

Rüyalarda Pandemi Hakkında Ortak Temalar

Kabus temaları pandemi krizi sırasında insanların hayal dünyasını da rahatsız ediyor.

Orijinal Makale: Kelly Bulkeley

Hazırlayan: Psikolog Merve Ağırbaşı

Koronavirüs pandemisine ilişkin ilk rüya dalgası, insanların her yönden gelen korku ve endişeye nasıl tepki verdiğini ortaya koymaktadır. Kendisi, ailesi ve arkadaşları, tüm dünya için korkular - bunların hepsi insanları sadece uyanırken etkilemekle kalmıyor bir de rüyalarda etki bırakıp adeta bireyleri tüketiyor. Bazı rüyalar, gelecek için umut ve pozitiflik parıltıları gösterir, ancak şu anda o rüyalar karanlık ve korkutucu bir yaygın durumun ortasındaki nadir filizlerden.

Amerikan yetişkin nüfusunun sadece % 7'si Covid-19 krizinin son ayında rüya görüp görmediklerini doğrudan sorulduğunda evet cevabını verdi. 35-54 (% 8) veya 55+ (% 5) yaş örneklem gruplarına kıyasla 18-34 yaş arası (% 9) daha fazla oranda insan, pandemi ile ilişkili bir rüyaya sahip olduklarını söyledi. Belki bu rakam zaman geçtikçe büyüyecektir. 18 yaşın üzerindeki tüm Amerikalıların % 7'si 14 milyona yakındır ki bu da göz ardı edilemeyecek büyüklükte bir sayıdır.

2016 yılında yapılan başka anketle kıyaslayınca mesela; insanların ABD başkanlık kampanyası ile ilgili bir rüya görüp görmedikleri sorulduğunda yanıt olarak mayıs ayında % 7 ve aralık ayında da % 8 evet cevabı alınırken sadece birkaç hafta içinde koronavirüs pandemisinin insanların rüyaları üzerinde uzun süredir tartışmalar yaşanan bir başkanlık yarışı kadar etkili olduğunu gösteriyor.

Yeni yapılan araştırmada katılımcılar tarafından sunulan rüya raporları, krizin psikolojik etkilerine daha geniş bir perspektiften bakma imkanı sunuyor. Birkaç patern hemen öne çıkıyor (parantez içinde yer alan göstergeler cinsiyet ve yaşı temsil etmektedir).

Hastalığa yakalanma korkusu. Bu kategori test edilme, sosyal mesafe, izolasyon ve başkalarına bulaştırma endişelerini içerir.

- Virüse yakalanmak ve yalnız ölmek. Bu şey hiç bitmiyor. (K, 59)
- Virüse yakalanmaktan endişe duyarak uyanmak (K, 52)
- Virüsü kapmaktan korkuyorum (K, 58)
- Virüsü kaptığım ve kendimi herkesten izole etmek zorunda kaldığım bir rüya gördüm. (K, 21)
- Rüyamda birisinin benim iznim olmadan bana 2 metreden fazla yaklaştığını gördüm ve onlara çıldırdım. (K, 31)

Aile ve arkadaşlarının virüse yakalanması korkusu. Bu kategori sevdiklerinden ayrılmanın hayal kırıklığı ve üzüntüsünü barındıran birçok ifadeyi içerir.

- En iyi arkadaşımdan bana geçti, ben hayatta kaldım, ama o komplikasyonlar yüzünden öldü. (K, 18)
- Sevdiklerimden birinde vardı ve biz onu bir pencereden görmek zorundaydık; onlar öldüler ve ben yalnızdım. (K, 56)
- Korktum, kaybolan aile üyelerimi arıyordum. (K, 47)
- Ailede virüsün olduğunu ve tedavi alamadıklarını veya hayatta kalamadıklarını duymak. Bir pencerenin dışından odalarına el bile sallayamıyorum gibi. (K, 30)

Nefes almada zorluk. Bu virüsün en korkutucu semptomlarından biri. Nefes almada güçlükler genellikle gece terörü ve uyku felçlerinde görülür.

- Uyandığım ve nefes alamadığımı gördüm sanki akciğerlerim doluyormuş gibi hissettim. (K, 36)
- Hastane yatağındaydım, boş beyaz odada, öksürüyordum ve nefes almayı bıraktım. Ne zaman rüyada yattığım yatağı hissedemedim, o zaman bunun gerçek olmadığını biliyordum. Kendimi uyandırdım. (E, 22)
- Rüyamda yeterince hava alamadığımı görüyordum. (E, 63)

İşe tehditler. Salgının neden olduğu finansal endişeler insanların rüyalarında açıkça ortaya çıkıyor. Bu tema zaman geçtikçe büyüyebilir.

- İşimi kaybetmek. (E, 53)
- İş kaybı nedeniyle yaşamımı finanse edemem. (E, 55)
- İş arkadaşları ve yaptığımız sanal toplantılar ve toplantılarda çocuklarına bakmakla ilgili zorluklarını hayal ettim. Kendimi üzgün ve bunalmış hissettim. (K, 55)

Kıyamet. Dünyanın sonu birçok dini gelenekte tekrarlanan bir temadır. Rüyalar dünyanın parçalanması, kaosa dönüşmesi gibi hislere karşı çok hassastır.

- Dünyanın çökmesi hakkında. İşler zorlaştı. İnsanlar acı çekti. Bazı ülkelerin ekonomisi parçalanıyor ... ve daha fazlası. (E, 28)
- Virüs kontrolsüz yayıldı, bedenler yığıldı. Şirketler kapandı. İnsanlar çaresizleşiyor ve şiddet artıyor. (K, 37)
- Lara Croft: Tomb Raider, Yaşamın Kaynağı. (K, 55)

- Hayvanlar virüsü yaymaya başlarlar ve daha sonra daha da kötüleşir dünya nüfusunun % 90'ı ölür ve bir tür kıyamet haline gelir. (E, 52)
- Dünyanın sonunun gelmesiyle ilgili rüyalarım var, insanlar deliriyor ve ben tüm bu kargaşaların içinde büyük çocuklarımı eve güvenle götürmeye çalışıyorum ve eve gidemiyorlar. (K, 50)
- Evsiz, aç ve korkmuştum. Dünyadaki herkes hastaydı, koronavirüs mutasyona uğradı ve herkesi zombilere dönüştürdü. Bana dokunarak beni öldürmeye çalışıyorlardı. Dokunulmaktan kaçınısam bile hayatta kalmanın hiçbir yolu yoktu. Açlıktan ölmeden hemen önce uyandım. Son zamanlarda çok garip rüyalar görüyorum. (E, 18)

Normal hayat? Hayatın bir daha sakin ve normal haline döneceğini hayal etmek şu dönemlerde zor olabilir. Ama bazı rüyalar da şimdiki zamanın karanlığından sıyrılıp gelecekte daha iyi olasılıklar öngörmek için ileriye bakıyor.

- Hayatta normal bir gün, sosyal mesafeler, olumsuz duygular yok. (K, 47)
- Bir arkadaşımın bebeği için bir partiye katıldığımız bir rüya gördüm. Hepimizin bizzat gitmesi yerine, hepimizin bir çeşit FaceTime uygulaması ile kurulmuş bilgisayarları vardı. Salgını nedeniyle doğum gününü bizzat yerine çevrimiçi olarak bu şekilde kutladık. (K, 41)
- Bir çekmece açıp bir sürü maske bulduğumu hayal ettim. Çok mutluydum. (K, 61)

Kaynak: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dreaming-in-the-digital-age/202004/common-themes-in-dreams-about-the-pandemic>