

Son altı aydır, Türkiye de dahil dünyanın en önemli gündemini, Aralık 2019'da Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde başlayan, tedaviye dirençli pnömöni olguları ile hayatı tehdit eden ve hızla yayılarak pandemiye yol açan COVID-19 salgını oluşturmaktadır. Sağlık Bakanlığı verilerine göre Türkiye'de ilk vakanın tespit edildiğinin açıklandığı 11 Mart tarihinden itibaren geçen sürede COVID-19 olgu sayıları 187 bine, ölen kişi sayısı 4950'ye ulaşmıştır.^[1] İyileşen kişi sayısının zamanla artması, yoğun bakım ihtiyacı olan kişilerin azalması ümit verici ise de pandeminin etkileri uzun yıllar devam edecek gibi görünmektedir.

Türkiye'de pandeminin yönetiminde, etkili önlemleri birden uygulamak yerine zamanla sıkılaştırma stratejisi izlenmiştir. Zamanla vaka sayısına göre ayarlamalar yapılmış ve 1 Haziran itibariyle de sınırlamalar kademeli olarak kaldırılmaya başlanmıştır. Gerek hastalığın yarattığı tehdit, gerekse bulaşın önlenmesine yönelik tedbirler toplumun her kesimini ve yaşamın her alanını önemli ölçüde etkilemiştir. COVID-19'un etkileri ve sonuçları hakkında ülkemizde de birçok araştırma başlatılmıştır ancak bu süreçte diğer ülkelerde yapılan çalışmalar literatürde oldukça geniştir.

Toplumun salgından psikolojik olarak nasıl etkilendiğini ortaya koyan çalışmalarda tutarlı olarak anksiyete ve depresyon gibi belirtilerin yüksek olduğu bildirilmektedir.^[2,3] Kendi kendine izolasyon (self-isolated) uygulayan kişilerle yapılan bir çalışmada da kaygı ve stres düzeyinin yüksek olduğu, uyku kalitesinin düşük olduğu saptanmıştır.^[4] Brooks ve ark. (2020) karantinanın etkileriyle ilgili yapılan çalışmaları incelediklerinde, çalışmaların çoğunda travma sonrası stres belirtileri, konfüzyon ve öfke gibi psikolojik etkiler bildirildiğini saptamışlardır. Stresörlerin daha uzun karantina süresi, enfeksiyon korkusu, hayal kırıklığı, can sıkıntısı, yetersiz malzeme, yetersiz bilgi, finansal kayıp ve damgalanmayı içerdiğini belirtmişlerdir.^[5] Son yirmi yılda, bulaşıcı hastalık salgınları içinde hem psikolojik tepkiler hem de başa çıkma stratejileri bildiren 24 makalenin incelendiği bir çalışmada da, psikolojik tepkilerdeki ortak temalar arasında anksiyete / korkular, depresyon, öfke, suçluluk, keder ve kayıp, travma sonrası stres ve damgalanma, aynı zamanda başkalarına karşı daha büyük bir güçlenme ve şefkat duygusu olarak saptanmıştır. Benimsenen başa çıkma stratejileri, sorun odaklı başa çıkma (alternatifler arama, kendini koruma ve diğer koruma), sosyal destek arama, kaçınma ve durumun olumlu değerlendirilmesini içerdiği belirlenmiştir. Geçmişteki bulaşıcı hastalık salgınlarında yapılan çalışmalar, psikososyal tepkiler konusunda farkındalığın artırılmasına, daha geniş sosyal çevre bağlamında bireye odaklanılması gerektiğine vurgu yapmaktadır.^[6]

Ülkemizdeki gözlemlerimiz, haberler (gazete, TV, internet, vb.) en çok, alınması gereken etkili önlemlerin uygulanmasında, yapılan hatırlatmalara rağmen sınırlamalara uyum sağlamakta zorlanıldığını göstermektedir. Sınırlamaların kademeli olarak kaldırılmaya başlandığı son günlerde vakaların artışı, farklı yaptırımlarla önlemlerin alınmasının sağlanmaya çalışılması da bunun göstergesi olabilir. Bu pandeminin diğer doğal afetlerden farklı olarak tehdit ettiği populasyonun genişliği, yayılma hızı vb. faktörlerin yönetilmesini daha da zorlaştırmaktadır. Sağlık çalışanları bu süreçte özgeci bir tutumla çalışmaya devam etmektedirler. Hemşireler her zaman olduğu gibi ön cephededirler. Kişisel koruyucu ekipman da dâhil olmak üzere çeşitli sıkıntılarla (artan çalışma saatleri, artan iş yükü, bulaşıcı bir hastalığa bakım verme sorumluluğunun yarattığı endişe ve korkular, yakınlarına bulaş yolu olma korkusu) boğuşmakta ancak COVID-19'un neden olduğu zorlukları aktif olarak kucaklamaktadırlar.^[7]

Ülkemizde, başta sağlık alanında çalışanlar olmak üzere; COVID-19 nedeniyle tedavi görenler, evlerinde kişisel izolasyonunu sürdürenler, toplum genelinde olağanüstü süreçten etkilenen ve psikososyal yardıma ihtiyacı olan tüm bireyler için psikososyal yardım programları oluşturulmuştur. Ulusal ruh sağlığı meslek örgütleri, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü ile birlikte çalışmalar yürüterek, Korona Virüs Enfeksiyonu Psikososyal Destek Modeli'ni oluşturarak salgınla mücadelede hizmet vermeye başlamıştır. Aynı zamanda Sağlık Bakanlığı her ilde vatandaşlarına ve sağlık çalışanlarına psikososyal destek hatları üzerinden bu hizmeti sunmaktadır. Yeşilay da yakın zamanda psikolojik danışma hattını hizmete açtığını bildirmiştir. Türkiye'nin bir doğal afet ülkesi olması ve afetlerin psikososyal sonuçlarıyla başedebilme deneyimleri nedeniyle halk sağlığı ve ruh sağlığı örgütlenmesi faaliyetlerinin hızla başladığı söylenebilir. Bu süreçte psikiyatri hemşirelerine de koruyucu, tedavi edici ve salgın sonrası yaşama adapte olmada rehabilite edici çok önemli görevler düşmektedir.

Prof. Dr. Nazmiye Yıldırım

Doç. Dr. Nurhan Eren

1. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiyedeki Güncel Durum. Retrieved from <https://covid19.saglik.gov.tr/>.
2. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:1729.
3. Li S, Wang Y, Xue J, Zhao N, Zhu T. The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:2032.
4. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit* 2020;26:e923921.
5. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020;395:912–20.
6. Chew QH, Wei KC, Vasoo S, Chua HC, Sim K. Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med J* 2020.
7. Jackson D, Bradbury-Jones C, Baptiste D, Gelling L, Morin K, Neville S, et al. Life in the pandemic: Some reflections on nursing in the context of COVID-19. *J Clin Nurs* 2020;29:2041–3.