



# COVID-19 YARDIMCI ARAŞTIRMA BULGULARI



**Orijinal Makale** KIRSTEN WEIR  
**Hazırlayan** PSİKOLOG MERVE AĐIRBAŐLI

psikolojistambul

Özel Psikoloji İstanbul Aile Danışmanlığı Merkezi





# COVID-19 ile başa çıkmaya yardımcı olabilecek araştırma bulguları

Geçmiş krizlerle ilgili psikoloji araştırmaları, insanların korona virüs hakkında günlük -bazen saatlik- haber manşetleriyle baş etmelerine yardımcı olabilir.

COVID-19 salgını dünyayı adeta keşfedilmemiş sulara itti ve araştırmacılar, sağlık çalışanları ve halk sağlığı yetkilileri bu “hızla değişen manzaraya” ayak uydurmak için deyim yerindeyse çırpınıyor. Yeni pandemi birçok yönden benzersiz olsa da psikolojik ve davranışsal sağlık tepkileri ve afet olaylarının sonuçları hakkında literatürden öğrenilmesi gereken dersler var. Bu dersler ise şunlar:

## 1. Sosyal medya, kaygıyı geleneksel medyadan daha fazla artırabilir

2016 yılında Zika virüsünün ortaya çıkmasının ardından, yapılan risk algısı araştırmasında; insanların sosyal medyada virüs hakkında daha fazla okudukça, risk algılarının da arttığını buldular. Diğer yandan, Zika ile ilgili bilgi hacmi geleneksel medyada arttığında ise insanların koruyucu davranışlarda bulunma olasılığı daha yüksekti. Halk sağlığı kurumlarının yeni tehditler hakkında hızlı bir şekilde farkındalık yaratmak için sosyal medyaya güvenebileceğini, ancak daha sonraki gelişmeleri paylaşırken karışıklığı önlemek için geleneksel medya ile de çalışılması gerektiği görülüyor. Mevcut salgında, geleneksel medya hakkındaki sürekli bilgi paylaşımının Zika virüsü ile olan durumdan farklı olduğunun altını çizmekte de fayda var. Haberlere maruz kalma hacmi burada karşımıza ciddi bir sorun olarak çıkabilir.

## 2. Medyaya maruz kalmadaki her türlü yoğunluk, ruh sağlığını zayıflatabilir

Maruz kalma oranı da tabii ki önemli. Yapılan araştırmalar medyaya ilginin stresi nasıl artırabileceğini net olarak gösteriyor. Örneğin, 2013'teki Boston Maratonu bombalamalarından sonra saldırının medyada yer alması ve akut stres belirtileri arasında güçlü bir ilişki bulundu. Bombalamaların medyadaki görüntülerine en fazla maruz kalan insanlar, doğrudan bombalamalara maruz kalan insanlardan daha fazla akut stres semptomları gösterdi.



Afrika'daki 2014 Ebola krizi sırasında, ABD'deki medyada yoğun bir telaş söz konusuydu. Bu kriz hakkındaki bulgu ise; Ebola ile ilgili endişenin hem mental sağlık geçmişi öyküsü hem de virüsle ilgili medya raporlarına maruz kalmanın artmasıyla ilişkili olduğunu ve bir yıl önce Boston Maratonu bombalamalarına akut stres tepkileri veren insanların, Amerika Birleşik Devletleri'nde çok düşük bulaşma riski olmasına rağmen Ebola hakkında da daha endişeli oldukları bulundu. Bu da geçmiş felaketler sırasında daha fazla stres yaşayan kişilerin, mevcut salgın sırasında olumsuz psikolojik sonuçlar göstermeye daha yatkın olabileceğini gösteriyor.

Riske dair bilgiler, tutarlı ve doğru bir şekilde iletildiğinde, insanlar bu bilgilerden öğrenip yararlanabiliyor, önlem alabiliyor; ancak çok fazla medyaya maruz kalmak, stres ve kaygı tepkileri daha da şiddetlendiriyor. Burada amaç yetkili ve doğru kaynaklardan bilgi almak, ama aynı zamanda da haberlere harcanan zamana dikkat etmek, sınırlı tutmak olmalı.

### **3. Kontrol eksikliği stresi artırır**

Psikoloji araştırmalarının onlarca yıldır gösterdiği gibi, risk algılama düzeyimiz, duygularımız tarafından yönlendiriliyor ve içinde bulunduğumuz riski, verilere, istatistik ve kanıtlara bakmaktan çok duygularımızla değerlendiriyoruz. Öfke kişinin risk algısını azaltabilirken, korku ise onu güçlendiriyor. Yeni ve tanıdık olmayan bir tehdidin varlığı, tehdit üzerinde çok az kontrol hissi hissedilmesi ve hastalık/ ölüm hakkında endişe verici hikayelere maruz kalmak gibi bazı faktörler, korkuyu (ve tehlike algısını) artırabiliyor. Başka bir deyişle, öyle görünüyor ki, yeni koronavirüs, insanların alarm zillerinin çalmasını sağlayacak tüm önemli unsurlara sahip. Bu kadar faktör olduğu için, alarm zillerinin çalıyor olması, aşırı tepki verildiği anlamına gelmiyor. İtalya gibi ülkelerde de gördüğümüz gibi, içinde bulunduğumuz süreç, çok hızlı bir şekilde felakete dönüşebilen risk taşıdığı için gerçek anlamda ciddiye de almalıyız. Geleceğin belirsiz olmasına endişelenmek de gayet normal, sürece uygun bir tepki.

### **4. Stresi olabildiğince hızlı yönetmek, uzun vadeli sorunları önleyebilir**

Yapılan bir araştırmada travmatik bir olaydan sonraki haftalarda akut stres yaşayan kişilerin; artan ağrı, sakatlık ve ölüm riski gibi dinamikleri barındıran zayıf genel sağlık; artan depresyon, anksiyete ve psikiyatrik



bozukluklar ve daha fazla aile çatışması risklerine açık oldukları bulundu. Bu travmatik sürecin ardından, bu gibi sorunları yaşamamak için, içinde bulunulan stresi yönetmeye ve rahatlama odaklanmak, yoğun stres tepkilerini giderebilmek için alınabilecek her türlü desteği almak, uzun vadeli sorunlar yaşanmasını önleyebilir.

### **5. Sağlık çalışanlarının ihtiyaçlarını unutmayın**

2003 yılındaki SARS salgını, sağlık çalışanlarının önemli boyutta, uzun süreli stres yaşamalarına sebep oldu. Bir hastalık salgını söz konusu olduğunda ön saflarda yer alan sağlık çalışanlarında esnekliği/direnci artırmak için stres değerlendirme ve baş etme sistemini hızlıca devreye sokmak gerekmektedir. Sağlık çalışanlarının psikolojik ve psikiyatrik olarak desteklenmesi, psikolojik ilk yardımlarının sağlanması, bu dönemin elzem çalışmalarından olmalıdır.

### **6. Karantina ve izolasyon negatif sonuçların yaşanma olasılığını artırabilir**

Özellikle yetişkinlerde karantinaların psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmada travma sonrası stres belirtileri, konfüzyon ve öfke gibi olumsuz psikolojik etkiler bulunmuştur. Psikolojik dağılmayı en aza indirmek için yetkililerin karantinaları mümkün olduğunca kısa tutmak, karantina protokolleri hakkında açık gerekçeler ve bilgi sağlamak ve tecrit edilen kişilerin yeterli kaynaklara erişebilmelerini sağlamak için gereken adımları atmaları son derece önemlidir.

Ayrıca okullar kapandığında veya aileler evlerinde birlikte karantinaya alındığında çocukların ve ailelerin nasıl desteklenebileceği, çocuklar ve ebeveynler arasında yakın ve açık iletişim, evde sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için web tabanlı eğitim videoları ve psikologların çocuklara gerginlik ve kaygı ile başa çıkmak için yardımcı olabileceği çevrimiçi hizmetler gibi öneriler de uzmanlar tarafından ısrarla tavsiye edilmektedir.

#### **Kaynaklar:**

- **Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19**
- **CDC: Mental Health and Coping During COVID-19**
- **Center for the Study of Traumatic Stress: Caring for Patients' Mental Well-Being During Coronavirus and Other Emerging Infectious Diseases: A Guide for Clinicians [PDF, 205KB]**
- **Center for the Study of Traumatic Stress: Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak [PDF, 250KB]**
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA]: Infectious Diseases & mental health fact sheets**
- **WHO: Social Stigma Associated with COVID-19: A Guide to Preventing and Addressing Social Stigma [PDF, 643KB]**