

“EGZERSİZ YAPMAK ENFEKSİYON RİSKİNİ AZALTIYOR”

Egzersiz bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri hakkında açıklamalarda bulunan Fizyoterapist Gülşah Konakoğlu, “Hafif ve orta şiddette yapılan egzersiz üst solunum yolları enfeksiyon riskini azaltırken, yoğun ve yüksek şiddette yapılan egzersiz riski artırıyor” dedi.

Egzersiz bağışıklık sistem fonksiyonları üzerindeki etki düzeyinin birçok değişkene bağlı olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Fizyoterapist Öğr. Gör. Gülşah Konakoğlu, “Yapılan egzersizin yoğunluğu, süresi, şiddeti ve bireyin fiziksel uygunluk düzeyi gibi pek çok değişken var. Egzersizle ilişkili bağışıklık sistemi değişikliklerinin altında yatan mekanizmalar çok faktörlü. Nöroendokrinolojik, fizyolojik ve metabolik faktörler; egzersizin bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinin oluşmasında önemli rol oynuyor” diye konuştu.

“SÜREYİ AŞMAYIN”

Orta şiddetli egzersizin bağışıklık sistemi fonksiyonlarını artırdığına vurgu yapan Fizyoterapist Öğr. Gör. Gülşah Konakoğlu, “Ayrıca egzersiz, yaşlılık ve stres ile oluşan bağışıklık sistemdeki baskılanmayı ve kanser görülme riskini azaltıyor. Ancak egzersizin şiddeti ve süresi açısından eşik düzey aşıldığı zaman, artan şiddet ve süreyle birlikte enfeksiyon riski de artış gösteriyor” dedi.

Egzersiz sonrasında bağışıklığın zayıfladığı döneme, “açık pencere” dönemi adı verildiğini belirten Konakoğlu şunları söyledi: “Egzersiz tipi, şiddeti, süresi ve bağışıklık düzeyine göre 3 ile 72 saat arasında değişen sürede sonlanır. Bu açık pencere olarak adlandırılan dönemde mikroorganizmalar, özellikle de virüsler vücuda girebilir ve enfeksiyonlara yol açabilir. Bu nedenle, şiddetli egzersizin olumsuz etkilerinden korunmada, egzersiz sonrası özellikle besin alımı ve yeterli dinlenme önemlidir”

KARBONHİDRATA DİKKAT

Yoğun tempolu uzun süren egzersizlerde bağışıklığı düşüren en önemli besin öğelerinden birinin karbonhidrat olduğuna değinen Konakoğlu, “Bu nedenle, uzun süren ağır tempolu egzersizlere günde 7-10 g / kg karbonhidrat tüketerek yeterli karbonhidrat deposu ile başlanmalı. Egzersiz süresince saatte 30 – 60 g karbonhidrat tüketmek bir yandan antrenman için yeterli yakıtı sağlarken, diğer yandan egzersizin olumsuz etkilerini hafifletecektir. Sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapan kişilerin orta şiddette ve strese yol açmayacak egzersiz tiplerini seçmeleri bağışıklık sistemi fonksiyonlarının artırılması açısından uygundur.” şeklinde konuştu.

KORONAVİRÜSÜN SOSYAL BOYUTUNU ANLATTI: AİLE İÇİ İLİŞKİLER İÇİN FIRSATLAR YARATILMALI

Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs vakaları Türkiye’de de görülürken, Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, “Bu günlerde, aile içi ilişkilerin, sevgi eksikliklerinin onarılması için fırsatlar yaratılmalıdır. Geleceğe umutla yönelmemizi sağlayacak etkinlikler geliştirebilmemiz, pozitif düşünce ve tutumlar inşa etmemiz yararlı olacaktır.” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı Sosyal Hizmet Uzmanı Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, koronavirüs salgınının sosyal boyutu ile ilgili açıklamalarda bulundu.

Sorunların ve zorlukların, büyümeye, olgunlaşmaya, gelişmeye ve yeni bir yaşam tarzı geliştirmeye neden olacağına dikkat çeken Yolcuoğlu şunları söyledi:

“Olaylar istediğimiz gibi gitmediğinde, yaşam kötü, berbat ya da dehşet verici değildir. ‘Hiç hoşlanmama rağmen, bu belirsizliklere ve zorluklara katlanabilirim’ diye düşünmek gerekir. Evet bu kötü bir durum, istemediğim bir şey ama korkunç ya da berbat değil, can sıkıcı olsa da buna dayanabilirim, katlanabilirim. Böylesi krizleri fırsat bilerek; toplumun tüm kesimlerinin bio-psiko-sosyal boyutuyla durumlarının analiz edilmesi, koruyucu-önleyici, tedavi edici ve rehabilite edici sosyal hizmet müdahalelerinin devreye sokulması gerekmektedir. Bunun için “Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı”nın binlerce sosyal hizmet uzmanı, psikolog daha istihdam ederek, korona vb. böylesi kriz durumlarında “psikolojik ve sosyal müdahaleyi” kapsamlı hale geliştirmesi gerekmektedir. Sosyal Hizmetler Bakanlığı, ilçe müdürlüklerinin kurularak, “sosyal hizmet merkezlerinin” ilçe bazında sayılarının artırılması, “aile danışmanlığı” sistemine geçerek, tüm sisteme ulaşması yoluyla, sosyal hizmet uzmanlarının risk altındaki ailelerdeki süreçleri yönetebilmelerine imkân verecektir.”

“KRİZE MÜDAHALE KURAMI BİLGİSİYLE, SÜRECİN YÖNETİLMESİ GEREKİR”

Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, “Koronavirüs, karantina vb. böylesi büyük toplumsal olaylarda, bireyler bedensel olduğu kadar duygusal boyutta da bu travmatik etkilerle baş etmek durumunda kalmaktadırlar” dedi ve ekledi: “Böylesi durumlarda bireyler, kendini karanlık bir tünelin içinde ya da dünya başına yıkılmış olarak tanımlar, artık hiçbir şeyin değişmeyeceğini zanneder ve çok çaresiz ve büyük bir korku içine girebilir. İşte bu hal, bir “kriz durumu”dur ve psikososyal açıdan kuramsal bilgilerle, krize müdahale kuramı bilgisiyle, sürecin yönetilmesi gerekir. Krize müdahale zorda kalan, zor günler yaşayan insanlara ulaşma ve yardımda en doğru ve kısa yoldan etkili olan bir yöntemdir.

“Krizler”; beklenmedik anda belirlenebilen olayların algısından hemen sonra başlayan tahammül edilemeyen, daha önce kullanılan problem çözme yöntemleriyle çözülemeyen, birden bire gerilimde bir artışa, algısal bilişsel, duygusal ve davranışsal kargaşalığa sebep olan, ilk kez ortaya çıkan, psikopatolojik olmayan insani durumdur.”

“ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI, BİREYLERİN YAŞAMLARINI DEĞİŞTİRİR VE DÖNÜŞTÜRÜR”

Krizlerin birinci döneminde, sorunlarla karşılaşan bireylerin, artan gerginliğe karşı duygusal dengesini yeniden kurmak için alışageldiği problem çözme tekniklerini kullandığını söyleyen Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu, “İkinci dönem alışlagelen yöntemlerin başarısız olduğu, tehdidin sürdüğü, gerginliğin arttığı dönemdir. Birey dezorganize olur ve problemi çözmek için deneme-yanılma yollarına başvurur. Üçüncü dönemde problem çözmedeki başarısızlık sürmekte olduğundan, bu dönemde bütün iç ve dış kaynaklar seferber edilir. Bunun sonucunda bazen birey problemi çözer, bazen de gerilim büyük boyutlara ulaşarak “akut depresyon” tablosu ortaya çıkabilir. Bu dönemde gerilim birikerek kırılma noktasını aşar ve bireyler, büyük

bir duygusal yıkıma uğrar ya da krizi kötü uyumlu davranış formlarıyla çözümleyerek gerilimi azaltırken sosyal işlevselliğini zedeleyebilir. Davranış bozuklukları; örneğin anti sosyal, saldırgan davranışlar, depresyon, kendini gösterebilir. Krizlerin birçoğu önceden kestirilemeyen belli bazı olaylara bağlıdır ve işte “rastlantısal krizler” böyle zamanlarda aniden gelişir. İnsanoğlu yaşamı süresince hastalanma, bir yakını kaybetme, travma sonucu sakatlanma, iflas, tutuklanma, hapse girme, saldırıya uğrama, işkenceye maruz kalma ya da doğal afetlerde çok yönlü kayıplara uğrama gibi fırtınalı dönemler yaşayabilir. Bu zorlayıcı yaşam olayları, bireylerin yaşamlarını değiştirir ve dönüştürür” diye konuştu.

“SEVGİ EKSİKLİKLERİNİN ONARILMASI İÇİN FIRSATLAR YARATILMALIDIR”

Prof. Dr. İsmet Galip Yolcuoğlu şunları söyledi:

Sosyal hizmet uzmanlarınca yürütülen krize müdahalede amaç, durumu yeniden değerlendirerek danışanın kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmesini sağlamaktır. Krize müdahalede krize giden bireyin krizine en uygun çözümün getirilmesine çalışılmaktadır. Sosyal hizmet uzmanları, bu zorlu süreçte çare bulucu, bilgi verici, diğer yardımcı kaynaklara yöneltici, etkin dinleyen, psikososyal destek sağlayan profesyoneller olarak, geniş bir yelpazede çalışacaklardır. Kriz durumundaki sosyal hizmet uzmanları, bireylerin psikolojik, bilişsel, ruhsal ve sosyal tüm kategorilerde, baş etme mekanizmalarını keşfetmeleri ve ortaya çıkarmaları, umutlarını canlı tutmaları için çok çeşitli mesleki teknik ve yöntemleri uygulayarak süreci yönetebileceklerdir. Bu günlerde, yıllarca biriktirilmiş, ertelenmiş ve hep ötelenmiş kitapların yoğun biçimde, önemli notlar bir deftere kaydedilerek okunması, yıllardır bir koşturmaca içerisinde robot gibi akıp giden günlerin yerine, aile içi ilişkilerin sevgi eksikliklerinin onarılması için fırsatlar yaratılmalıdır. Zamanı öldürmek yerine güzel kitaplar, filmlerle “zaman yapılandırılmalı” ve psikolojik iyilik halimizi güçlendirecek, geleceğe umutla yönelmemizi sağlayacak etkinlikler geliştirebilmemiz, pozitif düşünce ve tutumlar inşa etmemiz yararlı olacaktır”

UZMANINDAN KORONA İÇİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN ÖNERİLER

Bütün dünyayı etkisi altına alan korona virüsü için bağışıklık sisteminin güçlü olması gerektiğini vurgulayan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı, “Bu dönemde bağışıklık sistemimizi çöktecek olan stres ve panikten uzak kalmamız gerekiyor” diyerek diyafram egzersizi gibi ayrıntılı önerilerde bulundu.

Çin’in Wuhan kentinden başlayarak Türkiye’ye kadar ulaşan ve binlerce kişinin ölümüne sebep olan korona virüsünden dolayı herkes panik yapmış durumda. Korku, panik ve stres dolayısıyla günlük hayatlarına devam edemeyen insanlar korunmak için birçok yola başvuruyor. Bu süre zarfında özellikle bağışıklık sisteminin önemine değinen İstanbul Gelişim Üniversitesinden Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı konu ile alakalı olarak önerilerde bulundu ve özel tarifler paylaştı.

Özellikle panik ve stresten uzak kalınması gerektiğini dile getiren Dr. Haluk Saçaklı aynı zamanda diyafram nefesi egzersizine de vurguladı. Bağışıklık sisteminin güçlendiren tavsiyelerini sırasıyla detaylandıran Dr. Saçaklı, “Öncelikli olarak temastan uzak kalacağız.

İnsanlarla aramıza 1-2 metre mesafe koyacağız, tokalaşmayacağız ve öpüşmeyeceğiz. Elimizi yüzde 60'ın üzerinde alkol içeren temizleyicilerle temizleyeceğiz. Bu klasik bilinen tedbirler. Burada önemli olan virüs, bakteri ya da herhangi bir hastalık için bağışıklık sistemimizi çok güçlü tutmak zorundayız. Depremlerde bile bina sağlam ise çökme olmaz. Fakat bina çürükse ölümle karşı karşıya geliriz. Bağışıklık sistemimizi güçlü tutabilmek için beş tane çok önemli ana noktamız var. Bir, doğal ve dengeli besleneceğiz. İki, egzersizde şiddeti yüksek olan egzersizlerden yani spora yönelik olan egzersizlerden uzak kalacağız. Üç, stresi az da olsa kontrol edebilmeyi öğreneceğiz. Panikten kendimizi kurtaracağız. Panik bağışıklık sistemini çökertir. Dört, iyi ve kaliteli uyuyacağız. Doğru zamanda yatıp kalkacağız. Sonuncusu da diyafram nefesi. Her sabah ve akşam temiz hava ile 10 kere karından nefes alıp vereceğiz” dedi.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN ÖZEL TARİFLER

Doğal ve dengeli beslenmenin önemine değinen Saçaklı aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendiren özel tarifler de paylaştı. Saçaklı, “Her sabah kalktığınızda zerdeçal, sızma zeytinyağı, çörekotu ve çok az karabiberli bir karışım. Bir tatlı zeytinyağının içerisine ½ tatlı kaşığı toz zerdeçal, ½ tatlı kaşığı çörekotu, 1 çay kaşığının ucuyla çok az karabiber koyalım ve bu karışımı şifa niyetine içelim. Kahvaltının arasında. Bu bizim bağışıklık sistemimizi güçlendirecek. Buradaki zeytinyağı ve karabiberin avantajı, zerdeçalın bağırsaklardan emilimi zor olduğu için zeytinyağı ve karabiberle emilimi kolay oluyor. Bitki çayı olarak da 1 litrelik suyun içerisine bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için iki tane kuşburnu, iki tane tane karabiber, bir iki parça zencefil, küçük tutamlarla hibiskus, ekinezya ve ıhlamuru 1-2 dakika kaynatsınlar. Ateşi kapatsınlar, 3-4 dakika demlensin ara öğünlerde peş peşe içsinler. Bir diğer alternatif tarif olarak da havuç ve kabak çekirdeğinin birleşimi var. Havuç ile kabak çekirdeğini ara öğünlerde birleştiresinler. Yarım çay bardağı havuç suyuna bir avuç kabak çekirdeği tuzsuz. İkisi birleştiği zaman çok iyi bir antioksidan kaynağıdır. Ayrıca siyah çay yerine yeşil çayı tercih etsinler. Soğan ve sarımsak, bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Akşamları yoğurdun içerisine sarımsak koysunlar” şeklinde konuştu. Saçaklı aynı zamanda bol bol yeşillik tüketerek pişirme yöntemlerine dikkat edilmesini ve endüstri gıdalardan yani paketlenmiş gıdalardan mümkün olduğu kadar uzak kalınmasını tavsiye etti.

Saçaklı bağışıklık sistemini ayakta tutacak ve güçlendirecek diğer tavsiyelerini ise şu şekilde sıraladı;

“ŞİDDETLİ SPORA VE EGZERSİZE ARA VERİLMELİ”

“Şiddeti yüksek olan, spora yönelik olan aktivitelerden uzak dursunlar. Koşmasınlar: belirli bir süre haftada 3 ya 5 gün yürüsünler, fakat gidip de boğazda yürüyeceğim deyip arabaların içerisinde yürürken arabalardan çıkan karbon monoksitlerden almasınlar. Arabanın olmadığı yeşil bir ortamda yürümeye çalışsınlar. Büyük ağırlıkların altına girmesinler. Gençleri ikaz ediyoruz, kaslarımız bu arada bu kadar çabuk erimez. Daha küçük ağırlıklarla çalışsınlar.”

“22.00-03.00 ARASINDAKİ UYKU VÜCUDUN KENDİSİ YENİLEMESİNİ SAĞLIYOR”

“Doğru zamanda yatıp doğru zamanda kalksınlar, 22.00-24.00 arası yatağa girip, 05.00-07.00’da kalkacağız. Genetik şifremiz buna göre ayarlanmıştır. Vücudumuzun bütün bakım ve onarımı 22.00-03.00 arasındadır. 1’e 2’eye kadar internet başında kalırsanız bağışıklık sisteminiz çöker gider vücut kendini yenilemez. Yatağın başını kuzey ve batı kısmına koysunlar, güney ve doğu kısımda iyi ve kaliteli uyuyamayız. Yattıkları yerlerde cep telefonu şarj edilmemeli. Manyetik şeyler bağışıklık sistemimizi çökertir.”

“DOĞRU NEFES; DİYAFRAM NEFESİ”

“Diyafam nefesi çok çok önemli. Bebekler normalde diyafam nefesi alıp verirler ama o alışkanlık zamanla değişir ve hep göğüsten nefes alıp vermeye başlarız. Önce karnı hava ile dolduracak, o havayı göğsüne doğru itecek, boğazda hissedecek, 4 saniyede yavaşça aldığı nefesi 2 saniye tutarak bütün hücrelere oksijen dağılımını sağlıyoruz. Yavaşça nefesi verirken karın bölgesi küçülerek karnı iyice içeri doğru çekiyoruz. Her sabah uyandığımızda camı açsınlar, on kere diyafam nefesi alıp versinler. Aynı şekilde akşam yatmadan önce de yapılmalı. Aşağı yukarı 10 trilyon hücremiz var. Günde 10-15 milyon hücre ölüyor. Bu nefes alıp vermeye ölen hücreleri lenf dolaşımı ile atabilme şansına sahipler. Bağışıklık sistemini bu şekilde güçlü tutacaklardır.”

“STRES VE PANİK BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÇÖKMESİNE SEBEP OLUYOR”

“Stres, panik yok. Her türlü panik, bağışıklık sisteminin çökmesine sebep oluyor. Çok stres ve panik yaparsak sistemimizin canına okuruz. Hangi virüs olursa olsun hangi bakteri olursa olsun bu kurallara dikkat edersek, bağışıklık sistemimizi ne kadar güçlü tutabilirsek bizi sarsacak ama ölümlerle karşı karşıya asla bırakmayacaktır.”

“SOSYAL MEDYADA KORONAVİRÜS PAYLAŞIMLARI YATIRIMCIDA KAYGIYA SEBEP OLUYOR”

Son zamanların en büyük küresel sorunu olan koronavirüsün ülkelerin ticari dengelerini alt üst etmeye devam ederken Finans Uzmanı Dr. Hakan Yıldırım, sosyal medyadaki paylaşımlarla ilgili uyarılarda bulundu. Yıldırım, “Sosyal medyada yapılan kara propagandalar, vaka sayılarındaki artış ve artırılan önlemlerin toplum tarafından korkuyla algılanması sonucunda küresel borsa dramatik düşümlere yol açarken, yatırımcı kaygısında da artışa sebep oluyor” dedi.

Koronavirüsün sadece ortaya çıktığı ülkeyi değil küresel bazda ekonomi ve finansal piyasaları da etkisi altına aldığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden (İGÜ) Dr. Hakan Yıldırım, “Yatırımcıların en çok odaklandığı gösterge olan VIX oynaklık endeksi 2008 küresel krizinden bu yana en yüksek seviyelere ulaştı. Korku endeksi olarak da bilinen VIX endeksinde meydana gelen sıçramalar küresel piyasaların aktörleri olan yatırımcıların korkularının bir göstergesi olarak da bilinmektedir. Söz konusu VIX endeksinin 75.00 seviyelerine ulaşması piyasadaki belirsizlik ve korkunun ne kadar yüksek olduğunu gözler önüne sermektedir. Oluşan belirsizlik yatırımcıların risklerden kaçınmasına ve böylelikle satış baskılarını da beraberinde

getirmektedir. Diğer taraftan oluşan belirsizlik ile birlikte yatırımların da durma noktasına geldiği söylenebilir” dedi.

ALTIN İLE RİSKTEN KORUNMA STRATEJİSİ

Koronavirüsünün Avrupa’ya yayılmasıyla birlikte yatırımcıların altına yöneldiğini ifade eden Dr. Yıldırım, “Altına karşı artan talep neticesinde altın ons cinsinden 1.703.00 Dolar seviyelerini test ederek rekor seviyeye gelmiştir. Bunun en büyük sebeplerinden biri bireysel yatırımcıların altına karşı taleplerinin artması olsa da, kurumsal yatırımcıların mevcut yatırımlarını altın ile riskten korunma (hedge) stratejisi içine girmesi olarak ifade edilebilir. Artan altın fiyatları ile petrolün cazibesi düşse de, petrolde meydana gelen keskin düşüşlerin en büyük sebebi ülkelerin ticari faaliyetlerindeki düşüş olduğu söylenebilir” şeklinde konuştu.

“TÜRKİYE İÇİN AVANTAJ”

Ülkelerdeki petrol alımlarının ekonomik büyüme ile aynı yönde olduğuna işaret eden Dr. Yıldırım, “Yani üreten ülkeler, petrol alımlarını da artırıyor. Örneğin Çin virüs ortaya çıktığından bu yana günlük petrol talebini 250.000 varil düzeyinde düşürmüştür. Diğer gelişmiş ve gelişmekte olan ekonomilerde aynı davranış içine girmişler ve böylelikle petrol fiyatlarının düşmesi kaçınılmaz olmuştur. Böylelikle 2020 yılı içinde ham petrol varil başı 65.00 Dolar seviyelerinde fiyatlanırken dramatik bir düşüş eğilimine maruz kalmış ve 28.00 Dolar seviyelerine kadar düşmüştür. 2020 yılı ortalaması 50.94 seviyeleri iken bugünlerde petrol 30.00 dolar seviyelerindedir. Bu durum petrol ihraç eden ülkeleri zor duruma sokabilecekken, Türkiye gibi petrol için dışa bağımlı ülkeler açısından avantajlı olabilir” dedi.

“DURGUNLUK KAÇINILMAZ”

Ekonomilerin tıpkı bireysel ve kurumsal yatırımcılar gibi bir korku içine girdiğini ve durgunluğun kaçınılmaz olduğu yargısına inandığını belirten Finans Uzmanı Dr. Hakan Yıldırım şunları söyledi: “Söz konusu ülkeler bu duruma inanmakta haksız da değiller. Ticari faaliyetlerinin düştüğü reel piyasalarda reel gayri safi yurtiçi hasılanın iki veya daha fazla çeyrek yıllık periyotta arka arkaya negatif büyüme göstermesi durumu söz konusu olabilir ve bu durumda zaten resesyona tanımlanmaktadır. Resesyona karşı mücadele edilebilmesi etkin bir para politikası ve maliye politikasına bağlıdır. Ülkeler bu politikaları etkin bir düzeyde yönetemezler ise durgunluk bir ekonomik krize dönüşebilir ve bu ekonomik kriz 2008 krizi ile eşdeğer düzeyde olabilir”

“KAYGI BULAŞICIDIR, ÖNCE ÇOCUKLARA GEÇER”

Koronavirüs sebebiyle herkeste korku mevcut olduğunu ve çocukların bu durumdan çok etkilendiği ifade eden Psikiyatrist Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, “Çocuklar ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Biz hiç bir şey anlatmasak da bizim davranışlarımızı görür ve gözlerimizden korkumuzu okurlar. Kaygı da bulaşıcıdır, önce çocuklara geçer” dedi.

Doğru olan saklamak değil, çocuğa anlat olduğunu belirten Demirkaya, “Zaten okula gidenler okullarının tatil olmasının sebebini biliyorlar. Bu nedenle merak ettikleri sorulardan kaçınmadan, yalanlamadan ve çocuğun gelişim seviyesine uygun cevaplamamız gerekir. En

yakınında olan ve en çok güvendikleri kişiler ebeveynleridir. Anne ve babasından gelen tutarsızlık ve endişeli yaklaşımlar çocuktaki güven duygusunu zedeleyebilir. Bu nedenle açık, güvenilir, gerçekçi ve net olmak gerekir. Ancak bazen fazla detay içeren bilgileri paylaşmak çocuk için bir yük olabilir. Öncelikle ebeveynler olarak kendi duygularımızı ve düşüncelerimizi kontrol etmeliyiz. Çocuklar, ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenirler. Biz hiç bir şey anlatmasak da çocuklar bizim davranışlarımızı görür ve gözlerimizden korkumuzu okurlar. Kaygı da bulaşıcıdır, önce çocuklara geçer” ifadelerini kullandı.

“ENDİŞE DAVRANIŞLARI ŞEKİLLENDİRİR”

Bebekli ve küçük çocuklu ailelerde, annenin yaşadığı yoğun kaygının istemeden de olsa bebeğe geçeceğine vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Çocuk ve Psikiyatristi Doç. Dr. Sevcan Karakoç Demirkaya, “Annenin salgına dair anlayışı ve endişesi davranışlarını şekillendirir. Annenin bebeği tutuşu, sarılışı ve ona bakışı bile değişebilir ve bu kaygılı, güvensiz tutumlar bağlanma ilişkilerini bozabilir. Küçük çocuklar artık yürüyüp daha özgür hareket edebildikleri bir dönemdeyken sokağa az çıkmaya başlanması onların park diye tutturup ağlamalarına ve bu dönemde görülebilen inatlaşma nöbetlerinin artışına sebep olabilir. Yine bebek ve küçük çocukların ellerini ve nesnelere ağızlarına götürmesi sık görülür. Bu durumlarda bakıcının serinkanlı davranması, ev temizliğine dikkat etmesi gerekir” dedi.

“TEMKİNLİ OLMALIYIZ”

Her çocuğun yaşına göre hastalığı algılamasının farklı olduğuna değinen Demirkaya, “Hepimiz için zor olan bu süreçte ebeveyn olarak kaygılı duygu ve düşüncelerimizi denetleyebilmeli, sakin, serinkanlı ancak temkinli olmalıyız. Kreş ve okulları tatil olsa da çocukların salgın öncesi gündelik rutinlerine devam edilmesi önemlidir. Hepimiz bu dönemin belirsiz de olsa geçici olduğunu bilmeliyiz. Fiziksel önlemlerin yanında ruhsal iyi oluşumuzu da korumalıyız. Kendimiz ve çocuğumuzda uykuları kaçırarak ve gündelik yaşayışı bozan endişe varsa; güvenliği bozmayan uzaktan psikolojik destek kanalları ile yardım da alabilirsiniz” diye konuştu.

ÇOCUKLARA RUHSAL AÇIDAN NASIL YAKLAŞILMALI?

Çocuklara ruhsal açıdan nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda açıklamalarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Doç. Dr. M. Kayhan Bahalı ise ebeveynleri, kriz durumlarında çocuklarıyla birlikte daha fazla zaman geçirmeleri konusunda uyararak, “Size yakın olmak onu rahatlatacaktır. Covid-19 ile ilişkili tehlikeli durumlar hakkında konuşmak istediğinde onu sabırla dinleyin. Kızmayın, susturmaya ya da konuyu değiştirmeye çalışmayın. Gerçek bir tehlike ile karşı karşıya olduğundan dolayı ‘korkulacak bir şey yok’ demeyin. İnanırdırıcı olmayacaktır. Pek çok kişinin Corona virüs salgınından korktuğunu, korkunun normal bir duygu olduğunu belirtin” şeklinde konuştu.

Çocuklara tüm korku ve endişelerini dile getirmesi konusunda fırsat verilmesi gerektiğini ifade eden Bahalı, “Aklından geçen olabilecek en kötü senaryoyu söylemesini isteyin. Bunun gerçekten olabilme olasılığını birlikte değerlendirin. Cesaretlendirici sloganlar belirleyin. Kriz durumlarında çocuk için en önemli şeylerden biri kendi ve yakınlarının güvenliğidir. Bu nedenle onu ve kendinizi Covid-19'dan korumak için aldığınız güvenlik önlemlerini tek tek söyleyin.

Alınabilecek ek önlemleri çocuğunuzla birlikte belirleyin. Aileden birisi ya da kendisinin hastalanması durumunda bunun iyileşebilecek bir durum olduğunu ve tedavisi için elinizden gelenin en iyisini yapacağınızı söyleyin. Mümkün olduğu kadar korkuların onun günlük hayatını engellemesine izin vermeyin, aldığınız önlemlerle birlikte hayatına devam etmesi için onu destekleyin. Tüm çabalarınıza rağmen kaygı, fobi ve endişelerin çocuğunuzun günlük yaşamına etkisinin önüne geçemiyorsanız bir çocuk psikiyatrisi uzmanına başvurun” diye konuştu.

“ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK OLARAK KORUNMASI ÖNEMLİ”

Herkesin kaygıya kapılıp psikolojilerini bozmaktansa korunma yollarını eksiksiz uygulaması gerektiğine değinen İGÜ Mütevelli Heyeti Başkanı Abdulkadir Gayretli de, “Ebeveynlerin de çocuklara nasıl tedbirli olunacağını öğretmesi gerekiyor” dedi. Gayretli, çocuklara temizlik açısından korunmayı öğretmek kadar onların psikolojik olarak korunmasının da aynı önemde olduğuna vurgu yaptı.

KORONAVİRÜS RUH SAĞLINI NASIL ETKİLİYOR?

Dünyayı kasıp kavuran koronavirüs salgınının ruh sağlığını nasıl etkileyebileceğiyle ilgili açıklamalarda bulunan Psikiyatrist Dr. Emre Tan, insanların sağlıklarını kaybedecekleri veya yoğun ölüm korkusunun, hipokondriasis (hasta olma takıntısı) veya anksiyete bozukluklarına neden olabileceğine dikkat çekti.

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Psikiyatrist Dr. Emre Tan, koronavirüs salgınının ruh sağlığına etkileriyle ilgili açıklamalarda bulundu. İnsanların sağlıklarını kaybedecekleri veya yoğun ölüm korkusunun, hipokondriasis(hasta olma takıntısı) veya anksiyete bozukluklarına neden olabileceğini belirten Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Yaşama tutunma çabası, kişi hayatından çok da memnun olmasa dahi hemen herkeste gördüğümüz bir süreçtir. İnsan doğal olarak hayatta iyi ve sağlıklı şekilde kalmaya çabalar. Bunları sürdüremeyeceğini hissettiğinde kaygılanması ve korkması belli ölçülerde doğal kabul edilir. Salgın hastalıklar kişideki bu yaşama ve sağlıklı olma isteğini baltalar. Salgın hastalıklara ek olarak, mevcut tablonun tam olarak neden kaynaklandığı, nasıl ilerlediği ve tedavisinin nasıl olduğunun bilinmediği durumlarda kaygı tavan yapar. Çünkü kaygı ve huzursuzluk için en temel şart belirsizliktir. Son günlerde yaşadığımız Koronavirüs hastalığında, bu süreçlerin belirsizliği çok fazlaydı. Zaman geçtikçe hastalığı anlamamız kolaylaşıyor fakat henüz netleşmiş değil. Bu da kaygı ve endişe halinin sürmesine neden oluyor” dedi.

HERKES AYNI MI ETKİLENİYOR?

İnsanların stres karşısında verdiği tepkilerin değişkenlik göstereceğini dile getiren Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Kişilik yapısı, geçmiş yaşam deneyimleri, sosyal destek yapısı ve olanakları herkesin farklı tepkiler oluşturmasına neden olur. Olaya maruz kalma yatkınlığı, içinde bulunduğu toplumun hal ve tavırları bu sürecin şekillenmesinde etkindir” diye konuştu.

RUH SAĞLINI NASIL ETKİYOR

Virüs salgınının ilk olarak huzursuzluk, kaygı ve endişe hali yarattığını belirten Tan şunları söyledi: “Hastalıkla ilgili haberleri takıntılı biçimde takip etmek de, bu haberleri görmezden gelmek veya duyarsız kalmak da görülebilir. Uyku süreleri ve kalitesinde düzensizlikler, dikkatini toparlamakta güçlükler oluşabilir. Yaşam, hayat, anlam arayışına dair sorgulamalar artabilir. Genel bir isteksizlik hali başlayabilir. Alkol ve madde kullanımları artabilir. Duygularda dengesizlik, gerginlik veya öfke sorunları baş gösterebilir. Mevcutta bulunan psikolojik hastalıkları kötüleşebilir” diye uyarılarda bulundu.

“BİLGİ KAYNAKLARININ ŞEFFAF OLMASI RUH SAĞLIĞINI OLUMLU YÖNDE ETKİLER”

Belirsizlik ve bir şeyler gizleniyor halinin, komplo teorileriyle birleştiğinde kaosu artırdığına vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Psikiyatrist Dr. Emre Tan, “Bu nedenle bilgi kaynaklarının güvenilir ve şeffaf olması birey ve toplum ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Konuyla ilgili haberlerin medyada yer alış biçimi panik yaratır biçimde olmamalı. Her ne kadar sosyal medya ve diğer unsurlardaki haber akışı artsa da, çoğu zaman aynı şeylerin tekrarını içerir. Defalarca aynı olumsuz sürece maruz kalmak ruh sağlığını bozabilir. Bu yüzden kişinin belirli oranlarda haber diyeti yapması uygun olabilir” dedi.

KALİTELİ UYKU ÇOK ÖNEMLİ

Bu dönemlerde zihnin dinlenebilmesi için en önemli unsurların başında kaliteli uykunun geldiğine dikkat çeken Tan, “Alkol ve uyuşturuculardan uzak durulmalıdır. Stresi azaltıcı meditasyon, yoga ve sportif faaliyetler yapılabilir. Hastalıkla ilgili önlemler göz önüne alınarak kısa tatil molaları yapılabilir. Bu süreci yalnız geçirmektense hastalık bulaş ve korunma koşullarına uyulacak şekilde birkaç arkadaş veya aile fertleri ile beraber olmak, duygularını paylaşabilmek adına faydalı olabilir. Olumsuz duyguların konuşulabilmesi ve paylaşılması strese baş etmede önceliklidir. Tekrar tekrar karamsar ve kaygılı gelişmeleri takip etmektense, bu kısır döngüden çıkılabilmesini sağlayacak ev uğraşları, hobi faaliyetleri olumlu katkı sağlayabilir” şeklinde konuştu.

“TEMİZLİKTE ÖZEL BİR ÜRÜN KULLANIMI GEREKMİYOR”

Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Nurten Elkin, “Virüsün mikrobiyolojik özellikleri nedeniyle bahsedilen rutin temizlik malzemeleri ile yapılacak temizlik yeterli. Özel bir ürün kullanımını gerekmiyor” diye konuştu.

Koronavirüsün rutin kullanılan sabun, deterjan, standart çamaşır suyu gibi temizlik maddelerinden, kuru ortamlardan ve güneş ışığından direkt olarak etkilendiğini ve canlılığını kaybettiğini ifade eden Dr. Elkin, “Bu kapsamda, önlem olarak rutin temizliğin sıklaştırılması, bu temizlik için temizlenen bölgenin özelliğine göre su ve sabun, yüzey temizlik deterjanları, 1/100 sulandırılmış çamaşır suyu veya klor tablet kullanılmalıdır. Yüzeylerin gerekirse kurulması sağlanmalıdır. 1/100'lük çamaşır suyu hazırlanışı: 1 ölçü çamaşır suyu + 99 ölçü su 500-600 ppm klor açığa çıkarır” dedi.

“ZORUNLU OLMADIKÇA ÇAMAŞIR SUYU KULLANIMINDAN KAÇINILMALI”

Çocukların plastik ve metal oyuncak ve diğer malzemelerin temizliğinin su ve sabun ya da yüzey temizlik deterjanları ile yapılmasını öneren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Nurten Elkin, “Çocuk sağlığı açısından değerlendirildiğinde zorunlu olmadıkça çamaşır suyu kullanımından kaçınılmalıdır. Sulandırılmış çamaşır suyu kullanılması durumunda çocukların 1-2 saat teması engellenmelidir” şeklinde konuştu.

“ÖZELLİKLE ELLER SIK SIK YIKANMALI”

Okulların temizliği ile ilgili de açıklamalarda bulunan Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Elkin, “Okulların temizliğinde su ve deterjanla standart temizlik yapılması ve özellikle eller ile sık dokunulan yüzeylerin kapı kolları, bataryalar, tırbazanlar, tuvalet ve lavabo temizliğine dikkat edilmelidir. Temizlik sırasında kullanılacak bir diğer ürün sodyum hipoklorit yani çamaşır suyudur” dedi.

ELLER NASIL YIKANACAK?

Ellerin doğru yıkanması için tavsiyelerde bulunan Dr. Elkin şunları söyledi: “El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılmalı. Akmakta olan su altında eller ıslatılmalı. Eller normal sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulmalı. Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları durulanmalı. Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanmalı ve aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılmalı.” Elkin, ev temizliğinde sirke kullanılmasının ve burnun tuzlu su ile yıkanmasının yeni koronavirüs enfeksiyonundan korunmada hiçbir faydası olmadığına da vurgu yaptı.

“TATİL DEĞİL SOSYAL İZOLASYON”

Tüm üniversite öğrencilerine çağrıda bulunan Abdülkadir Gayretli, “Üniversiteye verilen arayı bir tatil olarak görmemek gerekiyor. Bu aslında bir sosyal izolasyon. Evde kalmanız gerekiyor” dedi.

Üniversite öğrencilerine uyarılarda bulunan İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Kalabalık arkadaş gruplarıyla bir araya gelmek, toplu taşıma araçlarına binmek, dışarıda bolca zaman geçirmek sizleri risk altına soksa da sizden daha çok, riskli büyüklerinize ciddi bir tehdit oluşturuyor. Kendinizin ve sevdiğiniz büyüklerinizin zarar görmemesi siz gençlere bağlı” diye konuştu.

Çocuklar ve gençlerin enfeksiyonu daha hafif veya belirtisiz geçirdiğini belirten Gayretli, “Gençler daha kalabalık ortamlarda bulduklarından enfeksiyonun toplumda yayılmasına daha fazla hizmet ediyorlar. İşte okulları, üniversiteleri tatil etmenin asıl amacı da bu yaş grubunun hareketliliğini azaltıp evde tutarak riskli grupları koruyabilmek. Zira gençlerin riskli gruplara enfeksiyonu taşıma ve bulaştırma olasılıkları yüksek” şeklinde konuştu.

Gençlerin ailelerine de çağrıda bulunan Gayretli, “Kıymetli aileler, sizlerin kendinizi iyi korumanız gerekiyor. Mümkünse evden çıkmayın, alışverişlerinizi bırakın, gençler yapsın. Arkadaşlarınızla, dostlarınızla bir araya gelmemeye özen gösterin. Gençler de size bu virüsü taşımamak adına ziyaretlerini azaltabilir. Bir süre yalnız kalmanız daha doğru olacaktır. Telefonla hasret gidermek daha iyi bir yöntem. Sağlığınız her şeyden daha önemli. Bizler sizler için çalışmaya devam ediyoruz” dedi.

Sağlık Bakanlığı'nın verdiği tavsiyelere uyulmasına özen gösterilmesi gerektiğine vurgu yapan Gayretli, “Hepimiz için en önemlisi mümkün olduğunca virüsten korunmak. Bunun için uzmanların verdiği tavsiyelere mümkün olduğunca uyun. Hijyene önem verin. İyi beslenin ve iyi uyuyun. Tıbbi yardım alma ihtiyacı hissediyorsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurun” dedi.