

Covid-19 Salgınının Yedinci Ayında Bir Değerlendirme

2020 yılı 24 Eylül tarihi itibarıyla, pandeminin yedinci ayı içinde bulunmaktayız. Bu tarihe kadar Covid-19 salgını, tüm dünyada 31 milyon kişiye bulaştı. 972 bin kişi hayatını kaybederken, 23.7 milyon kişi sağlığına kavuştu. Türkiye’de ise 308 bin kişi enfekte olurken, 7711 kişi Covid-19 nedeniyle hayatını kaybetti. Bununla birlikte, ruh sağlığı uzmanları, tüm dünyanın hazırlıksız yakalandığı Covid-19 salgınının ardından bir ruh sağlığı krizinin başlayacağı konusunda uyarılar yapmaktadırlar. Psikolojik yardıma başvuranların sayısının, bir yakının ölümü, işini kaybetme, belirsizlik korkusu, yaşam tarzındaki sert değişiklikler, izole olma, aileden uzak kalma gibi nedenlerle artacağı varsayılmaktadır. Diğer yandan, pandeminin ruh sağlığı üzerindeki etkileri tam olarak belirlenmemektedir. Psikolojik etkiler ele alındığında, koruyucu ekipman gibi imkanların ulaşılabilirliği, yaşlı ya da diğer savunmasız gruplara dahil olup olunmadığı gibi farklı değişkenlerin göz önüne alınması gerekebilmektedir.

Bunun yanı sıra, tüm dünyanın deneyimlediği bu salgın, sadece insanlara bulaşan bir virüs ile ilgili değildir. Bu sürecin insanların davranış biçimlerini de içeren karmaşık bir psikodinamiği de bulunmaktadır. Yani, Covid-19 salgını insanlar maske takmak, ellerini yıkamak, fiziksel mesafeye uymak gibi belirli şekillerde davranmayı kabul ettiklerinde kontrol altına alınabilmektedir. Çeşitli nedenlerden dolayı insanlar bu tedbirleri uygulamadığında ise salgını kontrol altına almak zorlaşmaktadır. Bu çeşitli nedenler, insanların pandemiye karşı nasıl bir tepki verdiği ile ilişkili olabilmektedir. Bu tepkilerin ise her zaman rasyonel bir şekilde olması zorunluluğu bulunmamaktadır. Bu süreçteki tepkiler, virüs salgınının karanlık tarafının vurgulandığı, bilinçdışı ve fantezilerin, bilinçli içerikle bütünleştiği bir sürece dönüşebilmektedir. Temelde bu süreç, insan davranışlarını, başkaldırı yerine uyum ve itaate değer verecek şekilde değiştirmektedir. Diğer yandan, birçok kişi sürecin ciddiyetini görmezden gelmektedir. İnsanların neden önlem almadıkları ya da davranış değişikliğinde bulunmadıkları, bilinçdışı içerikler ile ilişkili olmaktadır. Bu doğrultuda, stresli durumlarla başa çıkılamadığında bir takım savunma mekanizmaları işleyebilmektedir. Örneğin inkâr (denial), krizlerde ortaya çıkan bir savunma mekanizmasıdır ve tehdit edici gerçekliği kabul etmenin reddedilmesine sebep olabilir. Reddetme (disavoval) ise insanların zorlu hisler ve düşünceler ile başa çıkma yetenekleri olmadığında kendilerini korumak için kullandıkları yaygın bir savunma mekanizmasıdır. Diğer yandan, bu acı verici hisler ve düşünceler farkındalığın dışında olsa da, davranışları birçok yönden etkilemektedirler.

II. Dünya Savaşı'ndan bu yana, en büyük küresel yıkım olarak tanımlanan Covid-19 salgını milyonlarca insana beklenmedik hastalıklar, sakatlıklar ve ölümler getirdi. Bununla birlikte, finansal güvensizlikler yaratması, insanların evliliklerinin veya mezuniyetlerinin ertelenmesi, sosyal hayattan uzaklaşması gibi etkilerin de göz ardı edilmesi zor gibi görünmektedir. Bu deneyimlerin, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi bir takım ruh sağlığı problemlerini de ortaya çıkardığı ve çıkaracağı düşünülmektedir.

Bu salgın sürecinin travmatik bir süreç olabileceği de göz önüne alınmalıdır. Gerçek veya potansiyel ölüm deneyimine maruz kalmak travmanın tanımına dahil olduğu için pandeminin Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) oranlarını artırabileceğine inanılmaktadır. Yine de, insanların travma deneyimine çeşitli şekillerde tepki verebileceklerini hatırlamakta fayda bulunmaktadır. Çalışmalar, çoğu insanın travmatik bir olay yaşadktan sonra uzun süre devam eden ruh sağlığı sorunları geliştirmediklerini ve psikolojik sağlamlık gösterebildiklerini ortaya koymaktadır. Travma sonrası büyüme olarak adlandırılan bu durum, büyük bir yaşam krizi veya travmatik olay ile mücadelenin ardından meydana gelen olumlu değişiklik olarak belirtilmektedir. Travma sonrası büyümenin, yaşama minnettarlık, daha sıkı sosyal ilişkiler, duygusal anlamda gelişme ve hayattaki yeni fırsatların farkına varma gibi yönleri olduğu, travmatik bir deneyimden sonra hayatta kalan kişiler tarafından bildirilmektedir. Travma sonrası büyüme sadece bir sonuç olarak değil, aynı zamanda travma ile yüzleşme ve hayatı daha anlamlı veya olumlu yönde değiştirme süreci olarak görülmektedir. Bu doğrultuda, travma sonrası büyümenin, adaptasyon sürecinde gerçekleşmesi muhtemeldir ve kısa vadede rahatlama hissi sağlayabilir veya sağlamayabilir. Bununla birlikte, travmanın olumsuz sonuçları ile birlikte var olabilmektedir.

Diğer yandan, travma sonrası büyüme olarak tanımlanan bir kavramın var olması, Covid-19 salgınının olumlu bir süreç olabileceği anlamına gelmemektedir. Salgının dünya üzerinde milyonlarca insanın yaşamını alt üst ettiği oldukça açıktır. Bununla birlikte, belirsizliği korkunç tahminler ile doldurmak, insanların deneyimlediği kaygıyı arttırmaktan başka bir işe yarar görünmemektedir. Biraz olsun rahatlama ihtiyacı duyan kişilerin, travma sonrası büyüme üzerine yapılan çalışmalardan haberdar olması işe yarar olabilir. Damgalama ve utanç gibi olumsuz tutumlar, bu tür bir iyileşmeyi sağlayabilecek yardımı aramayı engelleyebilirken; iyimserlik, sosyal destek ve kendine güven, travma sonrası büyüme teşvik edebilir.

İnsan, alışmaya alışkındır. Çoğu zaman, hayatın ritminde var olan şeyler kolayca fark edilmezler. Covid-19 salgını gibi travmalar, örüntüleri kırarlar ve istikrarsızlık yaratırlar.

Sıkıntılı durumlar, insanı kendi ile yüzleştirir ve yapılması gereken seçimler ile baş başa bırakır. Asıl önemli olan, büyümeyi seçmek ve bunun nasıl yapılacağını keşfetmektir.

Bu süreçte deneyimlenen olumsuzluklar ile başa çıkma konusunda yardıma ihtiyaç duyanlar için ODTÜ Ayna Klinik Psikoloji nitesi ve Ayna Dinleme Noktası hizmet vermeye devam etmektedir.

Ayna Klinik Psikoloji nitesi

0312 210 67 13

kpu@metu.edu.tr

Ayna Dinleme Noktası

0312 955 01 01

KAYNAKLAR

- Behel, C. & Coleman, J. A. (2020, June 22). Covid-19 could cause a mental health crisis. It can also spark post-traumatic growth. Retrieved from <https://www.statnews.com/2020/06/22/covid-19-spark-post-traumatic-growth/>
- Blackman, J. S. (2020). A psychoanalytic view of reactions to the coronavirus pandemic in China. *American Journal of Psychoanalysis*.
- Marčinko, D., Jakovljević, M., Jakšić, N., Bjedov, S., & Mindoljević Drakulić, A. (2020). The importance of psychodynamic approach during COVID-19 pandemic. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 15-21.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Thompson, D. (2020, May 7). Depression, Anxiety, PTSD May Plague Many COVID-19 Survivors. Retrieved from <https://www.webmd.com/lung/news/20200507/ptsd-may-plague-many-covid-19-survivors#1>
- Wan, W. (2020, May 4). The coronavirus pandemic is pushing America into a mental health crisis. Retrieved from <https://www.washingtonpost.com/health/2020/05/04/mental-health-coronavirus/>