

## COVID-19 Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ve Psikososyal Konular

12 Mart 2020

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yeni koronavirüs hastalığı salgınını Uluslararası Önemde Halk Sağlığı Acil Durumu olarak ilan etti. DSÖ'nün ifadesine göre, 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) diğer ülkelere yayılması bakımından dünya genelinde büyük bir risk bulunmaktadır. Mart 2020'de ise DSÖ COVID-19'u pandemi (salgın) olarak açıkladı.

DSÖ ve dünya genelindeki diğer halk sağlığı otoriteleri, COVID-19 salgınının önüne geçmek için faaliyet göstermektedir. Yine de mevcut kriz halk üzerinde stres oluşturmaktadır. Bu tür ruh sağlığı hususları DSÖ'nün Ruh Sağlığı ve Madde Bağımlılığı Departmanı tarafından, COVID-19 salgını sırasında farklı sosyal gruplardaki insanların ruhsal ve psikososyal sağlığını korumak amacıyla ortaya konulmuştur.

### Genel Nüfus

1. COVID-19'un farklı coğrafi bölgelerdeki pek çok ülkeyi etkilemesi söz konusudur. Salgını ırk veya milletle bağdaştırmayınız. Salgından etkilenmiş olanlar hangi ülkeden olursa olsun empati ile yaklaşınız. COVID-19'dan etkilenmiş olan insanlar hiçbir şeyi yanlış yapmadılar ve bizim destek, duyarlılık ve nezaketimizi hak ediyorlar.
2. Hastalığa sahip insanlardan "COVID-19 vakaları", "kurbanlar", "COVID-19 aileleri" veya "hastalıklılar" olarak bahsetmeyiniz. Onlar "COVID-19'u olan insanlar", "COVID-19 için tedavi gören insanlar" veya "COVID-19'dan iyileşmekte olan insanlar"dır. İyileştikten sonra işlerine, aileleri ve sevdikleriyle olan hayatlarına devam edeceklerdir. Bir insanın COVID-19'la tanımlanmış bir kimliğe sahip olmasının önüne geçmek toplumsal damgalamayı azaltmak açısından önem taşır.
3. Endişe ve stres kaynağı olan haberleri izlemeyi, okumayı ve dinlemeyi en aza indirin; yalnızca güvenilir kaynaklardan bilgi edinin, kendinizi ve sevdiklerinizi korumada ve salgına karşı hazırlıklar yapmada pratik adımlar atın. Gün boyunca belirli saatlerde bir ya da iki kez güncel haberleri takip edin. Salgınla alakalı ani ve neredeyse sürekli olan haber akışı herkeste kaygıya sebep olabilir. Doğruları öğrenin, söylenti ya da yalan haberlerden uzak durun. Doğrularla söylentileri ayırt edebilmeniz için DSÖ ve yerel sağlık makamlarının web sitelerinden düzenli aralıklarla bilgi edinin. Doğru haberler korkularınızı azaltmaya yardımcı olabilirler.
- 4- Kendinizi koruyun ve başkalarına destekleyici olun. İhtiyaç duydukları zamanlarda başkalarına yardımcı olmak, destek alan kişinin yanı sıra yardım eden kişiye de fayda sağlayabilir. Örneğin, fazladan yardıma ihtiyaç duyabilecek komşularınızı ve kendi topluluğunuzdakileri telefonla arayarak kontrol edebilirsiniz. Bir topluluk halinde çalışmak, COVID-19'un üstüne gitme konusunda dayanışma sağlamaya yardımcı olabilir.
- 5- COVID-19'u yaşamış insanların, örneğin hastalığı atlattığı ya da sevdiklerini iyileşme döneminde desteklemiş olan ve deneyimlerini paylaşmak isteyen kişilerin, olumlu ve umut verici öykülerini ve pozitif imajlarını güçlendirmefırsatını yakalayın.
- 6- Toplumunuzda COVID-19'dan etkilenen insanları destekleyen bakım ve sağlık çalışanlarını teşvik edin. Hayat kurtarma ve sevdiklerinizi güvende tutma konusunda oynadıkları rolü takdir edin.

## Sağlık Çalışanları

7- Baskı altında hissetmek siz ve birçok sağlıkçı meslektaşınız için olası bir durumdur. Mevcut durumda bu şekilde hissetmek oldukça normaldir. Stres ve onunla ilişkili duygular, hiçbir şekilde işinizi yapamayacağınızın veya zayıf biri olduğunuzun bir yansıması değildir. Bu süre zarfında zihinsel sağlığınızı ve psikososyal iyilik halinizi korumak, en az fiziksel sağlığınızı korumanız kadar önemlidir.

8- Bu süreçte kendinize iyi bakın. Çalışma esnasında veya vardiyalar arasında yeteri kadar dinlenmek ve mola vermek, yeterli ve sağlıklı beslenmek, fiziksel aktivite yapmak, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişimde kalmak gibi faydalı olabilecek başa çıkma stratejilerini deneyin ve uygulayın. Tütün, alkol veya ilaçlar gibi faydasız stratejileri uygulamaktan kaçının. Uzun vadede bunlar, zihinsel ve fiziksel durumunuzu kötüleştirebilir. Özellikle de geçmişte benzer müdahalelere/durumlara dahil olmadıysanız, birçok çalışan için bu durum eşi benzeri görülmemiş bir senaryodur. Buna rağmen, geçmişte stres dönemlerini yönetmekte işinize yaradığınız stratejileri kullanmak şimdi de fayda sağlayabilir. Stresin nasıl giderileceğini muhtemelen bilmektesinizdir ve kendinizi psikolojik olarak iyi tutma konusunda tereddüt etmemelisiniz. Bu bir maraton, sürat koşusu değil.

9- Ne yazık ki bazı sağlık çalışanları, damgalama veya korku sebebiyle ailelerinin ve toplumun kendisinden kaçınması durumuyla karşılaşabilir. Bu, zaten zorlayıcı olan bir durumu daha da zor hale getirebilir. Eğer mümkünse dijital yöntemler aracılığıyla sevdiğinizlerle bağlantıda kalmak, teması sürdürmenin bir yoludur. Sosyal destek için iş arkadaşlarınıza, yöneticinize veya diğer güvenilir kişilere başvurun, iş arkadaşlarınız da sizinkilere benzer deneyimler yaşıyor olabilir.

10- Zihinsel, bilişsel ve psikososyal engelleri olan bireylerle mesaj paylaşırken anlaşılır yollar kullanın. Bir sağlık kuruluşunda ekip lideri veya yönetici iseniz, kullandığınız iletişim yalnızca yazılı bilgiye dayalı olmamalıdır.

11-COVID-19'dan etkilenen insanlara nasıl destek olabileceğinizi ve bunları mevcut imkanlarla nasıl ilişkilendirebileceğinizi öğrenin. Bu özellikle ruh sağlığı ve psikososyal desteğe ihtiyaç duyanlar için önemlidir. Ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilendirilen damgalama, hem COVID-19 hem de ruh sağlığı için yardım alma konusunda isteksizliğe neden olabilir. Bu konuda DSÖ ve BMMYK tarafından hazırlanmış "[mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#)", öncelikli ruh sağlığı durumlarına yönelik klinik rehberlik içerir ve genel sağlık çalışanları tarafından kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

## Sağlık Kuruluşlarında Ekip Liderleri veya Yöneticiler

12. Bu müdahaleler süresince bütün personeli kronik stres ve zayıf ruh sağlığından korumak, sorumluluklarını yerine getirme konusunda daha iyi kapasitede olmaları anlamına gelecektir. Mevcut durumun bir gecede çözülemeyeceğini aklınızdan çıkarmayınız ve kısa vadeli kriz yanıtlarındansa uzun vadeli mesleki kapasitelerine odaklanmalısınız.

13. Bütün personele yüksek kaliteli iletişim ve doğru bilgi güncellemeleri sağlandığından emin olun. Çalışanların, yüksek stresli görevler ve düşük stresli görevler arasında dönüşümünü sağlayın. Tecrübesiz çalışanları daha tecrübeli meslektaşlarıyla eşleştirin. "Arkadaş Sistemi" destek sağlamada, stres yönetimi ve güvenlik prosedürlerinin güçlendirilmesinde yardımcı olur. Sosyal yardım personelinin topluluk içinde çiftler halinde katıldığından emin olun. İş molalarını başlatın, destekleyin ve gözlemleyin. Stresli bir olaydan kendisi doğrudan etkilenen veya etkilenmiş bir aile üyesi olan çalışanlar için esnek programları devreye sokun. Meslektaşların birbirlerine sosyal destek sağlayabilmeleri için zaman yarattığınızdan emin olun.

14. Bir sağlık kuruluşunda ekip lideri veya yönetici iseniz, akıl sağlığı ve psikososyal destek hizmetlerine erişimi teşvik edin ve personelin nasıl erişebileceğini bildiğinden emin olun. Yöneticiler ve ekip liderleri de çalışanlarıyla benzer stres faktörlerine ek olarak, görevlerinin sorumluluğu dolayısı ile potansiyel olarak daha fazla baskıya maruzdur. Yukarıdaki önem ve stratejilerin hem çalışanlar hem yöneticiler için uygulanması önemlidir ve yöneticiler stres azaltmaya yönelik kişisel bakım stratejilerinde rol modeli olabilirler.

15. [Psikolojik ilk yardım](#) kullanarak temel duygusal ve pratik desteği nasıl sağlayabilecekleri konusunda karantina bölgesindeki hemşireler, ambulans sürücüleri, gönüllüler, vaka tespiti yapanlar, öğretmenler, toplum liderleri ve çalışanlar dhil olmak üzere tüm müdahale ekiplerine oryantasyon yapın,

16. Acil veya genel sağlık kuruluşu koşullarında acil ruh sağlığı ve nörolojik şikyetleri ( r. deliryum, psikoz, ciddi anksiyete veya depresyon) yönetin. Uygun eğitimi ve kalifiye çalışanların bu yerlere konuşlandırılması gerekebilir. Vakit buldukça genel sağlık personelinin ruh sağlığı ve psikososyal destek verme kapasitesi arttırılmalıdır. (bkz. [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#))

17. Bütün sağlık hizmeti seviyelerinde gerekli ve kapsamlı psikotropik ilaçların hazırda bulunduğundan emin olun. Uzun vadeli ruh sağlığı durumlarıyla veya epileptik nöbetlerle yaşayan insanlar ilaçlarına aralıksız erişime ihtiyaç duyacaklardır ve ani ilaç kesintilerden kaçınılmalıdır.

### **Çocukların bakımını üstlenenler**

18. Çocukların korku ve üzüntü gibi duyguları olumlu bir şekilde ifade etme yolları bulmasına yardımcı olun. Her ocuğun duygularını ifade etmek için kendi yöntemi vardır. Bazen oyun ya da çizim gibi yaratıcı bir faaliyette bulunmak bu süreci kolaylaştırabilir. Çocuklar duygularını güvenli ve destekleyici bir ortamda ifade edip aktarabildiklerinde kendilerini rahatlamış hisseder.

19. Çocukların, onlar için güvenli olduğu sürece, anne babalarının ve ailelerinin yanında kalmasını sağlayın ve çocukları onların bakımını stlenenlerden ayırmaktan olabildiğince kaçının. Bir ocuğun birincil bakım vereninden ayrılması gerekiyorsa uygun alternatif bakımın sağlandığından emin olun ve bir sosyal çalışanın ya da eşdeğerinin çocuğu düzenli olarak takip ettiğinden emin olun. Ayrıca ocuğun onlardan uzak kaldığı zamanlarda anne babası ya da diğer bakım vereniyile günde iki kere sesli ya da görüntülü olarak gerçekleştirilen telefon görüşmesi ya da yaşına uygun başka bir iletişim şekliyle (ocuğun yaşına uygun bir sosyal medya platformu gibi) düzenli iletişimde kaldığından emin olun.

20. Çocuğun günlük hayatta alışkın olduğu rutinleri olabildiğince devam ettirin ya da özellikle çocuğun evde kalması gerekiyorsa, yeni rutinler oluşturun. ğrenmelerini destekleyici etkinlikler dhil olmak üzere çocuklara onları meşgul edecek ve onların yaş grubuna hitap eden etkinlikler yapmasını sağlayın. Aile içinde kalması ve sosyal ilişki sınırlaması olsa bile; çocukların başkalarıyla oynayıp sosyalleşmelerini, mümkün olduğu ölçüde devam ettirmeleri için teşvik edin.

21. Stres ve kriz dönemlerinde çocukların daha fazla bağlanma arayışı içinde olması ve anne babadan daha fazla ilgi beklemesi yaygın bir durumdur. ocuklarınızla COVID-19 hakkında dürüst ve yaşına uygun bir şekilde konuşun. ocuklarınızın kaygıları varsa bunları birlikte konuşmak kaygılarını azaltmayı sağlayacaktır. Çocuklar zor zamanlarda kendi duygularıyla başa çıkmak için anne babalarının davranış ve duygularını gözlemleyerek bunlarda ipuçları arar.

Yaşlılar, bakım verenler ve altta yatan başka sağlık sorunları bulunanlar

22. İzolasyondaki yaşlılar, özellikle bilişsel kaybı/demansı olanlar, salgın süresince ya da karantinadayken daha kaygılı, sinirli, stresli, tedirgin ya da dışlanmış hissedebilir. Bu durumda informal iletişim ağları (aile) ya da sağlık çalışanları yoluyla işlevsel ve duygusal destek sağlayın.
23. Neler olup bittiği hakkında basit gerçekleri ya da enfeksiyon riskinin nasıl azaltılabileceği konusunda açık bilgileri onların anlayacağı bir dille bilişsel kaybı olan/olmayan yaşlılarla paylaşın. Gerektiğinde bu bilgileri tekrarlayın. Yönergeler açık, özlü, saygılı ve sabırlı bir şekilde verilmelidir. Bilgilerin yazı ya da resimle görüntülenmesi de faydalı olabilir. Yaşlıların ailelerini ya da diğer destek ağlarını, yaşlılara bilgi verme ve korunma yöntemlerini onlara uygulatma konusunda destekleyin (örneğin el yıkama gibi).
24. Herhangi bir rahatsızlığınız varsa kullanmakta olduğunuz ilaçlara erişiminiz olduğundan emin olun. Gerekli olursa size yardım etmeleri için sosyal çevrenizi bilgilendirin.
25. Taksi çağırmak, yemek siparişi vermek, tıbbi yardım talep etmek gibi; yardıma ihtiyaç duyabileceğiniz yerlere ve nasıl yardım alabileceğinize dair hazırlık yapın. 2 hafta boyunca ihtiyacınız olabilecek miktarda ilaca sahip olduğunuzdan emin olun.
26. Karantina altında ya da izolasyon durumunda bedensel hareketliliği korumak ve can sıkıntısını azaltmak için, evde yapabileceğiniz basit fiziksel egzersizler öğrenin.
27. Mümkün olduğu kadar rutin işlerinize ve programlarınıza devam edin ya da yeni bir çevrede; düzenli egzersizi, temizliği, günlük işleri, resim çizme, şarkı söyleme gibi diğer aktiviteleri de dahil ettiğiniz yeni rutinler oluşturun. Güvenli olduğunda diğer insanlara yardım edin, akranlarınıza destek olun, komşularınızı kontrol edin ve hastanelerde COVID-19'la savaşmakta olan sağlık personeli için çocuk bakımı sağlayın. Sevdiğiniz insanlarla düzenli olarak iletişim kurun (telefonla ya da diğer iletişim yollarıyla).

### İzolasyondaki insanlar

28. Sosyal ağlarınızı sürdürmeye ve bağlı kalmaya devam edin. İzolasyundayken bile, mümkün olduğu kadar günlük rutinlerinizi devam ettirin ya da yeni rutinler oluşturun. Eğer sağlık yetkilileri salgını frenlemek için fiziksel-sosyal temasınızı kısıtlamanızı önerdiyse; e-mail, sosyal medya, video konferans ve telefon yoluyla iletişiminizi devam ettirebilirsiniz.
29. Stresli zamanlarda, kendi ihtiyaçlarınıza ve hissettiklerinize dikkat edin. Keyif aldığınız ve sizi rahatlatan aktivitelere tutun. Günlük egzersiz yapın, düzenli uyuyun ve sağlıklı beslenin. İşleri olurlarına bırakmayın. Tüm ülkelerde toplum sağlığı kuruluşları ve uzmanlar, salgının etkilediği insanların sağlık hizmetlerine en iyi şekilde ulaşabilmesini sağlamak için çalışmaktadır.
30. Salgın hakkında neredeyse sürekli bir haber akışı olması herkesi sıkıntılı ve kaygılı hissettirebilir. Yeni bilgileri, güncellemeleri ve pratik rehberleri sağlık profesyonellerinden ve DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) internet sitesinden edinin ve sizi rahatsız eden dedikoduları takip etmekten kaçının.

## Stay Informed

Find the latest information from WHO on where COVID-19 is spreading:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Advice and guidance from WHO on COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>

Addressing Social Stigma:

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020\\_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

Briefing note on addressing mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocialsupport-emergency-settings/briefing-note-about>

## COVID-19 BİLGİ SEFERBERLİĞİ PROJESİ

<b>Proje Koordinatörü</b>	Prof. Dr. Selma Karabey	İstanbul Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı
<b>Proje Sekreteryası</b>	Ali İhsan Nergiz Erva Nur Çınar	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
<b>Akademik Editör Kurulu</b>	Prof. Dr. Ayşe Mudun Dr. Hacer Nalbant Dr. Deniz Mardin	İstanbul Tıp Fakültesi, Nükleer Tıp Anabilim Dalı İstanbul Tıp Fakültesi, Tıp Eğitimi Anabilim Dalı
<b>Destek Ekibi</b>	Dr. Abdullah Uçar Dr. Muhammed Yusuf Özdemir Dr. Onur Küçükkerdoğan	İstanbul Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı İstanbul Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı İstanbul Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı

### Öğrenci Editör Kurulu

Ahmet Ferit Hoşnuter	İstanbul Tıp Fakültesi
Ali Egemen Köroğlu	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Duygu Dönmezdemir	İstanbul Tıp Fakültesi
Haşim Deniz Toran	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Hilmi Enes Şimşek	İstanbul Tıp Fakültesi
İhsan Selçuk Yurttaş	Gazi Üniversitesi Tıp Fak.
Nemire Sinanoğlu	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Rumeysa Genç	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Tuğba Nur Civriz	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

### Tasarım Ekibi

Haşim Deniz Toran	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Hilmi Enes Şimşek	İstanbul Tıp Fakültesi
M. Abdulkarim Lahmouni	Cerrahpaşa Tıp Fakültesi
Mahmut Taner Karagöl	İstanbul Tıp Fakültesi
Mehmet Reha Yılmaz	İstanbul Tıp Fakültesi
Muhammed Eray Yılmaz	İstanbul Tıp Fakültesi
Öykü Sinan Yıkıcı	İstanbul Tıp Fakültesi
Rahmetullah Özdemir	İstanbul Tıp Fakültesi

### Çeviride Katkıda Bulunan Öğrenciler – İstanbul Tıp Fakültesi / Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Ahmet Ramazan Akur	Fatma Nur Kumaş	Mustafa Demir
Ata Bocnak	Feyyaz Hazar Yağmur	Mustafa Kaan Keleş
Aybike Denizmen	Fikret Gürel	Nurdan Sındıran
Aylin Canik	Furkan Keleş	Onur Özbeöz
Ayşe Nur Çoban	Halil Doğru	Öykü Sinan Yıkıcı
Berkay Akad Ülker	Hamza Tunahan Midilli	Öykü Topal
Berkay Aktaş	Hilal Tatlı	Rahmetullah Özdemir
Betül Ateş	Hüseyin Can Yılmaz	Sanem Ergen
Beyza Nur Düzgün	İlgim Vardaloğlu	Selin Topcu
Bilgin Bayraktar	İrem Aktar	Sena Aydoğmuş
Büşra AKBAY	İrem Yaren Uysal	Sena Ecem Altun
Ceylan Fatma Ceylan	İzel Ayartepe	Serhat Karaağaç
Deniz Yoldan	Kardelen Çelikel	Sevcan Koç
Dilara Büber	M. Abdulkarim Lahmouni	Soner Kuyar
Dilara Üzüm	Mahmut Taner Karagöl	Sümevra Bayraktar
Doğa Deniz Dikici	Mehmet Eray Atalay	Şükran Nur Şanlı
Doğa Tezel	Mehmet Reha Yılmaz	Talha Çiftçi
Elif Kaymaz	Melisa Demir	Tunahan Zengin
Eralp Ustaoglu	Melissa Kasapoğlu	Zeynep Atay
Erva Yurtbaş	Muhammed Eray Yılmaz	Zeynep Hilal Yıldız
Eylül Demirbaş	Murad Shahvaladli	Zeynep Küçükaydın
Fatih Zorbey Oktay	Murat Doğuş Çerikan	Mustafa Demir
Fatma İrem Kahramanoğlu	Murat Türker	