

COVID-20 Ruhsal Bozukluklar Pandemisi mi Olacak?



Berna Diclener ULUĞ

COVERD-19, 2019 yılının Aralık ayında ilk vakaların tespiti ile başladı. Şimdi 2020'nin Aralık ayında yaz ve tam bir yıl geçti. Elbette çok farklı bir yıl oldu. Ürkütücü, zorlayıcı, bireysel ve toplumsal yaşamımızda büyük değişiklikler gerektiren, dayanıklılığımızın her yönden sınandığı bir yıl.

Salgınla mücadelede üç mevsim tamamlandı: Bahar, yaz ve güz. Baharı bir felaket duygusu ve hızlı uyum çabasıyla, yazı aldatici bir umut ve rehabet, nihayet güzü felaketin sürmesi ve şiddetlenmesi nedeniyle daha üst düzeyde bir uyum yapma ve iyiliği koruma hedefi ile geçirdik. Yorgunluk, moral bozukluğu ve tükenmişlik duygularına batıp çıkmak kaçınılmaz oldu. Tüm ölümler, hele sayıları hızla artan sağlık çalışanlarının yitimi karşısında derin bir üzüntü ve çaresizlik hissettik. Ancak, kendimiz ve ailemiz için olduğu kadar içinde çalıştığımız birimler, hastalarımız ve öğrencilerimiz için de hayatta kalmak, beden ve ruh sağlığımızı korumak, işlevsel olmak, işi gücü sürdürmek, ana motivasyon ve direnç kaynağımız oldu. Türk Psikiyatri Dergisi'nin Bahar, Yaz ve Güz sayılarını da meslektaşlarımız ve okurları ile buluşturmak için özel bir çaba harcadık. Klinik ve bölüm başkanları, kargo ile toplu olarak yollanan dergilerin birimlerindeki hekimlere dağıtımını konusunda bize yardımcı oldular. Onlara zahmet verdik ama aldığımız olumlu geri bildirimlerden bu zor dönemde bize iyi gelen şeyleri sürdürmek konusunda ısrarcı olmanın doğru olduğunu bir kez daha anladık.

COVID-19 pandemisinin beden sağlığını olduğu kadar ruh sağlığını da etkilediği ve herkesin iyilik halini sarstığı çok açık. Dünyanın her yerinde psikiyatri klinikleri, hem ruhsal rahatsızlığı olan hastalara hizmeti sürdürebilmek hem de salgının psikososyal etkileri ile ortaya çıkan yeni sorunlara müdahale edebilmek için uygulamalarını değiştirmek ve geliştirmek

zorunda kaldılar. Psikiyatriye başvurular, sokağa çıkma yasaklarının uygulandığı salgının ilk döneminde görece azalmış görünüyordu. Riskler ve olanaksızlıklar, telepsikiyatri uygulamalarını zorunlu kıldı ve hızla arttırdı. Oysa son dönemde psikiyatrik hizmetlere olan ihtiyacın, poliklinik ve acillere psikiyatrik başvuru sayısının hızla yükselmekte olduğunu görüyoruz. Bu gereksinim ve sayının önümüzdeki aylarda ve yeni yılda daha da artacağını öngörebiliyoruz. Pandemi, diğer doğal afetler veya savaş, zorunlu göç gibi insan eliyle yaratılan travmatik stres etkenlerinden ayrılan yönleri ile de psikiyatridi zorluyor. Örneğin, deprem gibi belirli bir yer ve zaman ile sınırlı kalmıyor ve bireylere herhangi bir uzaklaşma, kaçma imkânı bırakmıyor. Düşmanın kim ve nerede olduğunun belli olduğu savaş felaketinden de ayrışıyor: "tehdit" her an her yerde olup yanı başımızdaki insandan kaynaklanabiliyor (Fiorillo ve Gorwood 2020).

Salgının hızını azaltmak için zorunlu önlemler olan karantina, sosyal mesafe, yalıtım, kendi kendine kalma ve sokağa çıkma yasağı uygulamalarının ciddi ruhsal ve zihinsel etkilerinin olacağını göz önünde tutmak gerekiyor. Bu etkiler, COVID pozitif olup hastalanan insanlar, hastaların ve kaybedilenlerin yakınları ve sağlık çalışanları gibi özel grupları aşır tüm toplumu tehdit ediyor. Tüm dünyayı saran salgın, çok ciddi ekonomik kayıpların yaşanmasına, iş yerlerinin kapanmasına, her türlü fiziksel etkileşimin kısıtlanmasına, spor, sanat ve kültür etkinliklerinin aksamasına yol açmak suretiyle de ruhsal ve zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkiliyor. Sosyal mesafe ve "evde kal" uygulamalarının milyonlarca insanı ruhsal yönden nasıl etkilediğini ortaya koymaya çalışan bazı araştırmalar var. A.B.D.'de "evde-kal" uygulamasının etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, ruh sağlığı ile ilgili on milyondan fazla Google aramasının uygulamadan sonraki değişimi inceleniyor. Uygulamadan önce anksiyete, olumsuz düşünceler, uyku

Geliş Tarihi/Received: 02.12.2020, **Kabul Tarihi/Accepted:** 06.12.2020, **Çevrimiçi Yayın Tarihi/Published Online:** 09.12.2020

Prof., Hacettepe Üniv. Tıp Fak., Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD. Ankara.

BDU: <https://orcid.org/0000-0001-7949-7344>

Dr. Berna Diclener Uluğ, e-posta: dulug@hacettepe.edu.tr

bozukluğu ve özkıyım düşünceleri ile ilgili aramalar büyük bir hızla artmış iken, “evde-kal” düzenlemesi ile eğrinin düzleştiği saptanıyor (Jacobson ve ark. 2020, Melo ve Soares 2020). Yani evde kalmak başlangıçta rahatlatıcı bir etkide bulunuyor. Ya sonra? Daha uzun dönemde, sosyal etkileşimin azalmasının, ekonomik kayıpların ve gündelik rutindeki aksamanın psikolojik ve duygusal etkilerinin, motivasyon kaybı, anlamsızlık duygusu ve benlik değerinde azalma olduğu ortaya konuyor (Williams ve ark. 2020).

Pandeminin ruhsal-zihinsel etkileri hep iki başlık altında ele alınıyor: i.) Virüsün ve enfeksiyonun doğrudan yol açtığı nöropsikiyatrik klinik tablolar, ii.) Pandeminin genel ruh sağlığı üzerine dolaylı etkileri. 2002-2003 yıllarında ortaya çıkan SARS-CoV-1 epidemisinin sonra görülen psikiyatrik komplikasyonlar bilindiği için bu ikinci grup etki COVID-19 pandemi döneminde daha erken olarak mercek altına alınıyor. Genel toplum üzerindeki etkilerin, COVID-19 öncesi ile karşılaştırıldığında, psikolojik iyilik/esenlik halinde bozulma ve ayrıca anksiyete ve depresyon puanlarında yükselme olduğu saptanıyor (Sonderskov ve ark. 2020). SARS-CoV-1 epidemisinde bulaş kontrolü sağlandıktan aylar sonra bile dolaylı etkilere bağlı olarak gelişen psikiyatrik sorunların saptanmış olması, COVID-19’dan sonra ortaya çıkması beklenen ruhsal etkilere ve bunun olumsuz sonuçlarına ilişkin ciddi ve gerçekçi bir kaygı yaratıyor (Vindegard ve Benros 2020).

COVID-19’un dolaylı ruhsal ve davranışsal etki ve sonuçları arasında belki de en önemlilerinden birisi ise bireysel ve sosyal günlük yaşam düzenleri ve alışkanlıklarının kırılmış olması: “Artık hiçbir şey eskisi gibi değil!” Başlangıçta “boşu boşuna onca koşturuyormuşuz, biraz durmak, sakinleşmek iyi geldi” diyerek kendimizi avutmaya çalıştıysak da zaman geçtikçe kaybettığımız eski düzenlerimizi arama ve özleme duyguları ağır basmaya başladı. Örneğin Zoom ile ders yapmak hiç yoktan iyi olsa da yüz yüze sınıf ortamında ders yapmaktan çok farklı idi; bunu daha iyi yapabilmek için yeni becerilerin ve alışkanlıkların kazanılması gerekiyordu. Bu süreçte stres, zorlanma ve ciddi bir eksiklik hissi kaçınılmaz oluyordu. Zoom ile yapılan sosyal buluşmalar, sohbetler de belki aynı tadı vermediği ve benzer bir zorlanma ve eksiklik hissi yarattığı için başlangıçta-ki hızını kaybetmiş görünüyor.

Dolaylı ruhsal ve davranışsal etkiler arasında önde gelen, araştırılan ve günlük yaşamlarımızda doğrudan deneyimlediğimiz bir diğer olgu ise pandemiden önce çoktan başlamış olan ve pandemi ile iyice pekişen “ekran ve sosyal medya ile birlikte yaşama alışkanlığı” oldu. Artık her türlü ekran, cep telefonları, tabletler, bilgisayarlar su gibi, hava gibi bir şey. Onlarsız olmuyordu, şimdi hiç olmuyor. Bireyin kendi kendisiyle, başka insanlarla ve dünyayla ilişkisini belirleyen “aletler” haline geldiler. Çevrimiçi yaşam zorunlu bir yaşam biçimi oldu. Bu olgunun ruhsal etkilerinin birçok yönden incelenip araştırılması gerekiyor. Sosyal medya bir bilgi kaynağı olduğu gibi

aynı zamanda bir “yanlış bilgi” kaynağı da olabiliyor ve korku, anksiyete ve stigma duygularını besleyerek toplumun ruh sağlığını önemli derecede bozabiliyor. Toplum ruh sağlığı için pandeminin yanı sıra bu tür bir “infodemi” ile de mücadele edilmesi gerekiyor (Gao ve ark. 2020). Infodemi, aşırı ve asılsız bilgi veya haber salgınının, toplumda korku ve paniğe yol açarak, esas salgının yönetimini zorlaştırması olarak tanımlanıyor. Ülkemizde görüldüğü gibi gerçek hasta ve ölüm sayılarının saklanması, azaltılarak sunulması ise güvensizliğe ve tedbirsizliğe yol açarak salgınla mücadeleyi zayıflatıyor.

Bireysel ve sosyal yaşamda mücadelenin ve ruh sağlığını koruyarak hayatta kalma çabasının en üst düzeyde sürdürülmesi gereken bir dönemdeyiz. Bireysel yaşamda kökten değişiklikler getiren bu olağanüstü afet döneminde ruhsal rahatsızlığı olanlar kadar olmayanlar da büyük tehdit altında. Yalnızlık, yalıtım, üretkenliğin ve çalışma olanaklarının kaybı, ruh ve zihin sağlığını ciddi şekilde bozuyor. COVID-19 pandemisinin yol açtığı ve açacağı ruhsal etkiler, sorunlar ve hastalıklara karşı yüksek bir farkındalık ve seferberlik gerekiyor. Meslek örgütlerimiz ve her türlü resmi ve sivil kurum ve girişimin bu mücadelede yer alabilmesi çok önemli. Bireysel planda dayanıklılık ve iyilik halinin korunması içinse, daha önceki afet dönemlerinden elde edilen bilgilere dayalı olarak, kanıta-dayalı denilebilecek, günlük yaşama uyarlanabilecek bir eylem modeli öneriliyor (Diamond ve Willan 2020). Bu modelde kuvvetle önerilen altı davranış ya da tutum yer alıyor: Öğren, Bağlan/Paylaş, Farkında Ol (olumsuzlukların yanında iyi şeylerin de), Ver, Etkin Ol ve Bir Rutin Yarat. Rutinlerin büyük ölçüde dağıldığı bu dönemde, bu eylem biçimlerinin ve dayanışmayı korumanın “ruhsal hastalıklar pandemisini” önleme- de bir ölçüde etkili olacağını umut ediyoruz.

KAYNAKLAR

- Diamond R, Willan J (2020) Coronavirus disease 2019: achieving good mental health during socialisolation. *The British Journal of Psychiatry* 217:408–9. doi: 10.1192/bjp.2020.91.
- Fiorillo A, Gorwood P (2020) The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32, 1-2.
- Gao J, Zheng P, Jia Y ve ark. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Jacobson NC, Lekkas D, Price G ve ark. (2020) Flattening the mental health curve: COVID-19 stay-at-home orders result in alterations in mental health search behavior in the United States. <https://psyarxiv.co/24v5b/>
- Melo MCA, Soares DS (2020) Impact of social distancing on mental health during the COVID-19 pandemic: An urgent discussion. *International Journal of Social Psychiatry*, 66:625-6.
- Sonderskov KM, Dinesen PT, Santini ZI ve ark. (2020) The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic. *Acta Neuropsychiatr*. 1–3. <https://doi.org/10.1017/neu.2020.15>.
- Vindegard N, Benros ME (2020) COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior and Immunity*, 89:531-42.