

## **Koronavirüs Salgınının Psikolojik Etkileri**

İçinde bulunduğumuz süreçte, pandemik koronavirüs salgını (COVID-19) nedeniyle ülkemizde ve dünyada geniş çaplı karantinalar uygulanmaktadır. Toplum sağlığını korumak için uygulanan bu zorunlu izolasyon sürecinde bazı olumsuz ruhsal sonuçlar yaşayabilmekteyiz. Bağımsızlığımızı kaybetmek, sevdiğimizden ayrı kalmak, hastalığın durumuyla ilgili söz konusu olan belirsizlik hali ve sürekli evde bulunmaktan dolayı can sıkıntısı yaşayabiliriz. Ayrıca, evde uzun süre kalma ve açık havadan mahrum olmaya bağlı olarak ani duygu değişimleri de deneyimleyebiliriz.

Koronavirüs (COVID-19) sebebiyle evlerimizde kaldığımız bu dönemde çeşitli psikolojik problemlerle karşılaşabiliriz. Stres, kaygı, depresyon vb. sorunlar yaşanabileceği gibi stresle tetiklenen biyolojik mekanizmaların yüksek düzeyde aktive olması, vücutta domino etkisi başlatarak birbirine bağlı pek çok mekanizmanın da olması gerekenden fazla çalışmasına neden olabilir.. Stresli durumlarda tekrarlı olarak devreye giren allostaz mekanizması, allostatik yüke neden olur. Kısaca, allostatik yük, tekrarlanan veya kronik strese maruz kaldıkça biriken “vücuttaki aşınma ve yıpranma” olarak açıklanabilir. Bu yüke sebep olan hormonlar fazla salgılandıklarında, bizi stresten korumaktan çok diğer mekanizmalarımıza zarar verebilirler. Mesela bellek ya da dikkat gibi bilişsel işlevlerimizde düşüklük görülebilir. Örneğin, geçen hafta yaşadığımız bir anıyı hatırlamakta zorlanabilir ya da günleri karıştırabilirsiniz.

Olağandışı bir durum söz konusu olduğundan çeşitli ruhsal bozuklukların belirtilerini göstermek, şu an için geçici ve normal kabul edilebilir. Bu süreçte kaygı duymak, normal bir süreçtir ve patolojik değildir. Ek olarak, hastalık sebebiyle sinirlilik, öfke, korku, üzüntü gibi karışık ve olumsuz duygular yaşayabiliriz. Ayrıca kişilerde patolojik düzeyde panik ve disforik belirtiler de görülebilir.

Pandemiden önce herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı almamış kişilerin bu süreci psikolojik açıdan daha rahat atlatabileceği beklenmektedir. Yaşanılan bu rahatsızlık verici duygu durumları, kişilerin yapması gereken işleri tamamen engellemiyor, ilişkilerini sekteye uğratmıyor ve işlevselliğini bozmuyorsa, şu an için patolojik sınıra varmadığı söylenebilir.

Olayın, anlık düşüncelerimizi ve duygusal tepkilerimizi kontrolümüz dışında etkilemesi doğal ve normaldir. Öte yandan, davranışlarımızı, kararlarımızı ve olaya bakış açımızı kontrol etmek bizim elimizdedir. Bu noktada virüsün yarattığı psikolojik durum; kişilik özelliklerine, kişinin olumsuzluklara karşı olan tepkileri ve tecrübelerine göre değişse de bu durumun sadece bizim başımıza gelmediğini, tüm ülkenin hatta dünyanın aynı süreçlerden geçerek aynı

zorluklarla başa çıkmaya çalıştığımızı, kısacası yalnız olmadığımızı kendimize hatırlatmak faydalı olacaktır.

### **Psikolojik Dayanıklılık:**

Psikolojik sağlamlığımızı artırmaya yönelik atacağımız her adım, sürecin elimizden geldiğince en iyi şekilde atlatılmasına ve tekrar olağan hayatlarımıza döndüğümüzde adaptasyonun daha hızlı ve kolay olmasına yardımcı olacaktır.

### **Psikolojik Dayanıklılığı Arttırmanın Yolları:**

- 1) Virüsle ilgili gelişmeleri ve bilgilendirmeleri takip ederken mümkün olduğunca asılsız, yanlış ve fazla bilgidan uzak durmak gereklidir. Edineceğimiz fazla bilgiler ekstra kaygı ya da strese neden olabileceğinden bilindik ve güvenilir haber kaynaklarını takip ederek aşırı kaygılanmayı önleyebiliriz.
- 2) Çevremizle iletişim halinde kalmalı, sosyal bir varlık olduğumuzu unutmamalı ve mümkün olduğunca sevdiklerimizle haberleşmeliyiz.
- 3) Mümkün olduğunca günlük rutinlerimizi korumaya çalışmak, yemek ve uyku düzenimizi bozmamak, evde geçirdiğimiz vakti en verimli hale getirebilecek ve keyif aldığımız çeşitli hobiler edinmek ve bunları uygulamak önemlidir.
- 4) Fiziksel hareketliliğimizin kısıtlandığı bu dönemde evde yapabileceğimiz çeşitli egzersiz planları oluşturmak kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir.
- 5) İçinde bulunduğumuz durumdan ötürü odaklanma süremiz azalmış olabilir, yapmamız gerektiğini düşündüğümüz işleri erteliyor olabiliriz. Bu noktada kendimize yüklenmememiz, kendimizi zorunluluk hissiyatından kurtarıp nasıl daha mutlu ve huzurlu olacaksak o şekilde bir yol izlememiz gerektiğini ve üretkenlik kaybının içinde bulunduğumuz süreçte bunun oldukça normal bir durum olduğunu göz ardı etmememiz, olası kaygı ve stres seviyemizi azaltacaktır.
- 6) Evden çalışmaya devam edenler ve odaklanma problemi yaşayanlar ise; okul/iş yerindeki rutinlerinizi ev düzeninize entegre ederek sürdürmeye çalışmak, yaşadığımız adaptasyon zorluğunu minimize edecektir.
- 7) Zihnimizin farklı uğraşılara odaklanmasını sağlayabiliriz. Evden işimizi sürdürmek, evdeki diğer işlerle ilgilenmek, kitap okumak, film/dizi vs. izlemek gibi eylemlerle ve bunların dışında kalan olağan zamanlarda da evde gerçekleştirebildiğimiz hoşumuza giden etkinlikleri yaparak daha iyi hissedebiliriz.

8) Kendimizde kaygı (endişe, korku), disforik (geçmeyen üzüntülü hali) gibi patolojik (günün büyük bir bölümünde hissedilen ve işlevsellikte düşmeye neden olması durumu) belirtiler hissederseniz uzman kişilerle iletişime geçmelisiniz.

Medyada psikologlar tarafından stresten korunma yolları ve stresle başa çıkma teknikleri ile ilgili bilgi verilmesi halkın bilinçlenmesi açısından faydalı olacaktır.