

# Koronavirüs Anksiyetesi Sizi Nasıl Hasta Edebilir?

**Orijinal Makale: Wendy L. Patrick**

**Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı**

Bir pandemi sırasında, halkın anksiyetesi hastalıktan daha hızlı yayılır, çünkü insanlar virüsle ilişkili olan yaygın olarak duyurulan semptomları yaşamaya başlarlar. Bu yaşadıkları “maruz kalma” sadece televizyon veya bilgisayar ekranından olsa bile geçerlidir.

Psikosomatik hastalık fiziksel olarak bulaşıcı olmasa da duygusal olarak hem kişisel boyutta hem de sevdiğinizlere bulaşıcıdır. Sosyal medya paylaşımları da bu konuda önemli etkiye sahip ve “bulaşıcılıkta” başı çekmekte diyebiliriz.

## **Salgın Paniği**

Koronavirüs salgını ve artan kısıtlamalara rağmen seyahat etmeye devam eden maskeli gezginler ise dünya çapındaki havaalanlarında ve transit istasyonlarda giderek daha tanıdık bir görüntü haline geliyor. Bu görüntüler ise kaygıyı adeta körüklüyor.

Şöyle de bir gerçek var ki şu sıralarda halkın tepkileri aslında olan riskten daha ağır basıyor. Adeta dünyanın sonu gelmişçesine hareket edilip panik tepkisiyle yapılan satın alımlar (bunların en ünlü örneği şu an tuvalet kağıdı) ekonomiyi kötü etkilediği gibi bizim günlük yaşantılarımızı da kötü etkiler. Ancak şu anda resmi olarak küresel bir pandemik olarak sınıflandırılanların ortasında, insanlar virüsü gerçekten kapıp kapmadıklarına bakılmaksızın kişisel ve ekonomik olarak zarar görmeye eğilimlidirler.

## **Temassız Sosyal Bulaşma**

2012 yılında Domuz Gribi Salgınına Yanıt Olarak Kaygının Psikolojik Belirleyicileri hakkında yapılan bir araştırmada pandemi paniğine halkın tepkisi araştırıldı. Araştırmada bir sağlık krizi sonrasında halkın tepkisini takiben kimseye sürpriz olmayan şeyler fark edildi; pandemiler yüksek miktarda bilgilendirme sağlanmasının yanı sıra kaygıda artışa ve davranışta değişikliklere de sebep olduğu görüldü. Kaygıya eşlik eden psikolojik süreçleri incelenirken enfekte olma korkusu, sağlık bazlı kaygı ve tiksitmeye duyarlılık gibi faktörler domuz gribi kaygısının anlamlı belirleyicileri olarak bulundu.

Çalıştıkları salgın (domuz gribi), tarihimizdeki en ölümcül salgın olarak nitelendirilen ve 50 milyona kadar insanı öldüren 1918'deki “İspanyol gribi” salgını ile karşılaştırıldı. Ancak bu tür ağır medya yayını hem bir nimet hem de bir lanet olabilir. Potansiyel bulaşma bilgisi hastalığın yayılma riskini azaltmak için tasarlanmış sağlıklı alışkanlıklara teşvik edebilir. Ama aynı zamanda

koru ve kitlesel histeriye yol açabilir- ki bu da 2005 yılındaki salgında artan televizyon izleme ve artan hastalık korkusu bağlantısıyla görüldü.

Hastalığa tepki olarak belirli bir anksiyete seviyesinin koruyucu davranış üzerinde olumlu etkisi olabileceği gibi aşırı anksiyetenin de günlük işlevselliği olumsuz yönde etkileyebilecek ve sıkıntı, kaçınma davranışları gibi faktörlere neden olabileceği de unutulmaması gereken bir nokta.

Sürekli olarak tıbbi tavsiye alma ve aşırı el yıkama davranışı gibi tekrarlanan durumlar “aşırı güvenlik davranışları” olarak adlandırılır ve günlük işleyişe daha da zarar vericidir. Ama bu aşırı güvenlik davranışlarının dahası bile var. Haberleri izleyip kendilerini hastalığa yakaladıklarına ikna edecek kişiler gibi.

### **Yanlış/Yalancı Pozitifler: Kendine Tanı Koyma Tehlikesi**

Geniş çaplı ortaya çıkan salgınlar yine geniş çaplı bir kitlede kendi kendine teşhis koyma tuzağını da beraberinde getirir. Gerçek ya da hayali potansiyel semptomlar, tartışılmakta olan herhangi bir hastalığa yakalanma korkusunu artırır. Bu gerçeği salgınlar sırasında sağlıklı insanların nefes darlığı veya baş dönmesi gibi ciddi olmayan bedensel duyumları hasta olduklarının kanıtı olarak yanlış yorumlamasında görebiliriz ki bu davranışlar “kitlesel psikojenik hastalığa” yol açabilir. Yanlış teşhis dikkat artımı, kaygı artımı ve aşırı güvenlik davranışlarına neden olarak, işsiz kaldıklarında veya tıbbi kaynakları aşırı kullandıklarında toplumu olumsuz etkileyebilir.

### **Bağlantıda Kalmak Bulaşıcı Değil**

Kamuoyunda sarsıcı etki yaratmış her salgın gibi bu da geçecektir. Bilgi güçtür ama umut da sonsuza kadar yeşerir. Bilgiyi ilhamla dengelemek, pandemik panik sırasında bunalmış ve umutsuz hisseden bireylerin bir adım geri atıp daha büyük resmi görmesine yardımcı olacaktır. Mikroplardan arının ama etkileşimden de kopmayın. Sosyal medya, skype ve telefon korunmaya devam etmenizi ve aynı zamanda enfekte olma korkusu, mikrop endişesi olmadan bağlantıda kalmanızı sağlar.

#### **Kaynaklar:**

[i] <https://foreignpolicy.com/2020/03/11/coronavirus-global-panic/>.

[ii] Wheaton, Michael G., Jonathan S. Abramowitz, Noah C. Berman, Laura E. Fabricant, and Bunmi O. Olatunji. 2012. “Psychological Predictors of Anxiety in Response to the H1N1 (Swine Flu) Pandemic.” *Cognitive Therapy and Research* 36 (3): 210–18. doi:10.1007/s10608-011-9353-3.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-bad-looks-good/202003/how-coronavirus-anxiety-can-make-you-feel-sick>