

Pandemi, tüm dünyada etkileri görülen salgınlara verilen isimdir. Bedensel sağlık üzerindeki etkileri sıklıkla vurgulanmasına karşın, psikolojik etkilerinin görece geri plana atıldığını söyleyebiliriz. Salgınların bedensel etkileri yıkıcı ve hayati olsa da, salgınlarsırasında ortaya çıkan psikolojik reaksiyonlar, salgınların bedensel etkilerinden daha uzun süreli etkiler bırakmaktadır. (Taylor, 2019)

- Pandemiler sırasında en yaygın şekilde deneyimlenen duygu kişinin kendi sağlığına ya da yakınlarının sağlığına ilişkin duyduğu kaygıdır. Kaygı, öznel olarak olumsuz bir içsel deneyim olmakla birlikte, belirli bir düzeyde bulunması kişinin tehlikelerden uzak durmasına, temkinli olmasına, önlemlere riayet etmesine yol açacağı için işe yarar, yani işlevseldir.
- Pandemiler sırasında deneyimlenen, dış dünyanın güvenliğine ilişki kaygılar, insanların gelişimsel olarak deneyimledikleri ilk kaygılardandır. Bu kadar temel bir duyguyu tetikliyor oluşu sebebiyle pandemiler psikolojik açıdan zorlayıcıdır.

İnsanların tam olarak göremedikleri, nasıl işlediğini bilmedikleri bir virüs tarafından yaşamsal tehde maruz kalmaları, aynı zamanda belirsizlik duygusunu da tetikler. Bilinmeze ilişkin korku da, tıpkı güvenliğe ilişkin korku ve kaygılar gibi, temel korkulardandır. (Carleton, 2016)

Nasıl ki Covid-19 her bireyde aynı şekilde seyretmiyor, bazı bireyler çok ağır belirtiler gösterirken bazı bireyler farkına bile varmadan atlatıyorsa, pandemi sürecinin yarattığı psikolojik etkiler de kişiler arası değişkenlik gösterir.

- İnsanlar pandemiye verecekleri psikolojik tepkiler açısından normal bir dağılım ve çeşitlilik gösterirler. Kimi insanlar hiç kaygı duymaz ve buna bağlı olarak gerekli önlemleri almak konusunda isteksiz olurken, kimi insanlar aşırı kaygı duyar ve bu kaygılilik hali mesleki ya da akademik performanslarını olumsuz etkiler. İnsanların çoğunluğu ise orta düzey bir kaygı deneyimler ve bu sayede hem riskleri minimize eder hem de işlevselliklerini sürdürürler.
- Pandemi sürecinde verilen duygusal ve davranışsal tepkiler, bazı psikolojik rahatsızlıkların belirtilerine benzeyebilir. Pandemi sürecinde bireyler özellikle kaygı ve duygu durum bozukluklarına yatkınlık gösterirler. Eğer bireyler daha önce ya da hâlihazırda bir psikiyatrik tanıya sahipse, pandemi sürecinde belirtilerinin nüksetmesi ya da alevlenmesi söz konusu olabilir.

- Pandeminin olası psikolojik etkileri, sadece yaşama yönelttiği tehdit açısından değil, gündelik yaşam rutinlerine etkisine bağlı olarak da tetiklenebilir. Örneğin pandemi bireylerin evden çıkmasını engelleyerek onları sosyal izolasyona mahkum edebilir. Sosyal etkileşimden mahrum kalmak, yalnızlık duygularını tetikleyerek bireylerin sosyal destek almalarını zorlaştırabilir ve depresif bir duygular durumu tetikleyebilir.
- Kişinin özgürlüğünden mahrum kalması, yapmak istediklerini yapamadığına ilişkin içsel deneyimi, engellenmişlik duygusuna yol açar. Dolayısıyla pandemi sebebiyle engellenmişlik hisseden bireyler, kendilerini normalde olduğundan daha agresif tepkiler verirken bulabilirler. Bu da zaten sınırlı olan sosyal ilişkilerde bozulmaya yol açabilecek bir etkidir.
- Pandemi sürecinin yarattığı söz konusu psikolojik etkenlerle baş edebilmek için en önemli unsur, kişinin hissettiği kaygı, korku, belirsizlik, öfke gibi duyguların, aşırı olmadığı, kişinin işlevselliğini ortadan kaldırmadığı müddetçe işe yarar olduğunu hatırlamaktır.
- Söz konusu duygular yakınlarla paylaşıldığında, sosyal destek unsurları artacağından, bunların olumsuz etkileri ile baş edebilmek daha kolay olacaktır. Dolayısıyla pandemi sürecinde yüz yüze olmasa da duygusal olarak yakın olunan bireylerle sürekli iletişim halinde bulunmak ve olumsuz duyguları paylaşmak konusunda rahat hissetmek, kişinin psikolojik sağlamlılığını sürdürmesi açısından faydalı olacaktır.
- Kişinin psikolojik sağlamlılığı ile bedensel sağlamlılığı arasında ilişki vardır. Kişi psikolojik açıdan yoğun stres deneyimlemezse, bağışıklık sistemi de daha dirençli olur. Stres, bağışıklık sisteminin vereceği tepkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratır. (Kiecolt-Glaser, 2009). Bu sebeple psikolojik sağlığı korumaya yönelik önlemler, hastalığa karşı da daha dirençli olunmasını sağlar. Aynı zamanda pandemi sürecinde bedensel sağlığı koruyarak olmak için fiziksel aktivitelerde bulunulması önemlidir. Çünkü daha iyi bedensel sağlık, psikolojik iyi oluşla ilgilidir. Bu sebeple pandemi sürecinde düzenli olarak spor yapmak, iyi beslenmek, uyku düzenine dikkat etmek gibi önlemler hem bedensel sağlığı hem psikolojik sağlamlılığı korumak açısından değerlidir.
- Pandeminin psikolojik etkileriyle baş etmek için önemli bir unsur da kişinin gündelik rutinlerini mümkün olduğunca sürdürmesidir. Birey bütün yaşam alışkanlıklarını değiştirmek yerine, örneğin ev içindeki rutinlerini (uyku zamanlaması, boş zaman aktiviteleri vb.) pandemi öncesindeki benzer şekilde sürdürürse, bu durum pandeminin getirdiği olağandışılık duygusundan kurtulmasına yardımcı olacaktır.

- Bütün dünyada bu pandemiyi deneyimleyen insanların önemli bir kısmı, yaşadıkları döneme böyle bir salgının denk gelmiş olmasından dolayı kendilerini şanssız hissediyor olsalar bile, geleceğe baktığımızda kendimizi iyimser hissetmek için halen iyi sebepler olduğunu unutmamakta fayda var.
- Daha iyi iletişim imkanları, daha gelişkin teknolojiler, daha eğitimli toplumlar, bize söz konusu sorunla baş etmek için elimizde etkili silahlar olduğu duygusunu veriyor. Çaresizlik duyguları baskın olduğunda, bu sorunla baş etmeye ilişkin kaynaklarımızın eskiye oranla çok daha fazla olduğunu hatırlamak, iyimserlik için iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Tüm bunlara karşın ısrarlı ve yoğun şekilde kaygı, depresif duygu durum ya da başka psikolojik belirtiler deneyimleyen bireylerin, psikiyatrik ve psikolojik yardım almanın bu sorunlarla baş etmede etkili bir yöntem olduğunu unutmamaları ve profesyonel destek almak için uzmanlar ile iletişime geçmeleri oldukça önemlidir.

**Ünal Erdem ELLİ**  
Klinik Psikolog

#### **Kaynaklar:**

- Carleton, N. (2016) *Fear of the unknown: One fear to rule them all?* *Journal of Anxiety Disorders* 41 (2016) 5–21
- Kiecolt-Glaser, j. K. (2009). *Psychoneuroimmunology: Psychology's gateway to the biomedical future. Perspectives on Psychological Science*, 4, 3 67-369.
- Shultz, j. M., Baingana, F., & Neria, Y. (2015). *The 2014 Ebola outbreak and mental health: Current status and recommended response. Journal of the American Medical Association*, 313, 567-568. doi:10.1001/jama.2014.17934
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- Watson, D., & O'Hara, M. W. (2017). *Understanding the emotional disorders*. New York: Oxford University Press.
- Wu, K. K., Chan, S. K., & Ma, T. M. (2005). *Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS)*. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 39-42.