



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



HERKES İÇİN RUH SAĞLIğI DERNEğİ

COVID-19'DAN SONRA

**COVID-19 HASTALIğI
VE/VEYA KARANTİNA
SÜRECİ SONRASI İÇİN
BAZI İPUÇLARI**



"Bu kitapçık Avrupa Birliğinin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla Herkes İçin Ruh Sağlığı Derneği sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliğinin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir."



HERKES İÇİN RUH SAĞLIĞI DERNEĞİ

COVID-19 hastası olma ve karantinaya alınma fizyolojik etkilerinin yanında psikolojik olarak da önemli bir stres kaynağıdır. Önceki salgınlarda yapılan araştırmalara göre hasta olma ve karantinaya alınma kişileri psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir.

Hastalık sırasında ve sonrasında kişiler; karşı karşıya kaldıkları zorlu duruma uyum sağlamak ve bu durumla baş etmek için bazı tepkiler verirler. Davranışlarda bazı değişiklikler meydana gelir. Bu durum olağan ve beklendiktir. Uyku düzeni değişiklikleri, iştahta artış veya azalış, hafif-orta düzey stres ve huzursuzluk gibi davranışsal/duygusal değişim yaşanabilir. Ancak bu davranış ve duygu değişimlerinin zaman içerisinde azalarak ortadan kalkması beklenir. Zamanla azalmayan veya aksine şiddetlenen durumlarda profesyonel müdahale gerekmektedir.

Salgın dönemlerinde, hastalık ve karantina süreci ile karşı karşıya kalan kişilerde görülebilecek bazı psikolojik problemler şunlardır;

Yoğun olumsuz duygular: Korku, üzüntü, suçluluk hissi.

Stres: Hastalıkla ilgili hatırlatıcılara karşı hassasiyet. Sürekli gergin ve huzursuz hissi.

Tükenmişlik: Aşırı derecede yorgunluk hissi, dikkat dağınıklığı, karamsar düşünceler.

Öfke sorunları: Günlük stresler karşısında orantısız öfke davranışları, sakinleşmekte zorlanma.

Uyku problemleri: Uykuya dalmada zorlanma veya uykunun sürekli bölünmesi, kabuslar.

İştah problemleri: İştahta gözle görülen şekilde artış veya azalış.



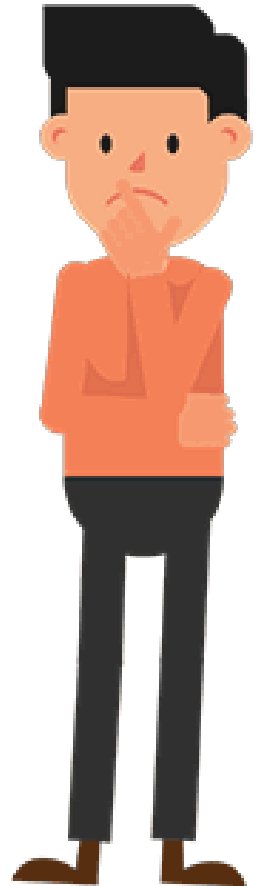
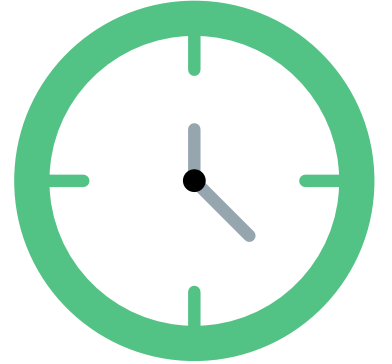


Tedavi süreci içerisinde ve sonrasında, hastanın bu tür psikolojik zorlanmalarla baş edebilmesi için psikolojik zorlanmalarla baş edebilmesi için psikolojik olarak desteklenmesi gerekmektedir. Bireysel ve toplumsal önlemler alınarak, hastayı destekleyen sağlıklı ortam oluşmadığında travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve kaygı gibi uzun süreli problemler görülmektedir. Önceki salgınlarda bireysel ve kurumsal önlemlerin alınmadığı durumlarda salgının etkisinin 3 yıl dahi sürebildiği görülmüştür.

Ayrıca COVID-19 hastalığı geçirmiş sağlık çalışanları, diğer psikolojik problemlerin yanında;

- Kendisini veya karşıdakini tehdit olarak görmeden kaynaklı diğer sağlık çalışanlarına temas etmekten kaçınma,
- Ateşli hastalık geçiren hastalara müdahale ederken kaygı yaşama,
- İş performansında azalma,
- İstifa etme isteğinde artış görülmektedir.

Tüm bu psikolojik zorlanmaların yaşanmaması için tedavi sonrasında önlemler almak faydalı olabilir.



COVID-19 TEDAVİSİNDEN VE/VEYA KARANTİNADAN SONRA YAPILABİLECEKLER

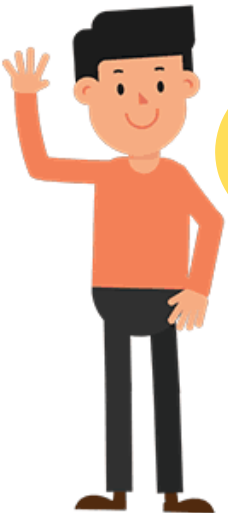
Her zor deneyim ağır ve uzun süreli etkiler bırakmak zorunda değildir. Yaşamımızdaki bazı düzenlemelerle, kendi ritmimizde hastalık sürecinin olumsuz etkilerinde korunabiliriz.

1. Kendinizi gözlemleyin ve değişimleri fark edin.

Tedavi sürecinden sonra bir takım değişimlerin yaşanabileceğinin farkında olun ve kendinize izin verin. Yaşadığınız değişimleri bastırmak veya görmezden gelmek çözüm süresini uzatacaktır. O bakımdan bu dönemde kendinizi gözlemleyin.

2. Duygularınızı ve sorumluluklarınızı paylaşın.

Hepimizin günlük hayatında sahip olduğu; ebeveyn, eş, evlat olma gibi sahip olduğumuz roller ve bu rollerin getirdiği sorumluluklar var. Ancak bu dönemde bir süre kendinize izin verin duygularınızı paylaşın ve çevrenizden bu sorumluluklar için yardım isteyin. Hayatınızda geçici etkileri olan bir durum yaşandı ve bir şeyler yaşanmışken hiçbir şey olmamış gibi hayatı sürdürmek pek olası değildir.



3. Önceden sorunlarınızla nasıl baş ettiğinizi ve nasıl sakinleştiğinizi hatırlamaya çalışın

Önceden yaşadığınız sorunlarla nasıl baş ettiğiniz ve nasıl sakinleştiğinizi hatırlamak şu anki durumla da baş ederken size yol gösterebilir. Eskiden yaptığınız gibi yine yapabilirsiniz.



4. Kaynaklarınızı gözden geçirin

Herkesin zor durumların üstesinden gelmek için kullandığı bazı yöntemler vardır. Bugüne kadar büyük veya küçük stresli olayları bu kaynaklarınız sayesinde atlattınız. Bu kaynaklardan biri veya bir kaçını kullanarak hastalık sonrası sürecini de en az zararla atlatabilirsiniz. Bu kaynakları şu şekilde sıralayabiliriz.

1

İnanç veya değerleriniz sizi rahatlatır

Dini inanç, herhangi bir mekanizmaya duyulan inanç, dua etmek veya bu yaşananların olumlu tarafları düşünmek size iyi geliyorsa bunu kullanabilirsiniz.

2

Sevdiklerinizle sosyal ilişkilerde bulunmak faydalı olabilir.

Etrafımızda bizi destekleyen kişilerle sohbet etmek, onlarla online bile olsa ilişki kurmak, eskiden size zevk veren sohbetleri etmek size iyi gelebilir.

6

Düşünceyi besleyen aktiviteler yapabilirsiniz

Bulmaca çözmek, yapboz yapmak, mizahı kullanmak sizi rahatlatır.



3

Duyularınızı araştırmak ve/veya paylaşmak size iyi gelebilir.

Duyuları dışa vurmak, belki ağlamak veya daha fazla gülmek, belki günlük tutmak sizi rahatlatır.

5

Fiziksel olarak hareket halinde olarak rahatlayabilirsiniz.

Egzersiz yapmak, temizlik yapmak, evin şeklini değiştirmek, çiçek yetiştirmek sakinleşmenizi sağlayabilir.

4

Hayal gücünüzü kullanarak rahatlayabilirsiniz.

Herhangi bir hobi edinmek resim yapmak, şiir yazmak, çocuklarınızla oyun oynamak veya bir şey tasarlamak size iyi gelebilir.



5.Acil durumlar için ufak planlamalar yapın.

Kendinizi kötü hissettiğinizde ve yardıma ihtiyacınız olduğunda kimi arayıp kiminle konuşacağınıza veya nasıl davranacağınıza dair ufak planlamalar yapmak ise iyi gelebilir (Örneğin ağlamak istediğinizde eşim hemen çocukları odalarına götürecektir ve onlara dinlenmeye ihtiyacım olduğunu söyleyecek gibi). Veya olumsuz düşünceler yoğunlaştığında, kendinizi kötü hissettiğinizde nefes veya gevşeme egzersizi yapabilmek için gevşeme egzersizleri öğrenmek sizi daha güvende hissettirebilir.



Örnek Gevşeme Egzersizi

Ellerinizi 5 saniye boyunca sıkın. Sonra gevşetin 10 saniye bekleyin; tekrar 5 saniye sıkın, sonra gevşetin, 10 saniye bekletin. Kollar, yüz, boyun, omuz kasları; sırt, göğüs, karın, nefes alma, kalçalar, bacaklar ve ayaklarla ilgili kasları sırası aynı şekilde sıkın gevşetin. Bu egzersizi sabah akşam tekrar edebilirsiniz. Ayrıca bu egzersizi yaparken kendinize güvende olduğunuzu hatırlatın. Düşünmekten zevk alabileceğiniz huzurlu ortamları anıları da düşünebilirsiniz.



Örnek Nefes Egzersizi

Sıcak rahat dik bir pozisyonda oturun. 1 dakika boyunca bulunduğunuz odayı inceleyip merak ettiğiniz nesnelere gözlemleyin. Sonrasında gözlerinizi kapatabilirsiniz. Nefes alın ve ardından sayın (nefes al-nefes ver 1, nefes al-nefes ver 2 gibi). 10'a kadar sayıp başa dönün, 3 dakika yapın. Sonra aynı şekilde nefes alın ama bu sefer başında 1-2 diye sayın (1 nefes al-nefes ver; 2 nefes al-nefes ver gibi). 3 dakika boyunca yapın. Son olarak 3 dakika boyunca nefes alış veriş duyularınıza odaklanın. Burunuza nefesin giriş çıkışını gözlemleyin. Hazır olduğunuzda yere oturduğunuz, kıyafetlerinizin dokunuşunuz hissedip gözlerinizi açın.

6.Kullandığınız yöntemlerin gerçekten size iyi geldiğinden emin olun.

Size iyi gelen size özgü başka yöntemlere de sahip olabilirsiniz. Onları da kullanabilirsiniz ancak burada önemli olan kullandığınız yöntemlerin sizi desteklediğinden emin olmanız. Günün büyük bölümünde uyumak veya tüm gün temizlik yapmak baş etmekten ziyade sorunu bastırmaya yönelik davranışlar olabilir. Bastırdığımız sorunlar ise ileriki günlerde mutlaka karşımıza çıkacaktır. Bastırdığınızı fark ettiğiniz davranışlarınızı araştırmaktan ve bunlar konusunda konuşmaktan çekinmeyin.

7. Yardım almaya açık olun.

Uzun süre geçmesine rağmen kendinizi kötü hissedebilir veya rahatlayamayabilirsiniz. Öyle durumlarda profesyonel destek almaktan çekinmeyin. Yardım alabilmek önemli ve büyük bir beceridir.



Zor durumlar, hayatımızın belli dönemlerinde değişimler yaratabilir. Ancak gerekli adımları attığımızda onların uzun süreli etkilerini engelleyebiliriz.



HERKES İÇİN RUH SAĞLIĞI DERNEĞİ

Hazırlayan: Uzm. Psk. Ü. Aslı Macit



Avrupa Birliği tarafından
finanse edilmektedir.



0542 547 0120



herkesicinruhsagligi.org



herkesicinruhsagligi@gmail.com



herkesicinruhsagligi



rusagizmir



"Bu kitapçık Avrupa Birliğinin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla Herkes İçin Ruh Sağlığı Derneği sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliğinin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir."

Kaynakça

1. Lee, A. M., Wong, J. G., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., ... & Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240.
2. Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General hospital psychiatry*, 31(4), 318-326.
3. Shultz, J. M., Baingana, F., & Neria, Y. (2015). The 2014 Ebola outbreak and mental health: current status and recommended response. *Jama*, 313(6), 567-568.
4. Wu P Liu X Fang Y et al. Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. *Alcohol Alcohol*. 2008; 43: 706-712
5. Taylor MR Agho KE Stevens GJ Raphael BFactors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza.
6. Liu X Kakade M Fuller CJ et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatry*. 2012; 53: 15-23
7. Bai Y Lin C-C Lin C-Y Chen J-Y Chue C-M Chou P Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak.
8. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
9. Türkiye Psikiyatri Derneği, <https://www.psikiyatri.org.tr/menu/161/cov%C4%B1d-19-ve-ruh-sagligi>
10. YILDIRIM, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(6).