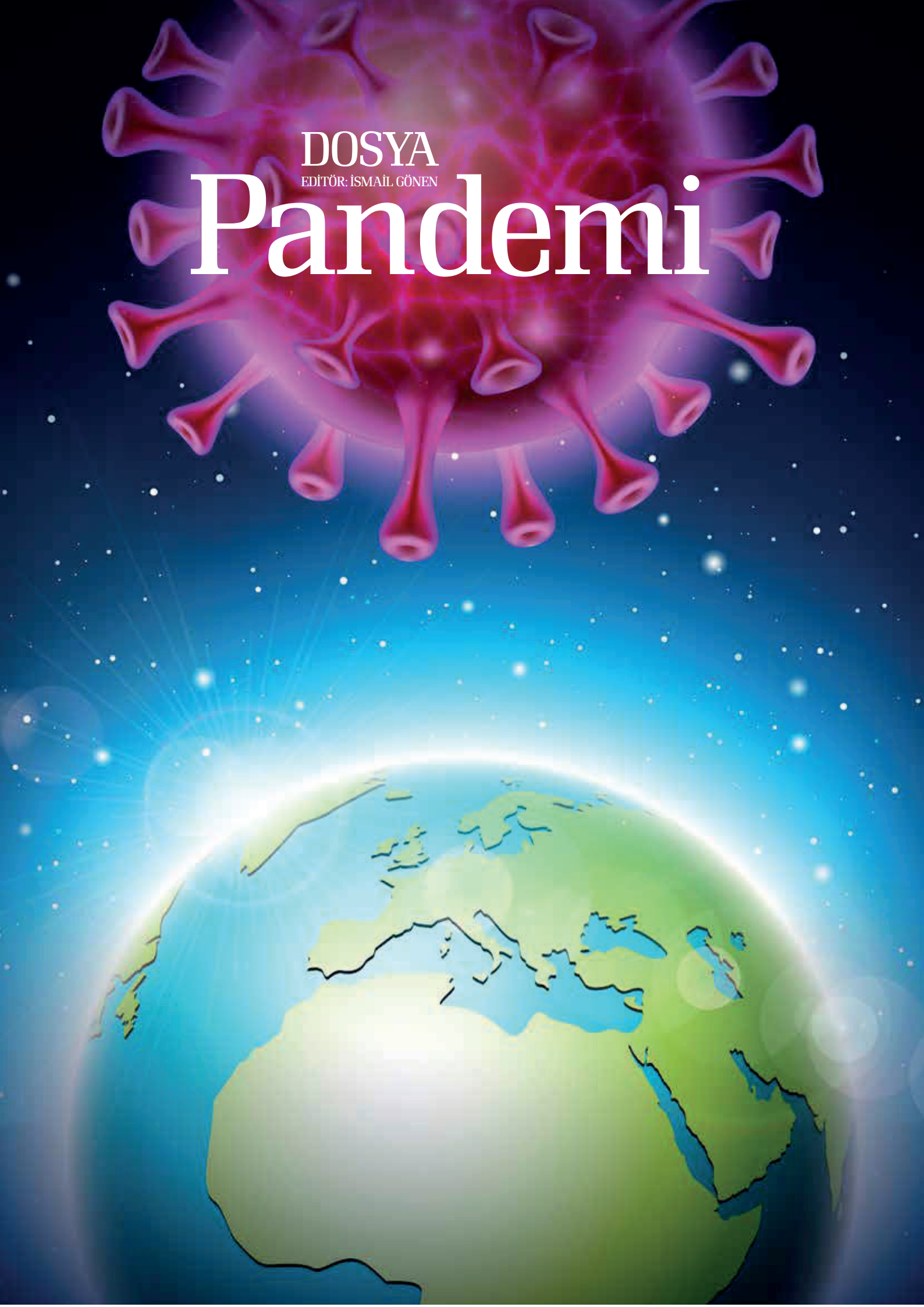


DOSYA

EDİTÖR: İSMAİL GÖNEN

# Pandemi



# Eski köye yeni travma ya da doğu cephesinde değişen bir şey yok...

Serap Erdoğan Taycan\*

Korona, kovid, salgın, enfeksiyon, pandemi, karantina, izolasyon, virüs yükü derken günlük dilimize aşına olmadığımız pek çok kelime ruhlarımıza da yeni yükler eklendi.

Covid-19 virüsünün yarattığı pandemi ile birlikte, travmalara mecburiyetten alışık coğrafyamız yeni zorluklarla daha tanıştı. Korona, kovid, salgın, enfeksiyon, pandemi, karantina, izolasyon, virüs yükü derken günlük dilimize aşına olmadığımız pek çok kelime, ruhlarımıza da yeni yükler eklendi. Herkes kendi özellikleri çerçevesinde, yaşıyla, mesleğiyle, sosyoekonomik durumuyla ilişkili olarak farklı derecelerde etkilendi, etkileniyor bu süreçten. Bu gruplara ayrı ayrı eğilmeden önce, genel olarak evde kalma halinin bizlere neler yaşattığına, ruh halimize ne gibi etkileri olduğuna bir bakalım.

Salgın hastalığın neden olduğu travmatik deneyim, diğer tüm travmalara hem benzer hem de tamamıyla farklı özellikler taşıyor. Neredeyse dünya üzerindeki herkesin bu 'görünmez düşman' ile karşılaşma riskinin bulunması, ne zaman sona ereceğinin bilinmezliği ve mevcut etkili bir önleme yolunun bulunmayışı, travmaların en bilindik ve sarsıcı etkilerinden

olan kontrol kaybı duygusunu tabiri caizse dibine kadar yaşamamıza sebep oluyor. Bu durumun üzerine kısıtlamalar, sokağa çıkma yasakları ve fiziksel mesafe zorunluluğu eklendiğinde, kontrol kaybı, bağımsızlığı yitirme ve dışarıdan dayatılan bir şeye mecburi olarak riayet etme haline doğru evriliyor. Eve kapanma ile birlikte aslında tüm bu yaşananlar hayatlarımızın olağan akışının dışına çıkma durumu olarak özetlenebilir. Günlük hayatlarımızda gerek aile içi ilişkilerimiz gerek okul ya da iş ortamındaki konumumuz bize çeşitli roller getirir. Çocuklarıyla ilgilenen ve ev işlerini yapan bir anne, hem çalışıp hem okuyan bir öğrenci, çalışan bir anne ya da baba olabilirsiniz. Ev hayatınızın da bu rollerle bağlantılı bir düzeni vardır. İşte salgından korunmak adına toplu alanlardan uzak durmak üzere evimize kapandığımızda, tüm bu düzen alt üst oldu. Eğitimin online eğitim haline gelmesi de aslında bu karmaşaya tuz biber ekti diyebiliriz. Çocuk sahibi olan herkes bir anda 'çocuklarının canlarının sıkılmasını nasıl önleyeceğiz' gibi bir

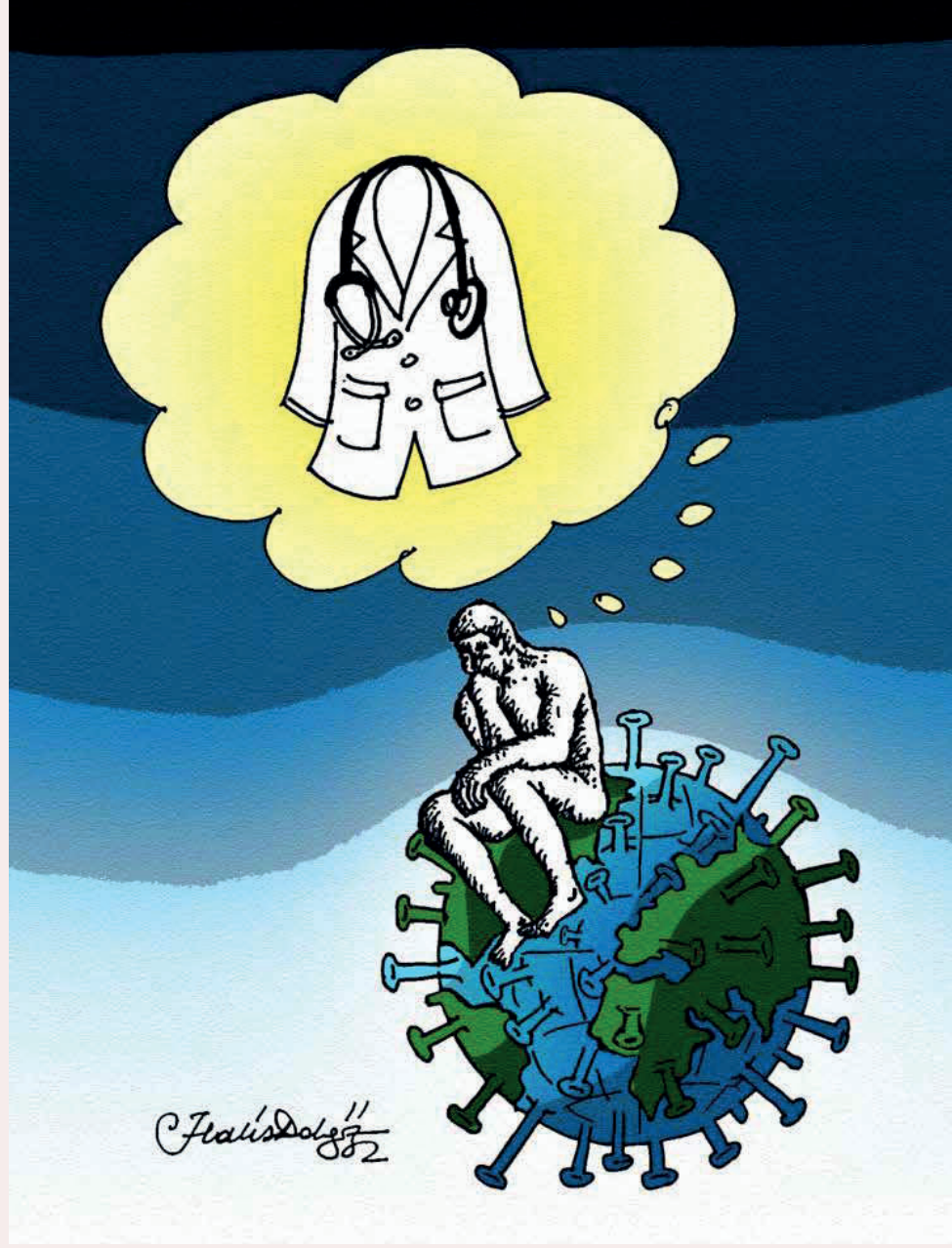
derde düştü. Çalışan anne babalar kendi işlerini bu yeni düzende nasıl kotaracaklarını planlamaya uğraşırken, bir de çocukların eğitimlerini ve ders dışı zamanlarını düzenlemek için mücadeleye ederken buldular kendilerini. Uzaktan online çalışanların toplantı görüntüleri sırasında arkada koştu-ran çocuklar, ağlama sesleri giderek alışılan fonlar haline geldi. Çocuklar hareket etmeye en çok ihtiyaç duydukları dönemde hareketsiz kaldılar, gençler arkadaşları ile sosyal bağlarını uzaktan sürdürmenin yollarını bulmak zorunda kaldılar. Her bireyi ayrı ayrı etkileyen bu olayların bize dayattıklarını temelde, rutin düzenin bozulması, sahip olmaya alıştığımız rolleri kaybetme ve alışık olmadığımız yeni rollere bürünme şeklinde özetleyebiliriz. Rutin düzenin bozulmasının en olumsuz etkisi kontrol kaybı duygusudur. Kontrol kaybı duygusu kişinin mevcut ruh hali ve geçmiş deneyimleri ile bağlantılı bir süre içinde anksiyeteyi tetiklemeye başlar. Hayatımızı sağlıklı bir şekilde geçirebilmek için kendimizi güvende hissetmeye ihtiyaç duyarız. Hastalık tehdidi bu güvenlik ihtiyacımızı hem doğrudan sarsarak

\* Doç. Dr., Serbest Psikiyatr, Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu Üyesi



hem de bir çadırın direklerine benzetebileceğimiz gündelik rutinlerimizi bozarak ruh sağlığımızı olumsuz etkiledi. O halde ortaya çıkan bu tehdit algısı ve rutinin bozulması durumu ile nasıl baş etmeliyiz? Öncelikle herhangi bir tehdit karşısında yapılacak şey olan güvenli alan oluşturma eylemini gerçekleştirmeliyiz. Salgın hastalık sırasında güvenli alan, en başta uzmanların anlattığı hijyen kurallarını ve fiziksel mesafeyi uygulayarak gerçekleştirilebilir. Bu uygulamaları yakınlarımız için de sağladıktan sonra, hastalığın seyri ile ilgili güvenilir kaynaklardan günde bir kez bilgi almak ve kendimizi aşırı bilgi akışına ve de bilgi kirliliğine maruz bırakmamak yapabileceğimiz en sağlıklı davranış olur diyebiliriz. Hijyen ve bilgileneceği sağladıktan sonra, sırada yeni rutinler oluşturmak geliyor. Öncelikle bir durum tespiti yapmak önemli. Her gün yapılması gereken temizlik, yemek, varsa çocukların eğitim saatlerini planlamak ve bunları yaparken artık herkes evde olduğu için görev dağılımını yeniden değerlendirmek önemli. Çünkü bu süreçte evdeki temel ihtiyaçlarla ilgili işlere yetişememeye dair en yoğun yakınmalar maalesef kadınlardan geliyor. Eve ilişkin işlerin kadının vazifesi olarak görülmesinin getirdiği bir sonuç bu ve belki de tüm bu hatalı bakış açısının değiştirilmesi için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Yeni rutinlerin belirlenmesi de tamamlandığında aslında kontrol kaybı duygumuzun yattığı anksiyete ile kısmen başa çıkabilir hale geleceğiz.

Buraya kadar bahsettiklerim belki sürecin başlarında daha çok konuşulan konular. Şu aşamada ise bir yandan belirsizlikler devam ederken önlemlerin gevşemesi ile ilgili soru işaretlerimiz, bir yandansa neredeyse üç aydır içinde bulunduğumuz farklı koşullara artık dayanamaz hale gelmenin bocalaması arasında kalmış durumdayız. Bundan sonra olacaklara geçmeden, özellikli gruplarda durum nasıl biraz düşünelim. Tüm bu değişimden en çok etkilenen gruplardan biri çocuklar. Başlangıçta bilinmeyen bir hastalık ve yakınlarını, özellikle de ailenin yaşlılarını bu sebeple kaybetme korkusuna maruz kaldılar. Bu aşamada çocuklara güven verici bir tutum içerisinde hastalıkla ilgili çok ayrıntı içermeyen bilgilerin verilmesi, hijyen kurallarının anlatılması, kendilerinin daha az etkilenebileceği ama bulaştırıcı olma riski sebebiyle hijyene daha



çok dikkat etmeleri gerektiği ve tabii ki yetişkinlerin bu hastalıkla mücadele için her şeyi yaptıkları anlatılmalı. Çocuklarda kaygı belirtileri yetişkinlerden daha farklı bir görünüm sergileyebiliyor, her zamankinden daha hırçın ya da ebeveynlere daha bağımlı hale gelebiliyorlar. Güvenlik ihtiyaçlarını anlamalı ve bu sağlanmalı. Ancak bu aşamada dengeyi iyi kurulması gerek. Çünkü aslında okullar çocukların sosyalleşmelerini sağladığı gibi, anne babaların da kendi özel hayatlarını sürdürebilmelerine imkan tanıyor. Olasılıkla ebeveynler ilk başlarda daha yoğun bir şekilde hissettikleri bu özel hayatın ellerinden alındığı duygusuna yavaş yavaş çeşitli şekillerde uyum sağlamaya başladılar. Bununla birlikte sürecin uzaması ve daha da uzaması olasılığının bulunması hepimizi, aile içi ilişkileri, çocuklarımızla iletişimimizi bozacak kadar etkileyebilir. Bu noktaya varmadan önce, tıpkı evin ihtiyaçlarının ve rutin işleyişin belirlenmesi gerekti-





Sağlık çalışanları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de pandemi dalgasından her açıdan etkilendiler. Virüs yüküne en çok maruz kalanlar meslektaşlarımız oldu. Tüm sağlık çalışanları yoğun çalışma temposunun yanı sıra hem kendi sağlıklarıyla, hem yakınlarının sağlıklarıyla ilgili kaygı yaşamaktalar.



ği gibi, kendi özel zamanlarımızın da belirlenmesi önerilebilir. Anne babanın işler ve çocuklarla ilgilenmenin dışında, bazen sadece bir kahve içip soluklanmaya, bazen biraz kitap okumaya, bazense hiçbir şey yapmadan dinlenmeye ihtiyaç duyabileceği çocuklara anlatılmalı ve o sırada onların da kendi özel zamanlarını planlamalarına yardımcı olunmalı. Hep birlikte evde olmanın sürekli bir arada olmak ve her şeyi birlikte yapmak anlamına gelmediği ve bunun bir süre sonra herkes için tüketici bir hal alacağı bilinmeli ve buna göre davranılmalı.

Hastalığın başından bu yana en çok korumaya çalıştığımız ve belki de bazı zamanlar tam da bu sebeple en çok yıprattığımız yaşlılarımız da çok zor zamanlardan geçiyor. Ne yazık ki diğer travmatik olayların çoğundan farklı olarak salgın hastalığın damgalayıcı bir özelliği de var. Hastalık bulaşma korkusu o derece yoğun ki insanlar sağlıklılar ve hastalık riski taşıyanlar diye çoktan bölündüler. Hele de hal böyleyken bazı grupların hastalıktan sorumlu olduğunu iddia etmek maalesef damgalamaya ve bölmeye alıştırmış toplumumuzu daha da gergin hale getirdi. Yaşlılar da nasibini alarak bir anda korunması gereken gruptan, kendilerinden sakınılması gereken gruba dönüştüler! Yasa koyucuların ve uygulayıcıların önlemleri açıklar ve çeşitli bilgilendirmeleri yaparken kullandıkları dil, bu noktada çok büyük önem taşıyor. Ölümlerin sadece yaşlı nüfus arasında yaşandığının tekrar tekrar vurgulanmasının, yaşlılarımızda yaratacağı kaygı ve üzüntüyü düşünmek çok zor olmasa gerek. Çoğu evde yalnız başlarına ve desteksiz kalmış olmanın üzüntüsü içindeler. Altmış beş yaş üzeri bireylerde anksiyeteli depresyon belirtilerinden yakınan çok sayıda danışana rastlıyoruz. Hem hastalanmaktan, hem virüs değil herhangi bir başka sebeple sağlık sorunu yaşadıklarında süreci nasıl yöneteceklerinden çok endişeleniyorlar. Kimi sokağa çıkmalarının serbest olduğu saatlerde bile çıkmak istemiyor, bazen hastalanma korkusu, bazense damgalanma kaygısı ile. Bundan sonraki süreçte yaşlı bireylerin tüm gereksinimlerinin nasıl karşılanacağı ile ilgili daha ayrıntılı düzenlemelerin yapılması gerekiyor.

Sağlık çalışanları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de pandemi dalgasından

her açıdan etkilendiler. Virüs yüküne en çok maruz kalanlar meslektaşlarımız oldu. Tüm sağlık çalışanları yoğun çalışma temposunun yanı sıra hem kendi sağlıklarıyla, hem yakınlarının sağlıklarıyla ilgili kaygı yaşamaktalar. Anne baba olanlar belki de uzun süre çocuklarından ayrı kaldılar. Yaşlıları koruyalım derken okulların kapanması ile çocukların bakımını sağlayabilmek için aile büyükleri evlere çağırıldı. Özellikle de başlangıçta alınması zorunlu kişisel güvenlik önlemleri ile ilgili yaşanan malzeme eksiklikleri meslektaşlarımız arasında kaygıyı çok arttırdı. Türkiye Psikiyatri Derneği hızlı bir düzenleme ile tüm sağlık çalışanlarına yönelik ücretsiz bir destek hattı oluşturdu ve en azından psikiyatrik desteği ulaşılması kolay bir hale getirmeye çalıştık. Ama biliyoruz ki tüm travmatik olaylarda olduğu gibi salgında da temel olarak kişinin güven duygusunun sağlanması gerekiyor. Kendisini gerektiği gibi koruyabildiğini bilen biri görevini daha verimli bir şekilde yerine getirecektir. Çalışma düzeninin planlanmasında bu alanda çok sık rastladığımız tükenmişlik belirtilerine yol açmayacak şekilde adımlar atılması çok önemli. Sağlık çalışanlarının giderek artan oranlarda şiddete maruz kaldığı ülkemizde gerekli yasal düzenlemelerin yapılması, çalışanların motivasyonunu arttıracak ve salgınla mücadeleye hız kazandıracaktır.

Hastalığa yakalananlar, karantina ve izolasyondakiler, salgın sebebiyle işlerini kaybedenler, sahip oldukları başka hastalıklar sebebiyle risk altında olanlar ve hasta yakınları ruhsal durum açısından ayrıca ele alınması gereken diğer grupları oluşturuyor. Kısacası, bu konuda söylenecek ve yapılacak çok şey var. Bir taraftan ilk kez tüm dünya olarak böyle bir durumla karşı karşıyayız ama öte yandan toplu bir travmada nelerle karşılaşacağımıza ve neler yapılması gerektiğine dair çok fazla deneyimimiz var. Tüm bunları göz önünde bulundurarak, mücadele edilmesi gerekenin 'hastalık' olduğunu bilerek, yöneticilerin hastalıkla mücadelede bilimin ışığından ayrılmama ve sorumlulukla hareket etme bilincini göstermesiyle yol kat edebileceğimizi bize geçmiş travmalarımız defalarca gösterdi. Ötekini koruyarak kendimizi koruyabileceğimizi, bir arada olmadan da birlikte ve güçlü olabileceğimizi belki artık öğrenebiliriz.