

COVID-19 NEDİR?

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. COVID-19, koronavirüs hastalığına neden olan bu ailenin bir üyesidir.

COVID-19, insandan insana bulaşabilen bir solumum yolu virüsüdür.

Dünyadaki ilk COVID-19 vakası Aralık 2019 tarihinde Çin'in Vuhan şehrinde, ülkemizde ise ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmıştır.

Salgın hastalıklar insanlık tarihi kadar eskidir. Tarihte benzer salgın hastalık süreçleri yaşanmış, önlemler ve sonrasında yapılan tıbbi müdahalelerle salgın hastalıklar kontrol altına alınmış ve sonlanmıştır.

Covid-19 salgın hastalığının etkileri

- **Stres;** Kişinin kendisine veya sevdiklerine yönelik hastalık bulaşıp bulaşmayacağına dair düşüncelerinde artışla beraber yaşadığı sıkıntılı süreç.
- **Korku;** Salgın hastalığa sebep olan virüsten kaynaklanan korku duygusunda artış,
- **Kaygı / Belirsizlik;** Sağlık otoritelerinin salgının sonlanmasına yönelik net bir açıklama yapamamaları sebebiyle salgın sürecinin belirsizliklerle dolu olması ve bu belirsiz ortamın kaygı düzeyini arttırması,
- **Tehdit algısı;** Kişilerin kendilerine virüs bulaşma riskini yoğun bir şekilde hissetmeleri.
- **Damgalanma;** Hastalığa yakalanan kişinin ayrımcılığa maruz kalmasıyla yaşadığı gerginlik.
- **Değişen sosyal ilişkiler;** Sosyal bir varlık olan insanın salgın hastalık sebebiyle evden çıkamaması sonucu oluşan izolasyon durumunun yarattığı stres,
- **Günlük rutinlerin değişmesi;** Salgın hastalık öncesi olan alışkanlıklarımızı yapamamanın yarattığı gerginlik durumunun artması,
- **Eğitim sürecindeki değişiklikler;** Öğrencilerin okula gidememesi ve eğitim süreçlerine evden devam etmek zorunda kalmaları.
- **Aksayan tedavi süreci;** Düzenli tedavi gören bireylerin tedavi süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanan sorunların ortaya çıkması,
- **Kayıp/yas;** Salgın hastalığa bağlı yaşanan kayıplar (bir yakının ölümü, iş kaybı, gelir kaybı, ilişki kaybı...) ve buna bağlı ortaya çıkan yas durumları. Kayıp ve değişikliklerden kaynaklanan yas süreci birtakım duygusal, davranışsal, zihinsel tepkileri beraberinde getirmektedir. Zorlu yaşam olayına verilen tepkilerde olduğu gibi kayıp sonrası gösterilen yas tepkileri de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Kayıp sonrası ritüellerin (cenaze defin işlemleri, taziye, sosyal destek) farklılık göstermesi yas sürecini etkilemektedir.

İnanç Sistemindeki Değişiklikler

Yaşam İçin Gerekli Olan İnançlar

- ✓ Dünya güvenli bir yerdir.
- ✓ Dünya adildir.
- ✓ Ben değerliyim.
- ✓ Kötü olaylar benim başıma gelmez.
- ✓ Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- ✓ Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- ✓ Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)

Sarsılan İnançlar

- ✓ İyi bir insan olmadığım için kendimi böyle güvencesiz ve çaresiz hissetmeyi hak ediyorum.
- ✓ Bu felaket benim yüzümden oldu.
- ✓ Bu bir daha olacak ve benim elimden hiçbir şey gelmeyecek.
- ✓ Zorlayıcı yaşam olayları içinde yaşadığımız dünyaya ilişkin temel inançlarımızı sarsar.

Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Yetişkinlerde Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

- ✓ Sürekli tedirgin ya da panik olma
- ✓ Kendini güvende hissetmeme
- ✓ Kendini değersiz hissetme
- ✓ Öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk
- ✓ Kendine ya da sevdiğilerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygılar
- ✓ Sürekli üzgün olma
- ✓ Aşırı umursamazlık
- ✓ Umutsuzluk, çaresizlik, çökkünlük
- ✓ Kendini katı ve duygusuz hissetme
- ✓ Her şeyin kontrolden çıktığını düşünme
- ✓ Ne olup bittiğini anlayamama
- ✓ Başkaları tarafından anlaşılmadığını düşünme
- ✓ Dünyayı anlamsız ve boş görme
- ✓ Dikkati toplamada güçlük
- ✓ Karar verme güçlüğü
- ✓ Aklın karışması
- ✓ İştah bozuklukları
- ✓ Baş ve karın ağrısı gibi somatik şikâyetler

- ✓ Bağışıklık sisteminin bozulması
- ✓ Yorgunluk, bitkinlik, tükenmişlik
- ✓ Sık sık terleme, titreme ve ürperme
- ✓ Vücut kaslarının sürekli gergin olması
- ✓ Uykusuzluk ve uyku sorunları
- ✓ İçe kapanma, kendini toplumdan uzak tutma
- ✓ İlişkilerde yaşanan çatışmaların artması
- ✓ Günlük aktivitelerden zevk alamama
- ✓ Takıntılı olma hali

Covid-19 Salgın Hastalığına Bağlı Olarak Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler

0-2 yaş arası bebekler ve küçük çocuklar, dünyada kötü bir şeyin olmakta olduğunu henüz anlayamazlar, ancak anne-baba ve bakıcılarının üzüntü, stres ve kaygılarını fark ederler. Ebeveynleriyle birlikte benzer duygular yaşamaya ve benzer tepkiler göstermeye başlayabilirler.

3-5 yaş arasındaki çocuklar ise bir salgının olduğunu ve etkilerini genel olarak anlayabilirler. Ancak, yaşlarına özgü çocuk benmerkezciliği ve yüksek hayal gücü nedeniyle, gördüklerini, duyduklarını ve yaşadıklarını abartma eğiliminde olabilirler ve bu süreçten yoğun bir şekilde etkilenebilirler.

5 yaş ve altındaki çocuklar:

- ✓ Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak isteme
- ✓ Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- ✓ Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- ✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- ✓ Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- ✓ Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- ✓ Oyunlarda sürekli salgın hastalığı canlandırma/yaşama
- ✓ Sürekli salgına dair abartılı hikâyeler anlatma
- ✓ Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- ✓ Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş arası çocuklar bir salgının ne olduğunu ve insanları nasıl etkilendiğini çeşitli yönleriyle somut düzeyde anlayabilirler. Bu nedenle dışarıya çıkmaktan korkabilirler, okula gitmek istemeyebilir ve arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi bırakabilirler. Kendilerinin ya da aile üyelerinden birinin zarar görebileceğine yönelik yoğun endişe yaşayabilirler. Bazı çocuklar herhangi bir neden olmaksızın öfkelenebilir ve saldırganca davranabilirler.

- ✓ Dikkatini bir şeye verememe
- ✓ Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- ✓ Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- ✓ Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- ✓ Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- ✓ Okula uyum problemleri
- ✓ Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- ✓ Yaşıtlarından daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir. Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler.

- ✓ Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- ✓ Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan ve hastalıkla ilgili konuşmaktan kaçınma
- ✓ Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- ✓ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- ✓ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- ✓ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- ✓ Okula veya yeni düzene uyumda zorlanma
- ✓ Kavga etme, sorunlu davranışlar gösterme

Genel olarak, çocuklar ve yetişkinler salgın hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında stres tepkilerine benzer çeşitli tepkiler gösterebilirler. Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise bireyler arasında değişiklik gösterebilir. Bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.

Okul Sürecinde Karşılaşılabilecek Olası Sorunlar

- ✓ Yüz yüze eğitim sürecinden uzak kalındığı için okula uyum sorunu,
- ✓ Ev ortamının konforlu yapısına alışıldığı için okula başlama ve okula devam etme ile ilgili sorunlar,
- ✓ Okul ve okula ilişkin sorumlulukların tekrar kazanılması sürecinde zorluklar,
- ✓ Ders çalışma ile ilgili motivasyonlarında düşme,
- ✓ ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile okula gitmek istememe,
- ✓ ‘Okulda virüs kapar mıyım?’ endişesi ile arkadaşlarıyla hiç iletişim kurmama

Hastalığın bölgelerle veya etnik kökenlerle ilişkilendirilmesi. (Covid-19 hastalığına sebep olan virüsün farklı sosyoekonomik düzey, ırk, etnik kökene mensup insanları etkilemediği, tüm insanlar için hastalık bulaşma riskinin aynı olduğu unutulmamalıdır.)

"COVID-19 hastalığına yakalanmış bireyler için "virüsü yayan", "başkalarına bulaştıran" gibi suçlayıcı ifadeler kullanılması. (Bu tür ifadeler, insanların damgalanmasına sebep olduğu için sosyal ilişkileri olumsuz etkilemektedir.)

Okul ortamında, Covid-19 hastalığı ile ilgili gerçek olmayan bilgilerin yayılması. (Hastalıkla ilgili bilimsel verilere, güncel ve resmî sağlık otoritelerine dayanarak doğru bilgiler verilmelidir.)

Kendisi veya yakınlarından birinin Covid-19 tanısı almış, tedavi ve kontrol süreci tamamlanmış, sonrasında okula dönen öğrencilerin dışlanması.

Çocuklara Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

1. Bilgi edinin:

COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri paylaşın, önemini vurgulayın.

2. Dinleyin:

Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.

3. İzin verin:

Soru sormalarına izin verin. Gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar verin. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

4. Normalleştirin:

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.

5. Güven verin:

Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanmaları için yardımcı olun.

6. Rahatlatın:

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

7. Koruyun:

Belirsizlik zamanlarında ani değişimler mümkün olduğunca kaçınmak önemlidir. Günlük rutin ve aktiviteleri koruyun.

8. Birlikte vakit geçirin:

Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

9. Sorumluluk verin:

Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyarak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Okul başarılarıyla ilgili farklılık olabileceğini göz önünde bulundurun.

10. Model olun:

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmanla başvurun:

Önerileri uygulamanıza rağmen, öğrencilerinizden aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi veya Ram ile iletişime geçerek uzman yardımına başvurun.

Kendinize Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında insanlar, kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Kendiniz ve sevdikleriniz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için psikolojik sağlamlığınızı artırmak oldukça önemlidir.

1. Medyayı sağlıklı kullanın; bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

COVID-19 ile ilgili olarak yetkili kişi, kurum ve kuruluşlardan gelen doğru bilgilere göre hareket edin.Haberleri aralıksız ve aşırı şekilde takip etmekten, sürekli tekrarlayan görüntüleri ve tartışmaları izlemekten kaçının.

2. Korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.

Salgın hastalık riskinden korunma yöntemlerini öğrenmek, uygulamak ve aile üyelerinin de bu sürece katılımını sağlamak kontrol algımızın gelişmesine ve kaygımızın azalmasına yardımcı olur .

3. Sağlığınızı önemseyin.

Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse spor yapın. Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.

4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Örneğin, uyarılar ve öneriler doğrultusunda gerekli önlemleri alıyorum. Kendim ve sevdiğim için olası riskleri azaltabilirim, gerektiğinde yardım isteyebilirim

5. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

Başlangıçta ortaya çıkan stres, endişe, kaygı, panik, gibi duygusal tepkiler size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz. Unutmayın ki, bu ve benzeri duygular anormal bir olay karşısında birçok insanın yaşayabileceği ortak duygulardır ve yaşanması oldukça normaldir.

6. Kendinize zaman ayırın.

Zor zamanlarda sakin kalabilmek, rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığımız aktiviteleri gün içine mutlaka yerleştirin. Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, banyo yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.

7. Sevdiğinizle duygu ve düşüncelerinizi paylaşın, onlarla zaman geçirin.

Bu süreçte ailenizle ve sevdiğinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır. Önlemler nedeniyle yüz yüze görüşme imkânı bulamasanız da telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden arkadaşlarınızla, yakınlarınızla ya da akrabalarınızla iletişim kurmaya devam edin.

8. Uzmanla başvurun.

Kendinize destek olmak için yapabileceklerinizi yapmanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamınızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ya da yaşadığınız stres tepkileri ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen bir uzmana başvurun.

Ne zaman destek almalısınız?

- ✓ Stres tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa, sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa,
- ✓ Günlük hayatınızı (ailenizi ve işinizi) ciddi şekilde olumsuz etkiliyorsa,
- ✓ Bir nedeni olmaksızın, çok yoğun korku ve endişe yaşıyorsanız,
- ✓ Aşırı kaygı ve panik belirtileri gösteriyorsanız (nefessiz kalma, sürekli titreme ve baş dönmesi, kalp atışının sürekli hızlanması, yüksek tansiyon, aşırı irkilme tepkileri vb.),
- ✓ Geleceğe ve sevdiklerinize dair yoğun endişe ve umutsuzluk hissediyorsanız

Uzmana başvurun

Yeni normal ve kontrollü sosyal hayat

- ✓ Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz.
- ✓ Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler alarak günlük yaşantımıza devam etmektir.
- ✓ Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.
- ✓ Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir.
- ✓ Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır.
- ✓ Maske kullanmak,
- ✓ Zorunlu olmadıkça kalabalık ortamlardan uzak durmak,
- ✓ Tokalaşma, sarılma gibi yakın temas içeren sosyal ilişkilerden uzak durmak,
- ✓ El hijyeni başta olmak üzere kişisel temizliğe dikkat etmek,
- ✓ Hastalık belirtileri gösteriyorsak zaman kaybetmeden doktora başvurmak ve gerektiğinde bireysel karantina uygulamak