



K. Fatih **Yavuz**  
kfatihyavuz@icloud.com



Merve **Terzioğlu**  
mrv\_terzioğlu@yahoo.com.tr

## Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığımız

**Bu süreçte nasıl bir insan olmak istiyoruz, nasıl bir anne, baba, arkadaş, kardeş olmak istiyoruz? Hangi değerlerimiz doğrultusunda hareket etmek istiyoruz? Bu sorulara verdiğimiz cevaplarla bu süreçte nasıl davranacağımızı belirleyebiliriz. Belki ruhsal acıdan kurtulamayabiliriz; ancak bu acıyla birlikte anlamlı bir hayat sürmek için önümüzde sayısız seçenek bulunuyor.**



çinde bulunduğumuz şu zorlu günlerde alıştığımız düzeni tepetaklak eden, hayatlarımızda kesif bir belirsizliğin ve kaygının hakim olmasına yol açan bir pandemi ile karşı karşıyayız. Artık hayatımızı bir virüs tehdidi altında yaşıyor ve ona göre düzenliyoruz. Negatif haber almanın mutlak bir hale geldiği, sevdiğimizleri korumak için onlardan uzak durmamız gerektiği ve içerik konusunda sürekli değişen enformasyon yağmuru altında olduğumuz tuhaf bir dönemden geçiyoruz. Bir salgınla karşı karşıya olundu-

ğu için doğal olarak hayatın ne zaman "normal"e döneceğini ve hatta dönüp dönmeyeceğini dahi bilmiyoruz. Alışkın olduğumuzun çok ötesinde olan bu yeni düzene uyum sağlamaya çalışırken doğal olarak hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımızla ilgili endişe duyuyoruz.

### Ruhsal İyilik Hali

Peki sağlığı nasıl tanımlarız? "Sağlığım yerinde!" dediğimizde neyi kastederiz? Diğer birçok meselede olduğu gibi sağlık

hususunda da algı ve tutumlarımız dönemlere göre değişim arz etmektedir. Modernizm, etkisinin az ya da çok sürmekte olduğu günümüz dünyasında, sağlık algısını da belirlemede; sağlıklı olmak bir yandan araçsallaştırılırken, diğer yandan ulaşılmaması imkansız bir ütopyaya dönüştürülmektedir. İnsanın herhangi bir hastalığa sahip olmaması sağlamlık için ilk kriter kabul edilirken tam bir iyilik hali içinde olması da ikinci kriter olarak şart koşulmaktadır. Bu bakışın bir yansıması olarak; insanların doğaları gereği ruhsal açıdan iyilik halinde ve mutlu oldukları görüşü



ruh sağlığı alanında halihazırda hakim durumdadır. "Mekanizm" olarak da adlandırılan, insanı bir çeşit makine gibi ele alan ve tecrübe edilen olumsuz duygu, düşünce, anı ya da dürtüleri birer "bozuk parça" olarak değerlendirilen bu yaklaşımda; rahatsızlık verici bu içsel yaşantıların ruhsal iyilik halini bozduğuna inanılmaktadır. İnsan için normal olanın "mutluluk" olduğu kabul edilen bu bakışa göre kaygı, korku, üzüntü, çaresizlik gibi duygulara, olumsuz ya da "gerçekçi olmayan" düşüncelere içimizde pek yer yoktur ve dolayısıyla bu "parçaların" tamir edilmesi, değiştirilmesi ya da ortadan kaldırılması gerekmektedir.

Peki gerçekten doğal olan; mutlu olmak, rahatsızlık veren içsel yaşantılardan azade bir hayat sürmek midir? Aslında insan hayatına baktığımızda en sık tecrübe edilen acı verici hisler olduğunu söyleyebiliriz. Hayatımız boyunca birçok zorlukla karşılaşırız: hastalık, ölüm, reddedilme, terk edilme vb. Sıradan diyebileceğimiz bir günde bile birçok olumsuz his tecrübe ederiz. Bir duruma öfkeleniriz, bir söze kalbimiz kırılır, bir şeye üzülmüş ve bir şeye özlem duyarız. Gün içerisindeki olaylar karşısında bu duygularımızın ortaya çıkması son derece anlaşılır ve doğaldır.

Bununla birlikte bize rahatsızlık veren hislerimizden kaçınma çabamız, en az bu hislerimizin ortaya çıkması kadar anlaşılır ve doğaldır. Zira, acıdan kaçınmak, yaşamın ilk yıllarından itibaren geliştirmeye başladığımız bir becerimizdir ve bu sayede tehlikeli durumlardan kendimizi sakınıp yaşamımızı sürdürebiliriz... Bu aşamada bütün bu ruhsal sorunlarımızın ortaya çıkmaya başladığı kritik nokta şudur ki; dış dünyamızda acı veren durumlardan kaçma başarımızı iç dünyamızda sergileyemeyiz. Duygu, his ve düşüncelerimizi dış dünyadaki rahatsızlık verici nesnelere gibi kalıcı olarak kontrol altına almamız veya onlardan kalıcı olarak kaçınmamız mümkün değildir. Hiçbir duygumuz yoktur ki bir kez kendisinden kurtulduktan sonra tekrar karşımıza çıkmamasın.

Tenimizin dışı ile içi farklı kural-lara tabidir. İç ve dış dünyamızın doğasındaki bu farklılığa kadim gelenekler çok net bir biçimde vurgu yapmış, ruhsal acının kişi için anlamlı bir tecrübe olduğu birçok inanç sisteminde vurgulanmıştır. Buna rağmen özellikle son bir asırdır teknolojik olanakların ve refahın artmasıyla, içsel ve dışsal acıdan kaçınmanın estetik ve keyifli oyalanmalarla mümkün olabileceği sınırsız imkanlar ortaya çıkmış; insanın, anlamlı bir yaşam sürecine sıklıkla eşlik eden olumsuz yaşantılarla baş edebilme becerileri giderek kadükleşmeye başlamıştır.

### Korku ve Tedbir İlişkisi

Yeni bir kriz durumu olarak içinde bulunduğumuz pandemi süreciyle birlikte belirsizlik, kaygı, korku, şaşkınlık, tedirginlik, çaresizlik, üzüntü gibi hisleri eskisine göre çok daha yoğun olarak tecrübe ediyoruz. Zihnimiz hastalık kapacağımıza, yakınlarımızı kaybedeceğimize, işimiz ve sosyal yaşamımızın tehlike altında olduğuna dair birçok gerçekçi düşünceyle etrafımızı sarıyor. Kimse bu dönemde kendimizin ya da sevdiğimizimizin hastalanacağına dair düşüncelerimizin mantıksız ve abartılı, yaşadığımız yoğun kaygı ve korkunun yersiz olduğunu söyleyemiyor. Hatta tam da bu kaygı ve korku sayesinde kurallara uyuyor; ellerimizi sık sık yıkama, maske takma ve fiziksel mesafeye dikkat etme gibi koruyucu önlemleri uygulayarak salgına karşı mücadele veriyoruz. Dolayısıyla bu salgın süreciyle birlikte bir kez daha ruhsal acının anlaşılır ve doğal olduğu gerçeğine bizzat şahit olmuş oluyoruz.

Bununla birlikte bu süreçte tecrübe ettiğimiz kaygı, korku gibi hislerimizden kaçınma çabalarının beyhudeliği daha da belirginleşiyor. Virüsü ortadan kaldıramadığımızı, kendimizin ya da yakınlarımızın hasta olmamasını garanti altına alamadığımızı biliyoruz. Bunun yanı sıra kaygı, korku, çaresizlik, güvensizlik gibi hislerimizi, zihnimizin felaketeştirmelerini kontrol edemediğimizi de bir kez

daha görüyoruz. Bu yoğun his ve düşüncelerimizin bizi etkilemesi ve bunlardan kaçınmaya çabalamamız çok anlaşılır olmakla birlikte, bunun kısa vadede işe yarasa bile uzun vadede etkili olmadığını veya beraberinde ağır faturalar getirdiğini anlamamız çok da uzun sürmüyor.

Haberlerde gördüğümüz grafiklerin yarattığı kaygı ve tedirginlikten kurtulmak için bir dizi izlediğimizde kısa süreliğine rahatlayabiliyoruz. Ancak çok da vakit geçmeden çalan bir telefonla aldığımız hastalık haberi daha az önce kurtulduğumuzu düşündüğümüz kaygı ve korkuyu bu kez belki daha yoğun bir şekilde önümüze getiriyor. Dahası bu kaygılarla baş etmek için gün içerisinde sıkça sergilediğimiz davranışlar da bu pandeminin ve dolayısıyla bizdeki etkilerinin hep gündemimizde olması ile sonuçlanıyor. Yaşadığımız korku ve kaygıdan kurtulmak için yaptığımız her şey bir süre sonra bize sevdiğimizimizi kaybetme korkusunu hatırlatır hale geliyor.

Her zorlukta olduğu gibi bu süreçte de yaşadıklarımızla baş etmek için bazı davranışları eskisine göre daha çok yaptığımızı, bazılarını ise daha az yaptığımızı görüyoruz. Sürekli olarak sosyal medyayı veya televizyon haber programlarını takip ediyor, sık sık yakınlarımızı durumumuzun ne olacağını soruyoruz. Bütün bunların belirsizlik ve güvensizlik hislerimizi kalıcı olarak ortadan kaldırmadığını fark ettiğimizde ise daha fazla uyuyor, sıkça bir şeyler yiyor, ya da gündemden tamamen uzak kalmak için uzun saatler boyunca internette dolaşarak veya film/dizi izleyerek vaktimizi öldürüyoruz. Bunların yaşamımıza faturası ise kişisel ilgilerimize yönelik yapacağımız şeyleri ertelememiz şeklinde oluyor.

### Kendini Yönetebilme Gücü

Evet belki virüsü, salgını, zihnimizin bize söylediği düşünceleri, duygularımızı kontrol edemiyoruz; ancak davranışlarımızı, bu hisler ya da düşünceler geldiğinde ne yapacağımızı kontrol edebiliriz.

**Evet belki virüsü, salgını, zihnimizin bize söylediği düşünceleri, duygularımızı kontrol edemiyoruz; ancak davranışlarımızı, bu hisler ya da düşünceler geldiğinde ne yapacağımızı kontrol edebiliriz. Bizi zorlayıcı düşünceler ya da hisler ortaya çıktığında onların etkisinde hareket edip etmeyeceğimizi seçebiliriz.**

# Kovid-19 ile mücadelede ruh sağlığını koruma önerileri

## önerileri

Yeni tip koronavirüsten (Kovid-19) korunmak için evde kalınan süreçte psikolojinin korunması için konunun uzmanı hekimlerden bilgi alınması, sürekli bu konunun takip edilmemesi, evde tüm gün pijamalarla oturulmaması, gün içinde aktivitelerin planlanması gerektiği belirtildi



### KAYGI BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Onemlere rağmen sık sık çarpıntı, iç sıkıntısı, gerginlik, konsantrasyon eksikliği, uykuya dalmakta ve derin uyumakta sorunlar yaşamak
- Tüm gün hatta gece uyandıktan telefonunuzdan sosyal medyadan "Kaç vaka olmuş, yeni bir gelişme var mı?" gibi bilgileri öğrenmeye çalışmak
- Sürekli etraftan mikrop kapıp kapmadığımızı kontrol etmek, temizlik yapmak, korona enfeksiyonu belirtileri var mı diye sürekli boğazı, ateşi kontrol etmek
- Bu belirtiler yüzünden işinize, ailenize, hobilerinize odaklanamıyorsanız süreçte 'anksiyete' yani 'kaygı' belirtileri yaşıyorsanız demektir



### PSIKOLOJİYİ KORUMANIN YOLLARI



Sadece konunun uzmanı olan enfeksiyon, halk sağlığı, göğüs hastalıkları, dahiliye ve mikrobiyoloji hekimleri dinlenilmeli



Sağlık Bakanlığı ve Türk Tabipleri Birliği gibi güvenilir kaynaklar takip edilmeli



Dakikalarca Twitter'da, WhatsApp'ta, Facebook'ta gerekli gerekiz ya da korkutucu, abartılı, yalan yanlış bilgi bombardımanından kaçınılmalı



Eskiden yapılan bazı alışkanlıkların devam ettirmek kişiyi rahatlatacaktır



Bu alanda bir uzmanlığı bulunmayan kişilerin açıklamalarından kaçınılmalı



7/24 takip bırakılmamalı. Sadece birkaç güvenilir hesaptan-kaynaktan verileri takip edilmeli ve günde 2-3 defadan fazla bakılmamalı



Sosyal medyadan korona ile ilgili haber alınması azaltılmalı



Evde bütün gün pijamalarla oturmak yerine sabah vakitlice kalkılmalı ve güne plan yaparak başlanılmalı



Her gün kaliteli uyku alınmalı



Güne anlam katacak aktiviteler planlanmalı



Eğer endişenizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız, her gün 15 dakika 'endişelenme zamanı' yapılmalı, belirli bir saat belirlenmeli, diğer vakitlerde akla korona salgını ile ilgili yoğun kaygı verici düşünceler gelirse bunu "zaten endişe saatinde bunu düşüneceğim" deyip ertelemeye çalışılmalı



Stresli zamanlarda gülmek, şakaşmak, sosyal medyadan komik videolar izlemek gevşemeye yardımcı olabilir

Bizi zorlayıcı düşünceler ya da hisler ortaya çıktığında onların etkisinde hareket edip etmeyeceğimizi seçebiliriz. Onların etkisinde hareket etmek ya da onlardan kurtulmaya çabalamak ile anlamlı bir hayat sürmek arasında bir seçim yapabiliriz. Bu noktada bundan on yıl sonra geriye dönüp baktığımızda kendimizi bu dönemde ne yaparken, vaktimizi nasıl geçirirken görmek istediğimiz sorusunun cevabı seçiminizin ne yönde olacağını bize gösterecektir.

Bu süreçte nasıl bir insan olmak istiyoruz, nasıl bir anne, baba, arkadaş, kardeş olmak istiyoruz? Hangi değerlerimiz doğrultusunda hareket etmek istiyoruz? Zamanımızı virüs salgını ve onun getirdiği acılarıyla mücadele ederek mi geçireceğiz, yoksa ilkelerimiz doğrultusunda kendimiz ve toplumumuz için faydalı adımlar atabileceğimiz bir imkan olarak mı kullanacağız? Bu sorulara verdiğimiz cevaplarla bu süreçte nasıl davranacağımızı belirleyebiliriz. Belki ruhsal acıdan kurtulamayabiliriz; ancak bu acıyla birlikte anlamlı bir hayat sürmek için önümüzde sayısız seçenek bulunuyor.

Pandemi sonrası hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağına, bu sürecin dünya düzeninde köklü bir değişimle sonuçlanacağına dair yazı ve beyanatları her gün okuyoruz. Bu fikirlerin ne kadar gerçeği yansıttığını zamanla göreceğiz. Peki bu sürecin ruh sağlığı alanında ne gibi değişikliklere yol açmasını bekliyoruz? Bu soruya cevaben halihazırda hakim olan bakış açısının bu süreci anlamlandırmada yetersiz kalacağını, yeni tanımlamalara, yeni bakış açılarına ihtiyacımız olacağını söyleyebiliriz. Bununla birlikte salgın başlangıcından kısa süre sonra görmeye başladığımız ruh sağlığı destek hizmetlerinin çevrimiçi sistemlerle sunulmasının mevzuat dahiline alınması için girişimleri ve internet tabanlı kendi kendine yardım uygulamalarının geliştirilmesini görebileceğiz.

Salgın gibi kriz dönemleri için sivil savunma örgütlenmelerine benzer biçimde ruh sağlığı hizmeti örgütlenmesi benzeri oluşumlara gidilebileceğini, daha disiplinler arası ve koruyucu sağlık hizmetleri odaklı bir yaklaşımın söz konusu olabileceğini de söyleyebiliriz. Bu sürecin ruh sağlığı alanında bir paradigma değişimine yol açıp açmayacağı hakkında yorum yapmak için henüz erken olmakla birlikte, yazının başında vurguladığımız sağlık tanımının bu süreç sonrası sorgulanmaya daha da muhtaç hale geldiği de aşikar gözükmektedir.

**YENİ BİR KRİZ DURUMU OLARAK İÇİNDE BULUNDUĞUMUZ PANDEMİ SÜRECİYLE BİRLİKTE BELİRSİZLİK, KAYGI, KORKU, ŞAŞKINLIK, TEDİRGİNLİK, ÇARESİZLİK, ÜZÜNTÜ GİBİ HİSLERİ ESKİSİNE GÖRE ÇOK DAHA YOĞUN OLARAK TECRÜBE EDİYORUZ. ZİHNİMİZ HASTALIK KAPACAĞIMIZA, YAKINLARIMIZI KAYBEDECEĞİMİZE, İŞİMİZ VE SOSYAL YAŞAMIMIZIN TEHLİKE ALTINDA OLDUĞUNA DAİR BİRÇOK GERÇEKÇİ DÜŞÜNCEYLE ETRAFIMIZI SARIYOR.**