



SAĞLIK SİSTEMİNİN KAHRAMANLARI
HEMŐİRELERE MESAJLAR

**CORONOVİRUS SALGINI NEDENİYLE OLUŐAN STRES VE KAYGI İLE
BAŐETME**

Değerli meslektaşım,

Tüm dünyayı ve ülkemizi de içine alan coronavirus salgını nedeniyle zor günler geçirmekteyiz. Öncelikle bu zor günlerin atlatılmasında birlikte ve bilinçle hareket etmenin çok önemli olduğunu vurgulamak isterim.

“Evde kal” sloganı ile sosyal izolasyonun en önemli korunma yolu olduğu tüm uzmanlar tarafından vurgulanmaktadır. Bu dönemde fiziksel sağlığımızı korumak için zorunlu olan sosyal yalıtım, belli bir sürenin üzerine çıktığında, ruh sağlığımız için olumsuz bir tetikleyici olabilir.

O halde evde kalma ve ruh sağlığımızı koruma konusunda nasıl motive olacağız?

Aslında insan varlığı hem fiziksel hem de ruhsal olarak yeni durumlara uyum sağlama kapasitesine ve esnekliğine sahiptir. Öncelikle buna güvenmeliyiz. Yani bu durumu olduğundan daha katastrof daha korkutucu bir algıya dönüştürmemeliyiz. Bir grup insan bunu yapıyor ve aşırı kaygı yaşıyor. Bir grup insan da bu kaygı ile başa çıkma yolu olarak inkar savunmasını kullanarak sanki önemli bir tehdit yokmuş gibi davranıyor. Her iki grubun da kaygı ile sağlıklı olmayan yollarla başa çıkmaya çalıştığını söyleyebiliriz.

Özellikle yaşama karşı bir tehdit söz konusu olduğunda, belirsizliğin hakim olduğu durumlarda, yaşamın normal rutini bozulur, stres ve kaygının ön planda olduğu bir kriz durumu oluşur. Böyle zamanlarda kişiden kişiye oranı değişmekle birlikte hemen herkesde bir miktar regresyon dediğimiz duygusal davranışlar görülür. Daha tedirgin, tahammül gücü düşük, tetikte ve kuşkucu bir yapı ortaya çıkabilir. Bu bir dereceye kadar beklenen bir durumdur. Ancak bu durum uzun sürerse bireysel ya da topluluklar halinde hatalı davranışlar ortaya çıkabilir ve insanlar birbirlerini etkileyebilirler. Bu dönemde kişi veya topluluklar mantık dışı davranışlara yönelebilirler. Sihirli çözümlere, kurtarıcı olarak gördükleri kişilere tutunmak isterler.

Kriz durumlarında ilk reaksiyon olarak çoğu kişi; ya kaçma, ya saldırma ya da donakalma reaksiyonu gösterir. Bu mantığın henüz devreye girmediği ilk ve ilkel savunma reaksiyonudur. Bu durumdan çıkmak için öncelikle sakin kalmak ve durumun gerçekliğini kabul etmek önemlidir. Yaşanan stresle başa çıkmak için bedene ve duylara odaklanarak gerilimi azaltıcı nefes ve beden egzersizleri yapmak, sürekli kaygıyı tetikleyici kirli bilgidan uzak durmak ve güvenilir uzmanların önerilerine göre davranmak son derece önemlidir.

Yoğun korku, endişe gibi olumsuz duygulara kapıldığımızda, bunu tetikleyen inanışın rasyonel olup olmadığı akılcı bir değerlendirmeden geçmeden otomatik olarak doğru kabul edilir. Dikkatimiz seçici olarak olayların en olumsuz tarafını algılar. Bunun önüne geçmenin en iyi yolu, beklenti kaygısını oluşturan hareketsiz durumdan çıkmak, sürekli sosyal medya ve diğer iletişim araçlarından felaket senaryolarını dinlemek ve üretmek yerine, ev içinde rutin oluşturarak, farklı uğraşlara yönelmektir. Sabah kalkma ve yatma saatlerimizin bir düzeni olmalıdır. Herkesin kendi gereksinimleri ve alışkanlıkları doğrultusunda evde yapabileceği birçok şey vardır. Daha önce vakit bulamadığımız şeyleri yapmak, yemek pişirmek, tamirat, aile

üyeleri ve çocuklarla vakit geçirmek, kitap okumak, sanatsal bir uğraş içinde olmak gibi eylemler kaygımızı yatıştırarak başa çıkmayı kolaylaştırabilir.

Bu sürecin en zor yanlarından birisi çocuklara bu durumu nasıl anlatacağımız meselesidir.

Öncelikle yalan söylemek ya da geçiştirmek doğru bir tutum değildir. Küçük çocukların somut düşündüklerini dikkate alarak net ve kısa açıklamalar yapabiliriz. Ör: insanları hasta eden bir mikrop var. Bir süre dışarı çıkmayarak, ellerimizi temiz tutarak bu mikrobun yok olmasını beklememiz gerekiyor. Doktorlar, hemşireler bunun için çalışıyor gibi... Bu konuşmayı çocuğun yaşına uygun olarak biraz masalsı biçimde de yapabiliriz. Onların evde meşgul olması için de onlara vakit ayırmamız ve birlikte yapabileceğimiz yeni oyunlar keşfetmemiz iyi olur.

Bulaş olasılığına karşı sürekli tetikte olmak ve aşırı el yıkama gibi ritüelleri yapmak bir miktar OKB'si olanları tetikleyebilir. Ama burada gerçek bir tehdit vardır ve bunun için yapılması gereken uzmanların belirttiği 20 sn lik bir yıkama biçimidir. OKB'de davranışsal ritüeller gerçek olmayan içsel bir çatışmanın dışavurumudur. Bu nedenle bu sürecin kendisinin insanları OKB yapacağını düşünmüyorum.

Salgın umarız en kısa sürede geçer. Ancak bu sürecin sonunda da bir miktar bu travmatik sürecin etkilerini taşımaya devam edebilir, sosyal mesafeyi korumaya yönelik bir yaşam tarzı geliştirebiliriz. Küçük bir grup travma sonrası stres belirtileri gösterebilir. Sağlık çalışanlarında tükenmişlik ve şefkat yorgunluğu görülebilir. Tüm toplum olarak destek ve dayanışma ağları oluşturarak bu olumsuz deneyimden büyüyerek ve olgunlaşarak çıkmamız mümkündür. Ancak bunun için, yaşadığımız bu sürecin bize öğrettiklerini unutmadan, dersler çıkarmamız gerekmektedir.

Sayın Doç.Dr.Nurhan Eren tarafından hazırlanmıştır