

# NP+POZİTİF

DİJİTAL DERGİ

Sayı 2



**NP** İSTANBUL  
Beyin Hastanesi  
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi



*Mart gelince,  
Bir yarım bahar bir yarım kış,  
Kalem yazmaya doyunca, hayaller özgür kalınca,  
Bir yarım sen, bir yarım ben,  
Ağaçlarda zamansız bahar çiçekleri,  
Bir yanı ümit, bir yanı soğuk hüznün,  
Çocuk kalplilerin hercai mevsimi,  
Bir yanı hayal, bir yanı gerçek*

Baharı selamladığımız bir aydan, tüm yazı dostlarına “Merhaba”. Mevsim yarı kış yarı ilkbahar artık. Ancak pandemi şemsiyesi altında maskelerle, uzaktan selamlıyoruz birbirimizi ve yeni gelen mevsimi. Tam bir sene önce tanıştığımız “Covid 19” ile tüm dünya olarak insanlık ve sabır sınavı veriyoruz. Bu sayımızda da hayatımızın gerçeklerini taşıyoruz sayfalarımıza... Uzmanlarımızın görüşleri ile hem içinde bulunduğumuz süreci değerlendiriyoruz hem de ruh sağlığımızı koruyabilmek için önerilere kulak veriyoruz. NP Pozitif Dergimizin yeni sayısında; Bilim Ortağımız Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü’nün Covid-19 pandemisinin ikinci dalga etkilerini, harika örneklerle anlattığı bir araştırma ile başlıyoruz. Uzm.Psk. Çiğdem Demirsoy’un “Krizde evlilikleri koruma yöntemleri”, pandemi sürecinde fedakarca her alanda var olmaya çalışan kadınların psikolojisini anlatan Uzm.Psk Selvi-

naz Çınar Parlak’ın kaleminden okuyacağız. Pandemi sürecinin nörolojik hastalıklar üzerindeki etkileri, yaşlılarımızın psikolojisi, aile ilişkileri, normalleşme sürecinde çocuk ruh sağlığı, ruh sağlığımız, tükenmişlik sendromu ise diğer dikkat çeken konu başlıklarımız. Bu sayımızda ilk kez verdiğimiz hasta hikâyelerimizi ise Pembe Klinik uzmanlarımız, sizler için kaleme aldı. Keyifli okumalar dileriz...

Editörden	2
“Kötü dünya sendromu, Covid-19 döneminde hızlanacak.” <i>Prof. Dr. Nevzat Tarhan</i>	4-13
“Açık, net ve sağlıklı iletişim, krizde evlilikleri koruyor.” <i>Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy</i>	14-17
“Pandemi en çok kadınları etkiledi! Ev ve ofis işleri kadınlarda stres ve kaygıyı getiriyor!” <i>Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak</i>	18-20
“Covid-19 birçok nörolojik hastalığı alevlendiriyor. Nörolojik hastalar Covid-19’a karşı daha duyarlı olmalı!” <i>Nöroloji Uzmanı Dr. Celal Salçini</i>	22-24
“Yeni karantinada yaşlılar virüs taşıyıcılardan korunmalı. İleri yaştaki bireylere yalnız olmadıkları hissettirilmeli!” <i>Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver</i>	26-28
“Normalleşme süreci, ailede çatışmalara yol açabilir mi?” <i>Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı</i>	30-32
“Normalleşme dönemi çocuklara nasıl anlatılmalı?” <i>Uzman Klinik Psikolog Nuran Günana</i>	34-36
“Pandemi sonrasında ruhsal hastalıklar artabilir ‘Doğru hastada doğru tedavi’ kullanılmalı.” <i>Psikiyatrist Prof. Dr. Nesrin Dilbaz</i>	38-41
“Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir mi? Korku ve kaygılar yüksek tansiyona neden oluyor!” <i>Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Dilek Sarıkaya</i>	42-43
“Pandemide umudu yüksek tutmak en olumlu tutum! Pandemi sürecinde rutin sağlık takibi devam etmeli” <i>Psikiyatri uzmanı Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu</i>	44-46
“Tükenmişlik sendromu önlenebilir mi? Tükenmemek için hangi önlemler alınmalı?” <i>Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva</i>	48-49
“Uzmanlarımızın Kaleminden...” <i>Psikiyatri Uzm. Dr. Elvin Guliyev, Psikiyatri Uzmanı Dr. Elvan Çiftçi, Uzm. Psikolog Özgenur Taşçı, Uzm. Psk. İnci Nur Ülkü, Uzm. Psk. Can Karpaz</i>	50-52



*Kötü dünya sendromu  
Covid-19 döneminde  
hızlanacak*

PROF. DR. NEVZAT TARHAN





## Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nün araştırması sonuçlarıyla dikkat çekti

PROF. DR. NEVZAT TARHAN

**Tüm dünyada etkili olan Covid-19 pandemisinin ikinci dalga etkilerini değerlendirmek amacıyla Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü tarafından ülke genelinde gerçekleştirilen çalışma, ilginç sonuçlarıyla dikkat çekti. Nisan 2020'de, ilki gerçekleştirilen araştırma, o dönemdeki etkilerin karşılaştırılması açısından da önem taşıyor. Nisan 2020'de %60 seviyesinde olan genel kaygı durumu, yaz aylarındaki normalleşmenin etkisiyle %48'e geriledi ve ancak ikinci dalga sonrasında tekrar %59 seviyesine çıktı.**

Katılımcıların %60'ı pandemi ile ilgili en büyük korkularının sevdiklerini kaybetmek olduğunu belirtirken, %48'i sağlık sorunları yaşamaktan endişe duyduğunu belirtti. Kendisini her zaman ve çok sık yalnız hissedenlerin oranı ise pandemi öncesinde %19 iken ikinci dalga sonrası %30'a yükseldi. Yalnızlık hissinin en yoğun olarak yaşandığı yaş grubu 25 yaş ve altı olarak tespit edildi ve oran gençlerde %44'e çıkarak Türkiye ortalamasının çok üzerinde kaydedildi. Çay, kahve ve aburcubur tüketimimiz artarken; pandemiye ilişkin ruh halimizi en iyi yansıtan şarkı ise Mümin Sarıkaya'nın "Ben Yoruldum Hayat" şarkısı oldu.

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, toplumdaki sevgi ve güven duygusunun önemli olduğunu belirterek "Bu duygular toplumu bir arada tutan en önemli duygulardır. Bu duyguları toplumda canlandırabilmek önemlidir"



**Türkiye'nin 56 şehrinde yaşayan 18 yaş ve üzeri 3 bin 500 katılımcı ile yapılan araştırma, pandemi özellikle ikinci dalga sonrasında etkilerini anlamayı amaçladı.**

dedi. Tarhan, bu dönemde yalnızlık hissini en çok yaşayan grubun gençler olduğuna da dikkat çekerek gençleri anlamanın önemine işaret etti. Tarhan, son yıllarda gündeme gelen kötü dünya sendromunun Covid - 19 döneminde hızlanacağına dikkat çekti.

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bö-

lümü Öğretim Üyesi Dr. Tuğba Aydın Öztürk, Method Research Company Proje Direktörü Hale Aslı Kılıç ve Pazarlama Uzmanı Şeyda Aydın tarafından yürütülen '2. Dalga Sonrası Türkiye Araştırması' sonuçlandı.

Ocak 2021 boyunca Türkiye'nin 56 şehrinde yaşayan 18 yaş ve üzeri 3 bin 500 katılımcı ile yapılan araştırma, pandemi özellikle ikinci dalga sonrasında etkilerini anlamayı amaçladı. Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan'ın danışmanlığı ile gerçekleşen araştırmada kaygı hali, kişilere, kurumlara ve medya organlarına duyulan güven, Covid-19 kapsamında alınan önlemler hakkındaki düşünceler, gelecekle ilgili olumlu ve olumsuz beklentiler, alışkanlıkları gibi çok sayıda konu masaya yatırıldı. Ayrıca elde edilen veriler

Nisan 2020’de yapılan ‘Koronavirüslü Günlerde Hayat Araştırması’ sonuçları ile karşılaştırmalar sunması açısından da önem taşıyor.

### **Sonuçlar basın toplantısı ile kamuoyuyla paylaşıldı...**

Araştırmaya ilişkin sonuçlar Üsküdar Üniversitesince düzenlenen çevrimiçi basın toplantısında açıklandı. Basın toplantısına Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, Sosyoloji Bölümü’nden Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Aydın Öztürk ve Method Research Company Kurucu Ortağı Selçuk Kılıç katıldı.

### **Method Research Company Kurucu Ortağı Selçuk Kılıç: “Pandemi asrın krizi”**

Method Research Company Kurucu Ortağı Selçuk Kılıç, bu araştırmanın 3 bin 500 gözlemlik, Türkiye genelinde düzenlenen 18-65 yaş arası bir araştırma olduğunu söyledi. Pandeminin asrın krizi olduğunu belirten Kılıç, “Bütün ülkelerin aynı anda küçüldüğü, bütün ülkelerin aynı anda sağlıklı ilgili sorunlar yaşadığı bir döneme denk gelmesi



hasebiyle gerçekten de çok önemli. Herkesin de bildiği ve kendi dünyamızda yaşadığımız mutlu ve mutsuz kavramımız eskiden, son bir sene önce, Nisan ayında, daha pandeminin başlarında her 10 kişiden 6’sı mutlu olduğunu ifade ederken bu rakam on kişide 4’e düştü. Yani 10 kişiden artık 6’sı mutluyken, 6’sı mutsuz. Nisan ayındaki araştırmada herkes 5 ay sonra biteceğini düşünüyordu. Şimdi aradan 1 yıl geçti ve insanlar bir buçuk yıl sonra anca biter diyorlar. Dolayısıyla bu psikolojiyi biraz daha ileriki araştırmalarda devam edip, izlemek lazım ama mutsuzluk oranımızın arttığını söyleyebilirim. Bütün gruplarda, girişimci, öğrenci, ev hanımı, memur, işçi, herkesin mutsuzluk oranında bir artış var. Herkes mutlulukta düşüş yaşıyor. Ama en çok girişimciler ve öğrenciler dikkatimizi çekiyor” diye konuştu. Nisan ayında her 5 kişiden 3’ünün kaygılı

olduğunu belirten Selçuk Kılıç, insanların şimdi de kaygılı olduğunu ancak kaygı boyutunun korkuya kaymış durumda olduğunu kaydetti.

### **Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Anlamlı sonuçlarıyla yol gösteren bir araştırma oldu”**

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan, araştırmanın çok önemli sonuçlarıyla dikkat çektiğini belirterek yol gösterici olması açısından dikkate alınması gerektiğini söyledi.

Pandemi ve pandemi sonrası halk sağlığı ile ilgili politika belirlemede bu araştırmanın Türkiye’deki sorumlu, yetkililerin işini kolaylaştıracak bir çalışma olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Krizlerde bir söz vardır; ‘Hayat zincire benzer, zincirin de en kuvvetli noktası en zayıf halkasıdır.’

“

**Nisan ayında, daha pandeminin başlarında her 10 kişiden 6’sı mutlu olduğunu ifade ederken bu rakam on kişide 4’e düştü. Yani 10 kişiden artık 6’sı mutluyken, 6’sı mutsuz.**

”

“

**Korku duygusu doğal ve insanın önlem almasını sağlayan bir duygudur. Rasyonel korku faydalıdır. Rasyonel olmayan korku insanı kaçınmaya ve ruh sağlığının bozulmasına iter.**

”

Bu pandemi dönemi küresel bir gerilim ve kriz dönemidir. Bu krizlerde en zayıf halkalardan kopmalar olması beklenir. Bu zayıf halka topluma, yaş grubuna ve insandaki gelir seviyesine göre değişiyor. Bu noktalardan kırılmalar yaşanacak. 1929 ve 2008 ekonomik krizlerinde bu kırılmalar görüldü. Roma'nın bir vebadan sonra, İran'ın da Pers Hükümdarlığındaki veba salgınından sonra yıkılma süreçlerinin ortaya çıkması tarihte çok büyük anlam taşıyan olaylardır. Pandemi de aynı durum geçerli. Bu sosyolojik çalışmalar veri toplama açısından özellikle gelişmiş ülkelerde ciddi bir şekilde sıkça kullanılan yöntemlerdir. Biz de Üsküdar Üniversitesi olarak Method Araştırma Şirketi ile birlikte kendi imkanlarımız dahilinde bu çalışmayı gerçekleştirdik” dedi.

**Prof. Dr. Nevzat Tarhan: “Aşı konusunda toplumu bilgilendirme hızla değerlendirilmeli”**

Araştırmada öne çıkan bazı önemli noktalara da dikkat çeken Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Örneğin insanların yüzde 39'unun aşı olmayı düşünme-

diğini görüyoruz. Aşı konusunda çok ciddi bir şekilde komplo teorileri yazılıyor. Sonuçlarla birlikte bu teorilerin halen toplum tarafında yüzde 39 oranında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Aşı konusunda toplumu bilgilendirme faaliyetlerinin hızla değerlendirilmesi gerekir. Toplumdaki kanaat önderlerinin bu konuda açıklamalar yapmaları ve adımlar atmaları gerekiyor. Güvenirliliği ele aldığımızda en çok uzman hekimlere güvenildiğini görüyoruz. Sağlık krizi yönetim politikalarında da ilk defa bir kurumun güvenilirlikte ikinci sırada yer alarak ön plana çıkması, bu politikaları yürütenlere toplumun güvenmesi büyük bir şans olarak değerlendirilebilir. Otobüste, uçakta veya gemide yolculuk ederken kaptana güvenerseniz rahat edersiniz, güvenmezseniz devamlı korkar ve tedirgin olursunuz. Şu anda sağlıkla ilgili yetkililere ve politikalara güvenin yüksek olması

sağlık politikalarında önemli. Bilim Kurulu'nun da stratejik olarak büyük bir etkiye sahip olduğunu, her konunun konuşulup analiz edilmesi açısından önemsendiğini söyleyebiliriz” dedi.

**Tarhan: “Korkuyu paniğe dönüştürmemek ve rasyonel sınırlarda tutabilmek önemli”**

Araştırma sonuçlarından birinin de insanlarda korkunun en yüksek düzeyde çıkması olduğunu kaydeden Tarhan, şunları söyledi:

“Korkunun ön planda çıkması aslında sadece Türkiye özelinde değil küresel olarak çıkması çok anlamlı. Korku duygusu doğal ve insanın önlem almasını sağlayan bir duygudur. Rasyonel korku faydalıdır. Rasyonel olmayan korku insanı kaçınmaya ve ruh sağlığının bozulmasına iter. O yüzden korkuyu paniğe dönüştürmemek ve rasyonel sınırlarda makul bir düzeyde tutabil-





mek önemli. Bunun için de toplumu bilgilendirme faaliyetleri sürdürülmeli. Post pandemik dönemde artık enfeksiyon hastalıkları uzmanı yerine halk sağlığı uzmanlarının ve ruh sağlığı ile ilgili uzmanların daha çok toplumu bilgilendirmeye devam etmesine ihtiyaç var. Çünkü post pandemik dönemde ciddi bir kırılmalar yaşanır. Henüz bir yıl geçti ama birkaç yıl daha etkisinin sürmesi yönünde beklentiler var. Bu ihmal edilmemesi gereken bir risk yönetimidir. Korku ve sıkıntı durumları risk oluşturur. Riskin yönetimi ile ilgili politika belirleyicilerin ve karar vericilerin bu durumu göz önüne alması lazım.

**Tarhan: "Aileyi düşünme davranışı olumlu bir boyuttur"**

Kendinden çok aileyi düşünme davranışı toplumumuzda yüksek. Bu durum olumsuz değil olumlu bir boyuttur. Bir

kişi ailede iflas ettiyse yardım edilir, davranış değişiklikleri, içe kapanma ya da intihar eğilimleri olduğu zaman hemen ailedeki diğer bireyler yardım etmeye çalışır. Bu bizim toplumumuzun artı değeridir. Gelişmiş ülkelerde bu değer kaybedildiği için intiharlar çok ön planda. Japonya sosyal dayanakları zayıf ve bireyselleşmeyi kültür olarak teşvik ediyor. Kuzey Avrupa'da ve gelişmiş ülkelerin çoğunda durum bu şekilde. Bireyselleşme adı altında yalnızlaşma ortaya çıktı. Sosyal dayanakların zayıflaması da psikiyatrik hastalıkların artışında üç ana unsurdan birisidir. İnsanın hayattan beklentilerinin artması, sosyal dayanaklarının zayıflaması ve kişinin tüketim odaklı bir yaşam felsefesi geliştirmesi olarak bu unsurları açıkça belirtebiliriz."

“

**Kendinden çok aileyi düşünme davranışı toplumumuzda yüksek. Bu durum olumsuz değil olumlu bir boyuttur**

”

**Tarhan: "Üretim odaklı yaşam felsefesi yerini tüketim odaklı yaşam felsefesine bıraktı..."**

Üretim odaklı yaşam felsefesinin yerini son 10'lu yıllarda tüketim odaklı yaşam felsefesinin aldığını kaydeden Tarhan, "Ailede en çok ne konuşuluyor diye sorguladığımızda tüketim ortaya çıkıyor. 'Şunu alacağım, onu giyeceğim' gibi bir düşünce ve güzellik fetişizmi var. Kendini sergileme fetişizmi var. Bu dönemde insanlar diledikleri gibi tüketim yapamadıkları için kötü hissettiler. Kozmetik ürünlerindeki satışların düşmesi de bunu gösteriyor. Küresel olarak mutsuzluğun artması depresyonun ve ruhsal sorunların artması demektir" uyarısında bulundu.

**Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Psikososyal riskler artacak"**

Araştırmada toplumun yüzde 20-25 oranında hiç evden çıkmamak gibi bir seçimde bulunduğunu belirten Tarhan, "Yine aynı oranlarda insanlar da eve hiç girmeme davranışı sergilemiş. Toplumda her zaman yüzde 3 oranında marjinaler vardır. Yüzde 3 oranında ortalama zekası düşük ve yüzde 3





oranında ortalama zekası yüksek kişiler vardır. İki de özel gruplar sayılır. Zeka testlerinde çan eğrisinin iki ucu da yüzde 3'tür. Burada baktığımızda çan eğrisinin iki ucunun da yükseldiğini görüyoruz. Bu demektir ki önümüze psikososyal riskler daha çok gelecek. İnsanların yüzde 71'inde kötüye gidecek algısının olması kötü dünya sendromu dediğimiz duruma işaret ediyor. Son yıllarda gündeme gelen kötü dünya sendromu, Covid – 19 döneminde hızlanacak gibi görünüyor. Kötü dünya sendromunda üç türlü tepki oluyor. Bazıları içine kapanıyor ve kaçıyor. İmkânı olanlar farklı yerlere kaçmayı planlıyor. Diğer kitle depresyona giriyor. Bu kişilerde gelecek ve hayat güvende değil duygusu oluyor. Bir grup kişi de saldırganlaşıyor ve suç, şiddet olayları artıyor” dedi.

#### **Prof. Dr. Nevzat Tarhan, gençler ve ileri yaş grubuna dikkat çekti**

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, gençlerdeki artan yalnızlık duygusuna dikkat çekerek “Çok sık yalnız hissediyorum’ diyen gençlerin oranında artış var. Oran yüzde 44. Bu duruma en çok gençlerde rastlandı. Diğer insanlarda ise bu oran yüzde 30 seviyesinde ortaya çıktı. İleri yaşta insanların hayatlarında ilk defa antidepresan kullandıklarını gördük. İleri yaşta insanların kendilerini faydasız gibi hissetmeleri, eskisi gibi çocuklarının ziyaret etmemeleri, toplum tarafından dışlandıklarını hissetmeleri ileri yaşta insanları çok olumsuz etkiledi. 60 yaş üzeri insanlar için politikaları gözden geçirmek gerekiyor” dedi.

#### **Tarhan: “Toplumda sevgi ve güven duygusu güçlendirilmeli”**

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, toplumdaki sevgi ve güven duygusunun önemli





olduğunu belirterek “Bu duygular toplumu bir arada tutan en önemli duygulardır. Bu duyguları toplumda canlandırabilmek, ailede krizde söylediğimiz iki kavram vardır. Şefkat sevgiden daha büyüktür. Çünkü onun içerisinde koşulsuz sevgi vardır. Nezaket duygusu da saygıdan daha büyüktür. Onun içerisinde kırıp dökmeden her sorunu konuşabilme boyutunda düşünerek saygı göstermek vardır. Toplumda şefkat ve nezaket duygularını nasıl artırırız konusunu bunları önemseyerek politikalar belirlenirse toplumdaki gereksiz gerilimlere kışkırtıcı şekilde sonuç almak isteyen kişilere karşı en güzel cevabı vermiş oluruz” dedi.

### **Tarhan: “Pandemide gençleri ve ihtiyaçlarını önemsemeliyiz”**

Pandemide en çok önemseydiği grubun gençler olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nevzat Tarhan, “Gençler şu anda kırılganlığa en yakın yaş grubu. Özellikle 16-24 yaş grubuna özellikle önem vermek gerekiyor. Bu yaş grubunun üç özelliği vardır. Her zaman her dönemde böyledir. Osmanlı'nın son döneminde de Fransız ihtilalinde de böyledi. Kendilerini dışlıyor ve önemsiz görüldüklerini hissederseniz protest oluyorlar. Protest olmamaları için gelir eşitliğinin, gelir adaletinin ve ayrımcılığın yapılmadığı daha çok adalet duygusunun önemli olduğunu hissetmelerini gerekiyor. Bu onlarda güven oluşturur. Diğer güven oluşturan duy-

gu da özgürlük duygusudur. Özgürlüğünün kısıtlanmadığını hissederseniz geleceklerini güven altında hissedersiniz. Yurt dışında okumak isteyen gençlerde artış varsa bu gelecek kaygılarının yüksek olduğunu gösterir” diye konuştu.

### **En büyük korkumuz: “Sevdiklerimizi kaybetmek”**

Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Aydın Öztürk araştırma sonuçlarını paylaştı. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların %60'ı pandemi ile ilgili en büyük korkularının sevdiklerini kaybetmek olduğunu belirtirken, %48'i sağlık sorunları yaşamaktan endişe duyduğunu belirtti. Ekonomik sorunlar yaşamaktan korkanların oranı %37 olurken; katılımcıların %7'si temizlik konusundaki

takıntının uzun bir süre daha hayatlarında olacağını düşündüğünü kaydetti.

### **Yazın gerileyen kaygı, yeniden %59 seviyesine yükseldi**

Nisan 2020'de %60 seviyesinde olan genel kaygı durumu, yaz aylarındaki normalleşmenin etkisiyle %48'e geriledi ve ancak ikinci dalga sonrasında tekrar %59 seviyesine çıktı.

### **Orta ve ileri yaşta kaygı seviyesi yükseldi**

Araştırmaya göre 46-55 yaşları arasında %55 olan kaygı düzeyi %63'e; 56 ve üzeri yaş grubunun %64 olan kaygı seviyesi %77 oldu.

### **Kaygı seviyesi en yüksek düzeyde**

Benzer şekilde ekonomi, siyaset, halk sağlığı ve psikolojisi konusundaki tüm olumsuz beklentiler 2020 yılının Mayıs - Eylül döneminde düşüş yaşarken; 2020'nin sonlarına doğru tekrar en yüksek seviyeye ulaştı.

### **Sosyal ilişkilerin zayıflayacağı düşünülüyor**

Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Aydın Öztürk,

“

Nisan 2020'de %60 seviyesinde olan genel kaygı durumu, yaz aylarındaki normalleşmenin etkisiyle %48'e geriledi ve ancak ikinci dalga sonrasında tekrar %59 seviyesine çıktı.

”



Türkiye'de şu anda insanların, ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinden itibaren en yüksek kaygı, korku ve olumsuz düşüncelere sahip oldukları dönemi yaşadıklarını belirterek “Bu olumsuz tabloya ikinci dalga sonrası dönemde sosyal ilişkilerin zayıflaması ve eğitim sisteminin kötüleşeceği düşünceleri de eklenmiştir. Nisan 2020'de pandemiden sonra aile bireylerinin iletişimi güçlenir diyenlerin oranı %70 iken; bugün bu oran yalnızca %40 oranındadır. Katılımcıların %71'i kişiler arası sosyal ilişkilerin zayıflayacağını düşünmektedir” diye konuştu.

### **Abartılmadığını düşünenlerin oranı yükseldi**

Pandeminin abartılmadığını düşünenlerin oranı Nisan 2020'de %70, Mayıs

2020'de %45'ken; Ocak 2021'de bu oran %76'ya ulaştı.

### **Hayattan memnuniyet azaldı, olumsuz kelimelerle konuşuyoruz**

Araştırma sonuçlarına göre, pandemi öncesinde hayatından memnun olduğunu söyleyenlerin oranı %57 iken, bu oran Ocak 2021'de %38'e geriledi. Memnuniyet oranındaki en büyük değişim gençler, öğrenciler ve iş sahipleri/ girişimcilerde oldu. Gençler ve öğrencilerde bu oran %52'den %23'e; iş sahibi/girişimcilerde %65'ten %31'e geriledi.

Salgına yönelik uygulamaların yeterli bulunma oranları da Nisan 2020'ye göre yükseldi. Uygulamaların yeterli olduğunu düşünenlerin oranı %23'ten %30'a yükseldi.

“Hafta içi herkese yasak getirilmesi” şeklindeki yönergeye de katılımcıların %59'u “Evet getirilmeli”, %33 getirilmemeli şeklinde görüş belirtirken; %8'i kararsız olduğunu kaydetti.

### **Uzaktan eğitim verimsiz bulundu**

Araştırmada ilk araştırmadan farklı olarak uzaktan eğitim ve evden çalışmanın verimliliğine ilişkin değerlendirme de yer aldı.

Öğrenci katılımcılar uzaktan eğitimi verimsiz bulduklarını belirtti. Nisan 2020'de bu oran %35'ken Ocak 2021'de bu oran %41'e yükseldi. Evden çalışma ise %36 oranında verimli, %36 oranında verimsiz bulundu. Kararsızların oranı %28 oldu.

### **Yalnız hissedenlerin oranı arttı**

Araştırmada ayrıca yalnızlık hissi de pandemi öncesi ve sonrası olarak kı-



yaslandı. Buna göre, kendisini her zaman ve çok sık yalnız hissedenlerin oranı pandemi öncesinde %19 iken ikinci dalga sonrası bu oran %30'a yükseldi. Yalnızlık hissinin en yoğun olarak yaşandığı yaş grubu 25 yaş ve altı olarak tespit edildi ve oran gençlerde %44'e çıkarak Türkiye ortalamasının çok üzerinde kaydedildi.

### **Pandemiye en çok açıklayan kelimeler: Korku ve kaygı**

Nisan 2020'de pandeminin ilk aylarında, katılımcılar salgın hakkında belirsizlik, kaygı, tedirginlik ve endişe kelimelerini sıklıkla dile getirdi ancak bunun yanında büyük bir çoğunluk da bu salgının içe dönme, sağlığın ve ailenin önemini kavrama, maneviyet duygularının güçlenmesi, çevre bilinci ve şükür kelimeleri ile de açıkladı. Ocak 2021'de yapılan araştırmada ise katılımcıların pandemi dönemini açıklarken kullandıkları sözcükler, "korku başta olmak üzere kaygı, endişe, yalnızlık, bıkkınlık, sıkıntı, mutsuzluk ve ekonomi" olup katılımcıların neredeyse tamamına yakını hiçbir olumlu ifade kullanmadı.

### **Eğitim yükseldikçe aşıya olumlu yaklaşıyor**

Araştırmada katılımcılara pandemiyle mücadelenin umudu olan aşı çalışmalarına ilişkin görüşleri de soruldu. Katılımcıların %39'u aşı yaptırmayı düşündüklerini, %22'si kararsız kaldığını ve yine %39'u ise aşı yaptırmayı düşünmediğini belirtti. Aşı yaptırmaya taraftarları %59 oran ile eğitim oranı yüksek profesyoneller ile %55 oran ile 56 yaş ve üzerindeki katılımcılar oldu. Erkeklerde aşı yaptırmaya eğilimi %43 iken bu oran kadınlarda %35 oldu.

“

**Araştırma sonuçlarına göre pandemi döneminde en fazla güvenilen kişi ve kurumların başında %60'lık oran ile akademisyen ve uzman hekimler yer aldı.**

”

### **Yerli ve Alman aşuları çoğunlukla tercih nedeni**

Ayrıca katılımcılara hangi ülkenin aşısını yaptırmayı tercih ettikleri de soruldu. Katılımcılardan %38'i yerli, %38'i Almanya, %12 Çin, %8 Amerika, %7

İngiltere, %3 Rusya cevabını verirken %12'si fark etmeyeceği cevabını verdi. En yüksek oranlara sahip olan Almanya aşısını 45 yaş ve üzeri katılımcılar tercih ederken, yerli aşığı 45 yaş altı kişiler tercih ettiklerini ifade etti.

### **En az siyasilere, en çok akademisyenler ve uzman hekimlere güveniyor**

Araştırma sonuçlarına göre pandemi döneminde en fazla güvenilen kişi ve kurumların başında %60'lık oran ile akademisyen ve uzman hekimler yer aldı. Katılımcıların %36'sı Sağlık Bakanlığı ve Bilim Kurulu'nun da içinde yer aldığı kamu kuruluşlarını güvenli bulduğunu belirtti. Katılımcıların %63'ü ise siyasilere güvenmediklerini belirtti. Araştırmada televizyon, radyo ve gazete gibi geleneksel araçlar ile







yeni medya araçlarının da içinde yer aldığı medya kanallarına ise genel anlamda güven seviyesinin düştüğü ortaya çıktı.

### **Temizlik ve hijyen ürünleri tüketimi arttı**

Araştırmaya göre, salgın sonrasında en çok tüketilen ürünlerin başında %63'lük oran ile temizlik ve hijyen malzemeleri yer aldı. Bir sonraki sırada %42'lik oran ile online alışveriş, e-ticaret seçenekleri geldi. E-ticaretin en yaygın kullanımı AB yani orta üst ve üst ekonomik sınıfa mensup kişiler, profesyoneller ve gençlerde görüldü. Gençlerde sanal tüketim %60 oranına çıktı. Türkiye genelinde %42 oranda daha fazla çay/kahve, %36 ile abur cubur/ tatlı tüketildiği de araştırma sonuçları arasında yer aldı. Bu oranlar gençlerde %50'nin üzerine çıktı. Gençlerin tüketimi ile ilgili bir önemli

konu da %44'lük oranda video ve bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları olarak dikkat çekti.

### **Türkiye'nin şarkısı, "Ben Yoruldum Hayat" oldu**

Katılımcılara "Pandemi sürecinde kendinizi düşündüğünüzde hangi şarkı sizi en iyi yansıtmaktadır" şeklinde açık uçlu bir soru da yöneltildi. Şarkıların çok büyük bir çoğunluğunun arabesk müzik türünde olup olumsuz duyguları temsil ettiği görüldü. Ancak yine de umut, sabır, teselli gibi duyguları yansıtan şarkılar da listede yerini aldı. Buna göre Türkiye genelinde ruh halimizi en iyi yansıtan şarkı Mümin Sarıkaya'nın 'Ben Yoruldum Hayat' isimli şarkısı oldu. Kadınlar en çok Göksel'in 'Depresyodayım' isimli şarkısını ve erkekler ise Müslüm Gürses'in 'İtirazım Var' isimli şarkısının kendilerini en iyi şekilde yansıttığını söyledi.

### **Pandemiyle ilgili şarkı listemiz**

Genel ortalamaya bakıldığında Türkiye'nin pandemi ile ilgili duygu ve düşüncelerini en iyi anlatan şarkıların sıralaması ise şu şekilde oldu:

1. Mümin Sarıkaya - Ben Yoruldum Hayat
2. Göksel - Depresyodayım
3. Edip Akbayram - Güzel Günler Göreceğiz
4. Sezen Aksu - Geçer
5. Müslüm Gürses - İtirazım Var
6. Pinhani - Dünyadan Uzak

“

## *Açık, net ve sağlıklı iletişim, krizde evlilikleri koruyor*

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
ÇİĞDEM DEMİRSOY

**Küresel çapta etkii olan Koronavirüs nedeniyle içinde bulunduğumuz zor günler, ikili ilişkileri de etkiliyor. Sağlıklı bir evlilik-aile ilişkisinin, insana zor zamanlarda ihtiyacı olan sosyal desteği sağladığını belirten uzmanlar, eşler arasında açık ve net, sağlıklı bir iletişim ve etkileşim varsa krizin neden olduğu sorunlarla başa çıkabilmenin kolaylaşacağını vurguluyor. Uzmanlar, “Böyle kriz durumlarında sevgi ve şefkati karşılık beklemeden vermek, insana ihtiyacı olan desteği sağladığı için birbirine yakınlaşmayı sağlar, böylece kriz durumu evlilik ilişkisi için fırsata dönüşebilir” tavsiyesinde bulunuyor.**





Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, böylesi kriz dönemlerinin ikili ilişkilerde de yansımaları olduğunu, sorunlarla baş etmenin mümkün olduğunu söyledi.

### **Kriz dönemlerinde şiddet ve boşanmalar artıyor**

Bu tür kriz dönemlerinde toplumun sosyal ve kültürel yapısında değişimler, bozulmalar olduğunu araştırma istatistiklerinin söylediğini kaydeden Çiğdem Demirsoy, “Örneğin ekonomik kriz dönemlerinde suç oranında artış, aile içinde geçimsizlik, şiddet ve boşanmaların arttığı görülüyor. Krizle başa çıkamayan bir bireyin işlevsiz olan davranışları kendisi ile sınırlı kalmaz, başta en yakınındaki kişi olarak eşi, çocukları, ailesi olmak üzere sosyal çevresine de yansımaları olur” dedi.

### **Sağlıklı evlilik, en önemli sosyal destek**

Çiğdem Demirsoy, “Sağlıklı bir evlilik-aile ilişkisi insana zor zamanlarda ihtiyacı olan sosyal desteği sağlar. Sağlıksız ilişkiler ise zaten kendi başına stres ve zorluklar içerdiği için iyi

gitmeyen bir evlilik yeni bir zorlayıcı yaşam olayına karşı dayanıksız olabiliyor, bu nedenle de kriz dönemlerinde boşanmalar artış gösteriyor” diye konuştu.

### **Sosyal kriz durumları evlilik-aile ilişkilerine etki edebiliyor**

Krizi “önceden beklenmeyen, sezilemeyen, ani olarak ortaya çıkan ve insanın kontrolü dışında gelişerek yaşamın doğal akışını engelleyen olaylar karşısında yaşanan psikolojik durum” olarak tanımlayan Çiğdem Demirsoy, “Doğal afetler, ekonomik çalkantılar ve terör olayları gibi salgın hastalıklar da kriz sebebi olabiliyor. Kişinin kontrolü dışında gerçekleşen olaylar yaşamın doğal akışını sekteye uğrattığında insanın başa çıkma kapasitesini zorlayarak kendisini aciz, çaresiz hissetmesine yol açabilir, gerginlik, kaygı, bunalım yaratır. Bireyin sıkıntı-

“

**Kişinin kontrolü dışında gerçekleşen olaylar yaşamın doğal akışını sekteye uğrattığında insanın başa çıkma kapasitesini zorlayarak kendisini aciz, çaresiz hissetmesine yol açabilir.**

”



“

**Korku sağlıklı, insanı tehlikelerden koruyan bir duygudur ama kontrol edilemeyen bir kaygı insanı işlevsiz hale getirir.**

”

si evliliğe, evlilik ilişkisindeki sıkıntılar da bireye etki ettiği için bu tür sosyal kriz durumlarının evlilik-aile ilişkilerine olumsuz etkileri olabilmektedir.

### **Herkes farklı tepki gösteriyor**

Kriz yaratan olaylar karşısında başta bir reddediş, inanma güçlüğü yaşadığını kaydeden Çiğdem Demirsoy, “Bu ilk şok tepkisinden sonra süreç kişiden kişiye farklı duygu ve davranışlarla seyreder. Olağanüstü bu duruma uyum sağlayıp, gerekli olan davranışları sergileyerek yaşantısını devam ettirenler olduğu gibii bazı kişilerde yoğun korku, kaygı, panik, öfke gibi baş edilemeyen duygulara bağlı olarak kendine ve çevresine zarar verecek davranımlar da görülebilir. Yaşam güçlükler ve zorlayıcı olaylar çıkarabilir insanın karşısına, bunların bazıları yaşamımızı tehdit edecek ölçüde oldukça zorlayıcı da olabiliyor. Her şeyden önce sükuneti korumak ve paniğe kapılmadan problem çözücü davranabilmek önemli. Eğer bu yaşamsal güçlükleri görmezden gelirse ya da yapılması gerekenler yerine eksik, hatalı çözüm yolları ile yaklaşırsak o zaman kalıcı

sorunlar yaratabilir” uyarısında bulundu.

### **Korkunun paniğe dönüşmesi engellenmeli**

“Korku sağlıklı, insanı tehlikelerden koruyan bir duygudur ama kontrol edilemeyen bir kaygı insanı işlevsiz hale getirir” diyen Çiğdem Demirsoy, “Kontrol duygusunu kaybetmemeye çalışmak, var olan tehlike ile orantılı olan doğru davranışları sergilemek, korkunun paniğe dönüşmesini engellemek gerekir. Kendini zorlayan duygularının farkında olmak, bunları dile getirebilmek önemlidir. Paylaşılan duyguların yükü hafifler, bu nedenle sağlıklı iletişimin olduğu bir evlilik ilişkisi korku ve kaygı ile daha güçlü bir şekilde baş edebilmeyi

sağlar” diye konuştu.

### **Bu tavsiyelere kulak verin**

Eşlerin bu dönemde alabileceği birtakım önlemler olduğunu belirten Çiğdem Demirsoy, tavsiyelerini şöyle sıraladı:

- Kriz durumlarına hazırlıklı olmak ve güçlü karşılayabilmek için ilişkiyi güçlü kılmak, evlilik sorunlarına zamanında çözümler getirmek.
- İlişkide var olan sorunları kriz durumunu atlatana kadar gündemden kaldırmak.
- Yaşanan somut durum ile ilgili iş birliği yapmak.





## Krizi yönetmek bizim elimizde

Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsöy, "Kriz kavramı aslında hem tehlike, risk, tehdit, kayıp gibi olumsuzlukları, hem de değişim, yenilik, gelişim ve fırsat gibi özellikleri içinde barındırır. Kriz durumlarında başlangıçta yaşamın dengesi bozulur, aksar. Krizin nasıl sonuçlanacağı ise krizin nasıl yönetildiğine ve başa çıkma yöntemlerine göre değişir. Evlilik hem mutluluğu, sevinci hem de güçlükleri, zorlukları birlikte yaşamayı sağlayan bir süreç. Bu yönüyle kriz durumlarında insanın ihtiyacı olan sosyal desteği sağlayarak yaşanan zorluk ile daha güçlü bir şekilde baş edilmesine yardım edebileceği potansiyeli var. Yaşanan zorluklar, eşler arasında paylaşım ve dayanışmaya vesile olması açısından da ilişkilerini geliştiren, aralarındaki bağı güçlendirir.

“

**Eşler arasında sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı, eleştirilme korkusu olmadan duyguları ifade etme özgürlüğü hissettiren besleyici ve destekleyici bir ilişki olması gerekir.**

”

ren bir olay niteliği kazanabilir” diye konuştu.

### Krizi fırsata çevirmek için

Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsöy, krizi fırsata çevirebilmek için tavsiyelerini de şöyle sıraladı:



- Birbirinin duygusal ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmak
- Empatik yaklaşmak
- Reddedici davranmamak
- Yanında hissettirmek
- Eşinin korku, kaygı gibi olumsuz duygularını göğüsleyebilmek
- Eşinin sakinleşebilmesi için ihtiyacı olan desteği verebilmek
- Birbiri ile iletişim içinde olmak
- Birlikte hareket edebilmek
- Uzlaşmacı olmak
- Yol gösterici olmak
- Karşılık beklemeden verebilmek

### Kriz zamanlarında doğru iletişim formülü

Eşler arasında; sevgi, saygı ve hoşgörüye dayalı, eleştirilme korkusu olmadan duyguları ifade etme özgürlüğü hissettiren besleyici ve destekleyici bir ilişki olması gerektiğini vurgulayan Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsöy,

“Açık ve net, sağlıklı bir iletişim ve etkileşim varsa krizin neden olduğu sorunlarla başa çıkabilme kolaylaşır. Buna karşın, çatışmalı, gergin bir ilişki, suçlayıcı ve yıkıcı bir iletişim kalıbı varsa yaşanan güçlük karşısında ihtiyaç duyulan sosyal destek sağlanamayacaktır. Korku, kaygı ve çekincelerini ya da ihtiyaçlarını eleştirilme ve reddedilme kaygısı yaşamadan ifade edebilmeli ve kişi anlaşıldığını, kabul edildiğini hissedebilmelidir. Karşındakinden neleri bekliyorsa kendisi de eşine bunları hissettirecek davranışlarda bulunması gerekir. Böyle kriz durumlarında sevgi ve şefkati karşılık beklemeden vermek, insana ihtiyacı olan desteği sağladığı için birbirine yakınlaşmayı sağlar, böylece kriz durumu evlilik ilişkisi için fırsata dönüşebilir” diye konuştu.

“

***Pandemi en çok kadınları etkiledi! Ev ve ofis işleri kadınlarda stres ve kaygıyı getiriyor!***

KLİNİK PSİKOLOG  
SELVİNAZ ÇINAR PARLAK

**Koronavirüsün yol açtığı Covid-19 nedeniyle birçok ofis evden çalışma düzenine geçti. Ofis işleri ile birlikte ev işlerine ayrılan sürenin artması, kadın çalışanlarda aşırı yük ve strese neden oluyor. Evin tüm yönetiminin kadınların görevi olmadığını hatırlatan uzmanlar, çocuk bakımı da dahil olmak üzere tüm işlerde sorumluluk paylaşımı yapılmasını öneriyor. Böylece bu yükün azaltılıp psikolojik rahatlık sağlanabileceğini kaydeden uzmanlar, ağır sorumluluk duygusunun tükenmişlik sendromuna yol açabileceği uyarısında bulunurken kadınları asıl yoranın zihinsel olarak çok fazla şeyle ilgilenmek zorunda kalmaları olduğunu belirtiyor.**

“

İşe ve eve ayrılan süre tıpkı ev dışında çalışma hayatında olduğu gibi birbirinden ayrılmalı, mesai saatleri bitene kadar sadece iş odaklı kalınmalıdır.”

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, evden çalışma düzeni ile birlikte büyük sorumluluk yüklenen kadın çalışanların yaşayabilecekleri psikolojik sorunlara değinerek önemli tavsiyelerde bulundu.

### **Ev işleri sadece kadının görevi değil**

Ev işlerinin daha çok kadınların sorumluluğunda olduğu algısına dikkat çeken Parlak, “Çalışan kadınların en önemli sorunları ev işlerine yönelik oluyor. Erkek için ev dinlenme yeri iken, kadın iş hayatının yanında ev işleri ve çocuk bakımı gibi ek sorumluluklar üstlenmek zorunda kalıyor. Evde geçirilen sürenin artmasıyla birlikte ev işlerine ayrılan süre de artmış oldu. Bir kişinin yüklenebileceğinden fazla sorumluluk alması, taşıyamayacağı ve sürdüremeyeceği görevlere yetişmeye çalışması öncelikle tükenmişlik duygusuna yol açar. Kadınlar öncelikli olarak sorumluluk algısını paylaşmalıdır ve ev yönetimini tek başlarına yapmamalıdır. Çoğunlukla ev işleri ve çocuk bakımı gibi görevleri kadınlar kendiliğinden sahipleniyor ve yoğun bir zihinsel uğ-

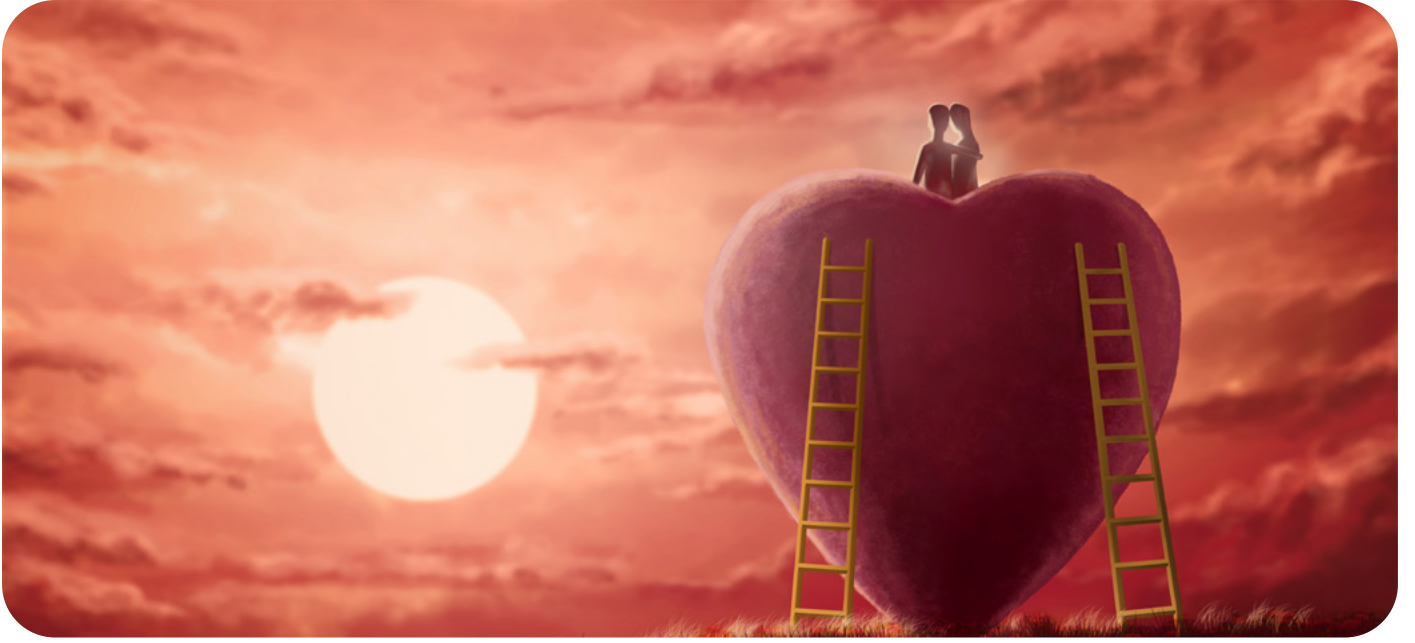


raşın içinde kalıyorlar. Bu nedenle çalışan kadınlar öncelikle bu zihinsel yüklerini ve sorumluluk algılarının farkına varmalıdırlar” dedi.

### **Evde görev paylaşımı yapılmalı**

Selvinaz Çınar Parlak, çalışan kadınlar sınırlarını bilmeli, kendilerini tanımalı ve sorumluluklarını eşleri ile paylaşmalı diyerek sözlerine şöyle devam etti: “İşe ve eve ayrılan süre tıpkı ev dışında çalışma hayatında olduğu gibi birbi-

rinden ayrılmalı, mesai saatleri bitene kadar sadece iş odaklı kalınmalıdır. İş mesaisi bitiminde ise aile üyeleri ev işlerini adil paylaşmalıdır. Ailede çocuklar da dahil herkes görev paylaşımında bulunmalı. Aksi takdirde kadınlar fazla sorumluluğun getirdiği zihinsel ve fiziksel yükü taşıyamayacaklardır. Bu fazla yükler, tükenmişlikle birlikte depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi diğer psikolojik sorunlara da yol açabilir.”



### **Erkekler ev işlerinde sorumluluk hissetmeli**

Erkeklerin sadece eşlerine yardımcı olmalarının yeterli olmadığına dikkat çeken Parlak, “Çalışan kadınlar için ev işlerinin planlanması da zihinsel yük oluşturuyor. Bu nedenle erkekler de ev işlerinden sorumlu hissetmeli, ihtiyaçlar doğrultusunda gerekenleri planlamalı. Ev işleri, çocuk bakımı, yemek yapımı gibi görevleri planlamak da yoğun bir zihinsel uğraş gerektirmektedir, bu zihinsel yük de paylaşılmalıdır. Örneğin çamaşır temizliği görevi erkeğe aitse bunun planlanması ve uygulanması da erkeğe ait olmalı ve kadın zihinsel olarak bu görevden uzak durmalı, ilgilenmemelidir. Oysa erkekler bu görevleri yine kadının organize etmesini bekliyor. Asıl yorucu olan kadının zihinsel olarak çok fazla şeyle ilgilenmek zorunda kalmasıdır. Bu nedenle kadın kendine ait olmayan

“

**Çalışan kadınlar için ev işlerinin planlanması da zihinsel yük oluşturuyor. Bu nedenle erkekler de ev işlerinden sorumlu hissetmeli, ihtiyaçlar doğrultusunda gerekenleri planlamalı.**

”

görevlerle ilgilenmemeli ve müdahil olmamalıdır. Erkek iyi yapamasa bile mutlaka öğrenecektir, değişim zamanla olacaktır” dedi.

### **Paylaşım yapılmıyorsa destek alınmalı**

Çalışan kadınlara ev işlerini eşleri ile paylaşamamaları durumunda sorunun çözümü için uzmanlardan destek almalarını öneren Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, “Geleneksel cinsiyet rolleri çalışan kadına uygun değildir. Kadın ve erkeğin rolü mevcut şartlar ve ihtiyaçlara yönelik düzenlenmeli. Kadınlar da dinlenmek için kendine zaman ayırmalı, dinlenmiş olmadan sorumluluklarını da iyi yapamayacağını bilincinde olmalıdır. Sadece iyi kalabilirse faydalı olabilir, bu nedenle her şeyden önce kendine karşı sorumlu olduklarını düşünmelidir. Kendini iyi tanıyıp ihtiyaçlarına yönelik yaşamalı ve günlük yaşamını sürdürülebilir planlamalıdır. Geleneksel kadın rolü, onaylanma, takdir görme ihtiyacı ve mü-kemmeliyetçiliğe karşı dikkatli olmalı” dedi.







“

*Covid-19 birçok nörolojik hastalığı alevlendiriyor. Nörolojik hastalar Covid-19'a karşı daha duyarlı olmalı!*

NÖROLOJİ UZMANI  
DR. CELAL SALÇINI

**Koronavirüsün henüz tek başına nörolojik hastalıklara yol açtığına dair bulgular edilmedi ancak mevcut nörolojik hastalıkları alevlendirdiği ve kötüleştirdiği biliniyor. Covid-19'un epilepsi, ALS ve Parkinson gibi rahatsızlıkları kötüleştirdiğini ifade eden uzmanlar, nörolojik hastalıkları olan bireylerin toplumun geliştirdiği duyarlılığın haricinde ekstra duyarlılık göstermeleri gerektiğini belirtiyor. Uzmanlar, özellikle ileri yaştaki hastaların egzersizlerini, beslenmelerini ve uzaktan da olsa doktor kontrollerini aksatmamalarını tavsiye ediyor.**

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Nöroloji Uzmanı Dr. Celal Salçını, Covid-19'un nörolojik hastalıklar üzerindeki etkilerini değerlendirdi.

### **Tek başına nörolojik etkisi henüz net değil**

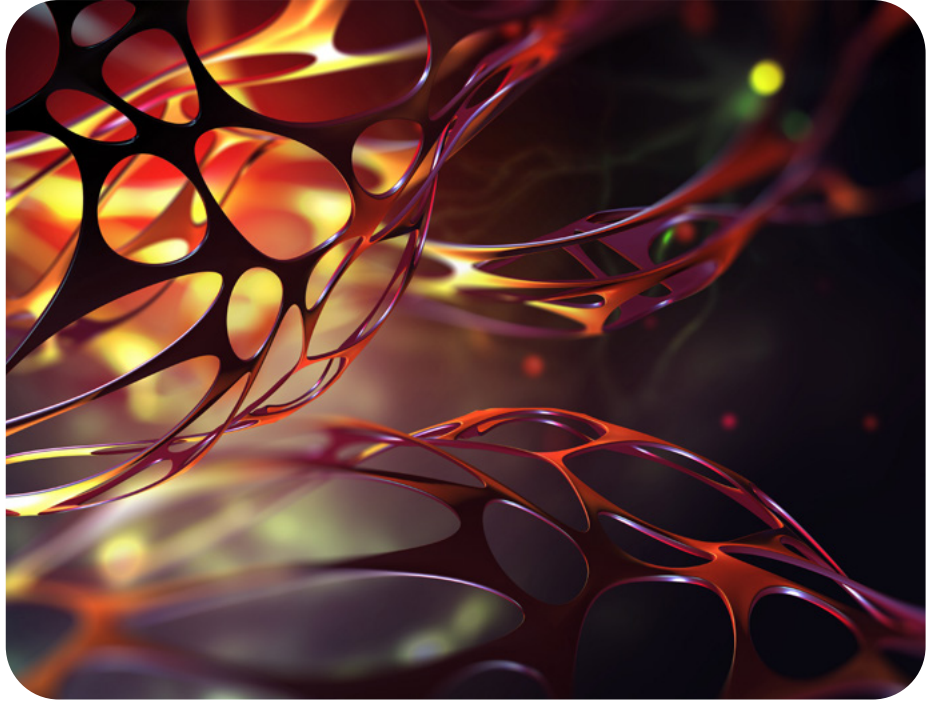
Covid-19'un yeni hastalıklardan biri olduğunu dile getiren Nöroloji Uzmanı Dr. Celal Salçını, "Dolayısıyla her ne kadar bilgimiz var gibi görünse de henüz tam olarak hastalığın nörolojik açıdan etkileri belli değil. Ama artık koku kaybı yaptığını tıbbi dilde anosmiye neden olduğunu biliyoruz. Anosmi aslında koku kaybı demek ve tanı kriterlerine girdi. O yüzden hastalara koku kaybı olup olmadığı soruluyor. Hangi hastalıklara yol açtığı ve tetiklediği ile ilgili araştırmalar var ama Covid-19 tek başına nörolojik bir hastalığa yol açar diyemiyoruz" dedi.

### **İleri yaştaki hastaların durumu önemli**

Nörolojik hastalıkların çok geniş bir yelpazede değerlendirilmesi gerektiğini belirten Dr. Salçını, "Bu geniş yelpazede kas hastalıklarından bel fıtığına veya elde, kolda uyuşmaya kadar her türlü hastalığı nöroloji kapsıyor. Dolayısıyla bizim esas sıkıntımız kronik, yaşlı, bakıma muhtaç, genel durumu bozuk, genel anlamda dahilileyi de kapsayan problemleri olan nörolojik hastalıkları etkilemesidir. Hastalardaki zatürre benzeri hastalıklarda genel durumu bozabiliyor" ifadelerini kullandı.

### **Covid-19 ALS hastalığını kötü etkiliyor**

Covid-19'un özellikle nefes, solunum güçsüzlüğü veya Amyotrofik Lateral



Skleroz (ALS) gibi hastalıkları çok hızlı kötüleştirdiğine dikkat çeken Dr. Celal Salçını sözlerini şöyle sürdürdü:

"Çünkü bu hastalıklar kas hastalığı, kasa giden sinir hastalığı veya kas kavşak hastalığı dediğimiz gruplarda bulunuyor. Bu hastalarda kas gücü kapasitesi az olduğu ve solunum kasları etkilendiği için mutlaka Covid-19'un neden olduğu zatüreye gerek yok, influenza veya domuz gribi zatüresi de olabilir, herhangi bir zatüre kötü etkiliyor. Dolayısıyla Covid-19'da da aynı durumu görüyoruz ve hastaları hızlıca kötüleştirdiğini söyleyebiliriz. Koronavirüs'ün iki prezentasyonlu bir hastalık olduğunu biliyoruz. İlk başta zatüre kronik hastaları etkiliyor. Kayıpların birçok kronik hastalığa bağlı zatüreden kaynaklı olmasından dolayı bu zaten beklenen bir süreç. Fakat daha sonra

sağlıklı beyni de çok kolay etkileyebilen stokin fırtınası dediğimiz olaylar olabiliyor. Bu alerjik reaksiyon gibi bir durum ve neticesinde hastaları kaybedebiliyoruz."

“

**Nörolojik hastalıkların çok geniş bir yelpazede değerlendirilmesi gerekiyor. Bu geniş yelpazede kas hastalıklarından bel fıtığına veya elde, kolda uyuşmaya kadar her türlü hastalığı nöroloji kapsıyor.**

”





### **Mevcut nörolojik hastalıkları kötüleştirebiliyor**

1.5 yaşında epilepsi hastası bir kız çocuğunun Covid-19 nedeniyle kötüleştiğini ve hayatını kaybettiğini hatırlatan Salçini, “Mevcut nörolojik hastalıkların birçoğunu koronavirüs alevlendirebiliyor veya kötüleştirebiliyor. Genel durumu bozduğu ve koronavirüsün beyin tutulumuna yol açtığı biliniyor. Bu virüsün epilepsi, bunamalar ve Parkinson hastalığını kötüleştirdiğini biliyoruz.

Tabi bunların bir kısmında genel durum bozukluğu yapmasından kaynaklı kötüleşme var, bir kısmında da sinirin beyin hücrelerine etki etmesiyle oluşabilecek patolojik rahatsızlıktan bahsediliyor. Tam anlamıyla emin olmasak da bazı hipotezler var” dedi.

### **Nörolojik hastalar daha duyarlı olmalı**

Nörolojik hastaların toplumun geliştirdiği duyarlılığın haricinde ekstra bir

“

**Nörolojik hastalar koronavirüse karşı korunmalı**

”

duyarlılığa gerek duyduğunu ifade eden Salçini, “Çünkü çoğu kronik hastalardır yani gelip geçici hastalıklara sahip değiller. Uzun süreli hastalık ve bizim hastalarımızın çoğu yaşlı. Çoğu ilaç kullanıyor, bazen çoklu ilaç kullanımı oluyor. Dolayısıyla bu hastaların genel durumu bozuk, karaciğerleri yorgun, böbrek polimerleri var yaşları ileri olduğundan dolayı koronavirüsün bulaşmasına karşı normal bireylerden daha fazla tedbir almaları gerekiyor” diye konuştu.

### **Egzersizlerine ve beslenmelerine dikkat etmeliler**

Özellikle ileri yaştaki nörolojik hastaların tedbir alırlarken egzersizlerine, beslenmelerine, doktor takiplerine özen göstermeleri gerektiğine dikkat çeken Salçini, “Doktor takiplerini yapmadıklarında ve hareketsiz kaldıklarında birçok problemin ortaya çıktığını çok sık görüyoruz. Son zamanlarda uzaktan, dijital platformlar üzerinden veya görüntülü konuşma ile hastalara yardımcı olunmaya çalışılıyor. Bu sayede gerekmediği durumlarda evden çıkmamaları sağlanıyor” dedi.





“

*Yeni karantinada yaşlılar virüs taşıyıcılardan korunmalı. İleri yaştaki bireylere yalnız olmadıkları hissettirilmeli!*

PSİKİYATRİ UZMANI YRD. DOÇ. DR.  
BARIŞ ÖNEN ÜNSALVER

**“Acaba ölecek miyim, sakat mı kalacağım, benimle kimse ilgilenmeyecek mi ya da çocuklarıma ve torunlarıma yük mü olacağım?” Bu sorular, pandemi tedbirleri kapsamında kısıtlama getirilen 65 yaş üzeri kişilerin kendilerine sıkça sorduğu sorulardan bazıları. Pandemi tedbirleriyle ileri yaştaki bireylerde kaygı düzeyinin arttığına dikkat çeken uzmanlar, bu dönemde en önemli yaklaşımın yaşlı bireylere yalnız olmadıklarını hissettirmek olduğunu, telefonla da olsa her gün iletişime geçip ihtiyaçlarını gidermenin önemine dikkat çekiyor.**





Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Barış Önen Ünsalver, yeni karantina döneminde yaşlı bireylerin psikolojilerine ve onlara nasıl yaklaşılması gerektiğine değindi.

### **Virüse karşı korunmaları gerekiyor**

Toplum ve dünya olarak sürecin kaygı içinde seyredildiğini söyleyen Dr. Barış Önen Ünsalver, “Son 15-20 günde ülkemizin ve bundan daha uzun süredir dünyanın gündeminde olan koronavirüs problemi ile başa çıkmaya uğraşıyoruz. Kaygının en fazla odaklandığı nokta belli bir yaşın üzerindeki vatandaşlarımız. Gelen vefat haberlerinin ilgili olduğu ya da hastalığın daha çok şiddetli ilerlediği grupta ileri yaştaki bireyler bulunuyor. Bu yüzden de



“

**İleri yaştaki bireyler bu dönemde kaygı yaşıyor. Onları yalnız bırakmamak, ihtiyaçlarını temin edip kaygılarını azaltmak gerekiyor.**

”

özellikle ileri yaştaki kişileri virüse karşı korumamız gerekiyor” dedi.

### **Kısıtlama koruma açısından faydalı olacak**

Son çıkan karantina kararı kapsamında 65 yaş üzerindeki kişilerin evlerin-

de bulunmalarının istenmesi ile birlikte yaşlı bireylerin çoğunluğunda kaygı düzeyinin arttığını belirten Ünsalver, “Benzer şekilde sadece yaşlı bireyler değil yakınları, çocukları, akrabaları da yaşlı popülasyonla ilgili endişe duyuyor. Çünkü gençler virüsün taşıyıcısı olabilirler ve ileri yaştaki bireylere aktarabilirler. Yaşlı bireylerin evde durması, olabildiğince gençler ve virüs taşıma ihtimali olan kişilerle temas etmemesinin sağlanması büyük önem taşıyor. Bu kısıtlama uygulaması ileri yaştaki bireyleri korumak açısından faydalı olacaktır” ifadelerini kullandı.

### **Yalnız olmadıkları hissettirilmeli**

Dr. Barış Önen Ünsalver, ‘İleri yaştaki bireyler evde durmaları gerektiği söylendiğinden beri yüksek kaygı yaşıyorlar’ dedi ve sözlerine şöyle devam etti: ‘Acaba ölecek miyim, sakat mı kalacağım, benimle kimse ilgilenmeyecek mi

ya da çocuklarıma ve torunlarıma yük mü olacağım?’ gibi kaygılar yaşadıklarından bahsedebiliriz. Öncelikle ileri yaştaki bireyleri yalnız bırakmadan, onlar sormadan hızlıca hareket ederek ihtiyaçlarını temin edip kaygılarını azaltmak gerekiyor. Bolca telefonda konuşmak, günde birkaç kez seslerini duymakta fayda var. Birçok yaşlı birey, televizyon, akıllı telefon, tablet gibi araçları kullanabiliyor. Onların izleyebilecekleri çeşitli diziler, filmler, belgeseller yüklenebilir. Bazılarının görme sorunu olabilir, onlar için de sesli kitap uygulamalardan ya da radyo tiyatrosu gibi kayıtlardan faydalanılabilir. Önemli olan yalnız bırakmamak. Yaşlı birey evde kalacak ama onu telefonla ya da bir şekilde varlığımızı hatırlatmamız gerekiyor. Çünkü yaşlılarda yalnızlık sonucunda bellek problemleri ve uyku düzensizlikleri ortaya çıkabilir. Kendilerine bu süreçte yük olmadıklarını ve

“

Yaşlıların kendilerine iyi bakmaları, bolca su içmeleri ve uyku düzenlerine dikkat etmeleri gerekiyor. Yüksek tansiyon, şeker, kalp ve damar hastalığı gibi rahatsızlıkları olan ileri yaştaki kişiler varsa ilaçlarını da düzenli kullanmalılar.

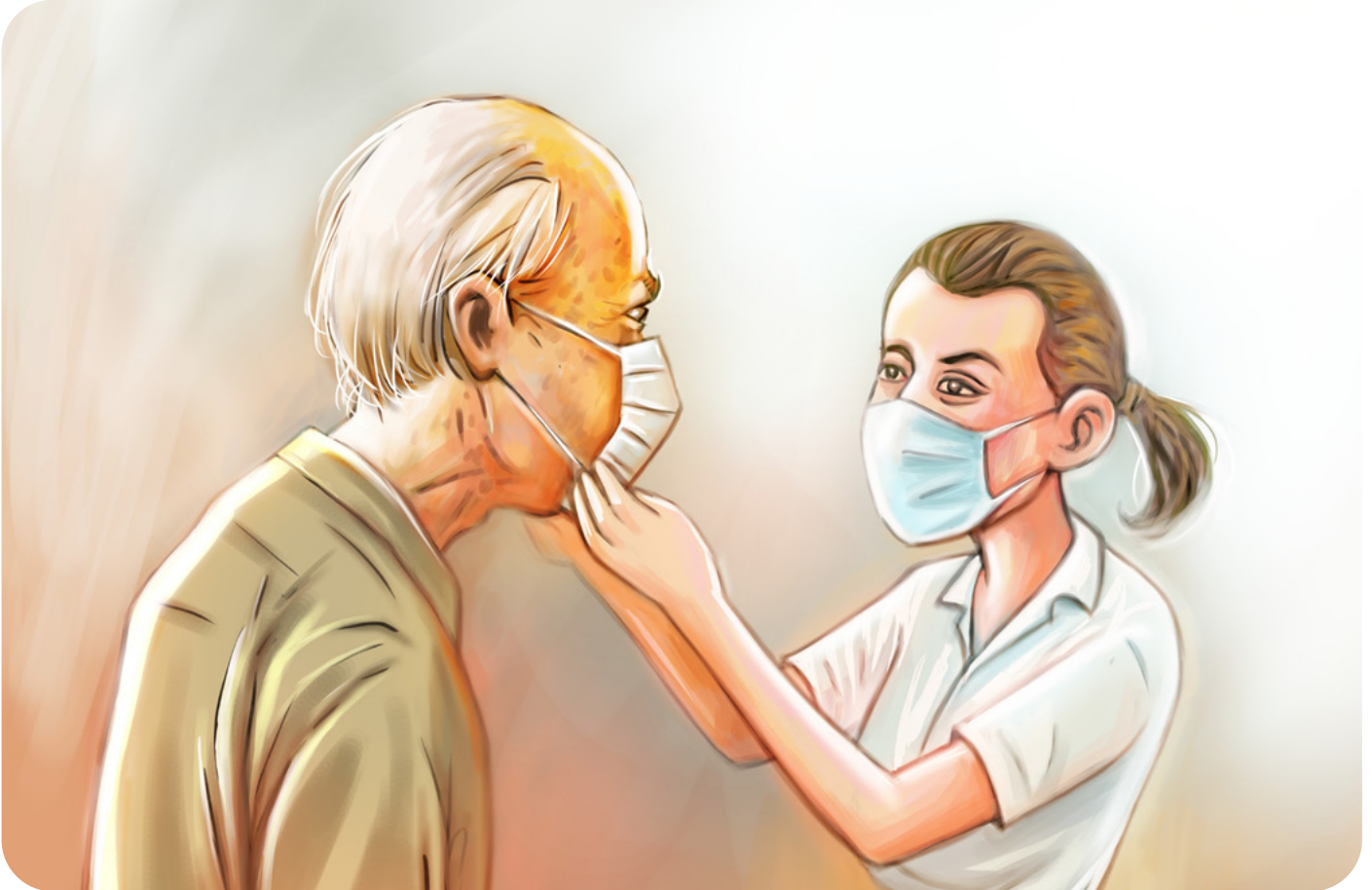
”

ne kadar önemli olduklarını hatırlatmakta fayda var.’

### **Olabildiğince az virüs haberi dinlenmeli**

Yaşlıların kendilerine iyi bakmalarını, bolca su içmelerini ve uyku düzenlerine dikkat etmeleri dışında yüksek tansiyon, şeker, kalp ve damar hastalığı gibi rahatsızlıkları varsa ilaçlarını düzenli kullanmalarını öneren Dr. Barış Önen Ünsalver, “Ayrıca olabildiğince virüsle ilgili az sayıda haber dinlemelerini tavsiye ediyorum çünkü haber-

lerdeki veriler kaygı ve korkuyu daha çok artırabiliyor. Eski albümlere ve fotoğraflara bakılabilir, ev içerisinde hareket kısıtlılığını artırmamak için bolca hareket edilmesi, eşyaların düzenlenmesi ve yerleştirilmesi gibi faaliyetlerde bulunabilirler. Her zaman nasıl sağlıklarına dikkat ediyorlarsa aynı şekilde bu dönemde de dikkat etmeye devam etmeleri gerekiyor. Koronavirüs süreci bir süre sonra bitecek ve ileri yaştaki bireyler de sosyal hayatın içine tekrar girecekler” şeklinde konuştu.









“

*Normalleşme süreci,  
ailede çatışmalara  
yol açabilir mi?*

PSİKİYATRİ UZMANI YRD. DOÇ.  
DR. EMRE TOLUN ARICI

**Normalleşme sürecine uyumun herkesi farklı şekilde etkileyebileceğini belirten uzmanlar, bu durumun aile bireyleri arasında bile anlaşmazlıklara yol açabileceğine dikkat çekiyor. Maske takmak, fiziksel mesafeyi korumak ve el hijyenine dikkat etmek gibi önlemlere devam edilmesini hatırlatan uzmanlar, bu önlemlerin kaygıyı azaltarak kişilerin kendini daha iyi hissetmesini sağlayacağını söylüyor.**



Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı, normalleşme sürecinde herkesin yaşadığı duygunun farklı olabileceğini söyledi.

### **Kaygı azaldı, belirsizliğe tahammül ve dayanıklılık arttı**

Pandemi sürecinde insanlardaki kaygının azaldığına, belirsizliğe tahammülün ve dayanıklılığın arttığına dikkat çeken Arıcı, “Normalleşme sürecine kadar pek çok kişide ‘başlarda kaygılıydım ama şimdi alıştım’ cümleleri duyuldu. Bazı kesimler evde olmaktan memnunken, bazıları da biraz sıkıldığını dile getirdi. Bazı ailelerde iletişim arttı, çocuklar anne babaların evde olmasından memnun oldu. Dayanışma ve destek bireylere ve ailelere iyi geldiği gibi, bazı ailelerde çatışmalar belirginleşti ve büyüdü. Koronavirüs bir anda hayatlarda değişiklikler yaparken; insanların belirsizliğe tahammülü ve dayanıklılığı zamanla arttı” dedi.

### **Normalleşme sürecinde ikilem yaşıyor**

Normalleşme sürecini çerçevesindeki adımların pek çok kişide kaygı uyardığını ifade eden Arıcı, “Bu süreç sokakların kalabalıklaşması, restoran ve kafelerin açılması, şehir dışına çıkma kısıtlamalarının ortadan kaldırılması gibi birtakım değişiklikleri barındırıyor. Her ne kadar alışık olduğumuz durum bu olsa bile pek çok kişi için şu an kaygı uyandırıyor. Her yeni duru-

ma geçiş endişe verebiliyor. Bunun en önemli sebepleri de, bu yeni durumda kişilerin kendilerini virüsten nasıl koruyacaklarından, önlemlerin yeterli olduğundan emin olamamaları, çevrede insanların önlem almadan aniden kalabalıklaşması, virüsün hızla yayılması veya adapte olmaya çalışırken iyi hissetmemek gibi korkulardır. Bireyler, korunmaya devam mı etmeliyim yoksa uyum mu sağlamalıyım ikilemi yaşıyor” dedi.

“

**Normalleşme sürecinde herkesin farklı tepkiler vermesi son derece normaldir.**

”

### **Bazı bireyler normalleşmeye hızlı adapte olabilir**

Herkesin normalleşme sürecinde farklı şekilde adapte olabileceğini kaydeden Arıcı, bu farklılığın aynı ailedeki bireyler arasında bile farklılaşabileceğini kaydederek sözlerine şöyle devam etti: “Aynı ailede bir birey daha hızlı normalleşebilirken; diğer aile bireyleri için normalleşme zaman alabilir. Bu durum çatışmalara sebep olmamalı. Her birey için normalleşme sürecinde de adaptasyon farklı şekillerde olacaktır. Nasıl kısıtlanmalara alıştıysak, normalleşme

sürecinde de zamanla endişeler yatışacaktır. Salgın bitmedi, tabii bunu unutmamak gerekir. Maske takmak, fiziksel mesafeyi korumak, el hijyenine dikkat etmek halen önemli. Bu önlemleri almak kendimizi, ailemizi ve diğer insanları koruyacaktır. Bu konuda uzmanların önerilerini takip etmemiz gerekmektedir. Bu şekilde sorumlulukları yerine getirmek hem kaygıyı yatıştıracak hem de mutlu hissetmeyi sağlayacaktır. Maske ile dolaşmaya ve mesafeli kalmaya alışabiliriz.”

### **Pandemi her aileyi farklı etkiledi**

Türk halkının pandemi sürecinde birçok evreden geçtiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı, “Virüsün yayıldığı dönemde hafta sonu tatillerinde evden çıkma kısıtlamaları getirildi ve gerekmedikçe evden çıkılmaması sağlandı. Maske takmak, daha sık el yıkamak, dezenfektan kullanımı, alışveriş sonrası eşyaların temizlenmesi gibi yeni alışkanlıklar hayatımıza girdi. Bu ilk dönem virüsü tanımadığımız, pandeminin ne olduğunu bilmediği-

miz belirsizliklerin fazlaca olduğu bir süreçti. Aşırı kaygı ile gereğinden de fazla önlemler alan bir kesim olduğu gibi, durumu inkar eden kesimler de vardı. Evden de pek çok şeyi yapmanın mümkün olduğu, daha önce belki aktif olarak katılım sağlanmayan ev işleri, çocuk bakımı gibi pek çok işin yapılabileceği deneyimlendi. Ortak bir süreç de olsa pandemi her aileyi farklı etkiledi. Hastalanan, karantinada kalan, kayıpları olan, iş kaybı ile birlikte ekonomik kaybı olan aileler çok daha olumsuz etkilendi” dedi.

### **Önlemler abartılıyorsa dikkat!**

Pandemi sürecinde olduğu gibi normalleşme döneminde de bazı aşamalara uyum sağlamakta zorluk yaşanabileceğine işaret eden Arıcı, “Örneğin kişiler iş yerine dönmek zorunda olduğu halde gidemeyebiliyor, dışarı çıkamıyor, çıkmak zorunda olduğunda aşırı kaygı hissedebiliyor ya da aşırı önlemler alabiliyor. Eğer bireyler kat kat maske takıyorsa, kollarını bantlıyor, tulum giyiyorsa, evde kalmasına

“

**Psikiyatri hastalarında normalleşme daha zorlayıcı olacaktır.**

”

rağmen sürekli evde el yıkama temizlik ile meşgulse dışarı çıkıp eve her döndüğünde önlem almasına rağmen ev kirlenmiş ve virüs bulaşmış gibi geliyorsa, cam açmak, balkona çıkmak, dışarı çıkmak düşüncesi çok korkutucu geliyorsa, korona haberleri duymak rahatsız ediyor, çarpıntı, ateş basması, nefes almada güçlük, uyku, iştah değişiklikleri varsa bu kişilerin psikolojik destek almasında fayda vardır” uyarısında bulundu.

### **Psikiyatri hastalarında normalleşme daha zorlayıcı olacaktır**

Psikiyatri hastalarında normalleşme sürecinin daha zorlayıcı olabileceğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Emre Tolun Arıcı, “Anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk açısından değerlendirilmelidir. Ayrıca ailede ölümler, maddi kayıplar ve iş kaybı yaşamak, sağlık çalışanı olmak ve korona virüsüne yakalanmış olmak travma sonrası stres bozukluğu, depresyon gibi psikiyatrik durumların riskini artırabilir. Normalleşme süreci bu bireylerde daha zorlayıcı olacaktır” dedi.









“

## *Normalleşme dönemi çocuklara nasıl anlatılmalı?*

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
NURAN GÜNANA

**Koronavirüs salgını sonrası başlayan normalleşme döneminin çocuklara uygun şekilde anlatılmasının önemine işaret eden uzmanlar, ebeveynlerin bu dönemde de kaygılarını çocuklarına yansıtılmaları uyarısında bulunuyor. Uzmanlara göre bu dönemde çocukla iyi iletişim kurmak ve süreçle ilgili bilgilendirme yapmak gerekiyor.**

“

**Pandemi döneminden olumsuz etkilenen çocuklara normalleşme süreci açıklayıcı bir dille açıklanmalı ve çocuklarla sağlıklı bir iletişim kurulmalı.**”

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Nuran Günana, pandemi sonrası normalleşme dönemine çocukların uyum sağlayabilmesi için yapılması gerekenler konusunda tavsiyelerde bulundu.

Nuran Günana, “Ülkemizde koronavirüs salgınının başladığı günden bu yana çevremizdeki çoğu kişinin korku, kaygı, öfke, çaresizlik, güvensizlik, kontrol kaybı, geleceğe karşı ümitsizlik duyguları içinde olduklarını gördük ve bu duyguları kimi zaman tecrübe ettik” dedi.

Uzun bir süredir 65 yaş üstü ve 18 yaş altı çocuk ve gençlerin de evlerinde olduklarını hatırlatan Nuran Günana, “Bu süreçte aileler ve çocuklar da çok zor bir süreçten geçti. Ebeveynler çocukları ile belki de hayatlarında ilk defa bu kadar uzun bir süre birlikte vakit geçirdiler. Bu zorlu süreç tam anlamıyla atlatılamasa da normalleşme süreci için bazı adımlar atılmaya başlandı” diye konuştu.

### **Normalleşme sürecinde çocuklara nasıl yaklaşılmalı?**

Nuran Günana, bu dönemin daha uyumlu geçirilmesi için tavsiyelerini şöyle sıraladı:

#### **Çocuklarla sağlıklı bir iletişim kurulmalı:**

Her şeyin başı iletişimden geçer. Bu sebeple, ilk olarak ebeveynler ve çocuklar arasında iletişim kuvvetli olsun ki çocuklar yaşadıkları sorunların daha etkili bir şekilde üstesinden gelebilsinler. Sağlıklı iletişim birbirlerini dinleyen, anlayan ve çözüm getiren aile üyeleri içinde başlar. Sağlıklı iletişim kurabilmek için, iyi bir dinleyici olmak, çocukların ne söylediklerine önem vermek ve konuyu birlikte tartışmak, konuşurken göz teması kurmak ve dokunmak, çocukların duygularına önem vermek ve onu anladığınızı gösterebilmek, başarıları üzerine konuşmak ve güven vermek, çocukla iş birliği yap-

mak önemli faktörlerdir. Tüm bu faktörlerin ebeveynler tarafından gözden geçirilip yerine getirilmesi çocuğun her türlü zorlukla daha kolay şekilde başa çıkmasını sağlar, problem çözme becerilerini geliştirir.

**Çocuklar bilgilendirilmeli:** Bugüne kadar çocuklara virüsten korunma yolları defalarca anlatılmış olabilir. Ancak, bu yeni düzenleme ile çocukların farkındalıklarının artması açısından tekrar bilgilendirilmesinde fayda var. Çünkü, kendi yaş grubu arkadaşlarını veya yakınlarını görebilirler ve temas etmek isteyebilirler. Bu sebeple, tekrar virüs ve korunma yollarının gündeme getirilmesinde fayda olacaktır. Örneğin, ‘Virüs çok küçük olduğundan bizler onu göremiyoruz. Evimiz temiz ve güvendedir. Virüs ile başa çıkmak bizim elimizde ve çok kolay. Eğer ellerimizi güzelce yıkarsak, maskelerimizi takar-







sak, insanlarla öpüşmezsek ve sarılmazsak ve ayrıca ellerimizi ağızımıza, yüzümüze sürmezsek o zaman önlem almış oluruz ve bu virüs bize asla yaklaşamaz' gibi söylemlerde bulunabiliriz. İşe gidemeyen ebeveynler, dışarıdan gelmedikleri için evde hiç maske ve eldiven kullanılmamış olabilir. Bu durumda çocuklar bu tür malzemelere alışık olmayacaklarından dolayı onlara güzel bir dille açıklama yapılması ve üzerine karşılıklı konuşulması gerekir. Bu konuda öncesinde evde birlikte birkaç gün oyun içinde prova yapılmasında fayda olabilir.

**Çocukla sohbet edilmeli:** O gün nasıl hissettiğini sormak, kısacası duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için alan yaratmak önemli bir adım olacaktır. İyi bir dinleyici olmanın en önemli özelliklerinden biri, çocuğun hislerine ayna olabilmek ve duygu ve düşüncelerini anlamak için onunla empati kurabil-

“

**Bu dönemde çocuklarla sohbet edilmeli, doğru bir şekilde bilgilendirilmeli, onlara doğru bir rol model olmaya özen gösterilmeli.**

”

mektir. Bu sebeple, bu yeni durum ile ilgili ne ve nasıl hissettiği hakkında karşılıklı konuşulmasında fayda var. Ortada başa çıkılmaz bir tehlike olmadığına dair inançları kendilerini güvende hissetmelerine neden olduğundan bu sürece daha kolay adapte olacaklardır.

**Rol model olmak önemli:** Bazı çocuk-

lar yaşamlarında meydana gelen değişikliklere hemen ayak uydurabilirken, bazı çocuklar ise değişimlere çok zor adapte olurlar. Bunun sebebi, ailelerin çocuklarına bu süreçte nasıl rol model olduklarına ve stres faktörleri ile etkili bir şekilde nasıl başa çıkabildiklerine bağlıdır. Ebeveynler bu süreçte çocuklarının dışarı çıkmalarıyla ilgili kaygılı ve stresli olurlarsa çocuk da aynı tutum içine girecektir. Bu sebeple, sakın kalmak ve yaşlarına uygun bir şekilde doğru önlemleri alarak dışarı çıkmamanın o kadar da kötü bir fikir olmadığını açıklamak önemli bir adım olacaktır. Çocuğa 'biz iyiyiz, güvendedeyiz ve iyi olacağız' gibi söylemlerle çocuğun rahatlatılması sağlanmalıdır. Eğer ki çocuk küçük yaşlarda ise ve normalleşme dönemi ile ilgili çok kaygılı, endişeli ve stresli ise o zaman oyuncaklar üzerinden sembolik oyunlar vasıtasıyla bu durum çocuğa anlatılmaya çalışılmalıdır.









“

*Pandemi sonrasında ruhsal hastalıklar artabilir.  
“Doğru hastada doğru tedavi” kullanılmalı.*

PSİKİYATRİST  
PROF. DR. NESRİN DİLBAZ

**Dünyada en fazla tüketilen ilaç grubunun başında gelen psikiyatri ilaçlarının, doğru ve yerinde kullanımı tedavinin etkisini artırıyor. Pandemi sonrası dönemde ruhsal hastalıkların artabileceğine işaret eden Psikiyatrist Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, psikiyatrik ilaç kullanımında ana kuralın “doğru hastada doğru tedaviyi kullanmak” olduğunu vurguladı.**





Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı, NİSTANBUL Beyin Hastanesi AMATEM Direktörü, Psikiyatrist Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, özellikle psikiyatri ilaçlarında kişiye özel tedavinin önemi-ne işaret etti.

#### **Pandemi sonrasında ruhsal hastalıklar artabilir**

Koronavirüsün neden olduğu Covid-19 pandemisi sonrasında ruhsal hastalıkların artabileceğini kaydeden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, “Dünya geneline baktığımızda OTC olarak gruplandırığımız vitamin, ağrı kesici grubunun dışında en çok kullanılan ilaç grubu psikiyatri ilaçları, özellikle antidepresanlar olduğunu biliyoruz. Dünyada yapılan çalışmalar gösteriyor ki yeti kaybına yol açabilecek en önemli 20 hastalığa baktığımızda ilk 10 tanesinin psikiyatrik hastalıklar olduğunu görüyoruz.

Birinci sırada depresyon sonra şizofreni, alkol ve madde kullanımı olarak devam ediyor. Fiziksel hastalıklarla beraber düşünüldüğünde 2000’li yıllarda depresyon 4’üncü sıradayken, 2020 yılından itibaren kalp hastalıklarından sonra 2’nci sıraya gelmesi bekleniyordu. Covid-19 pandemisinden sonra

ne olacağını hep birlikte göreceğiz. Çünkü şu anda pandemi sonrasında ruhsal hastalıkların çok ciddi oranda artacağını öngörüyoruz. Akut stres bozukluğundan travma sonrası stres bozukluğuna, yaygın anksiyete bozukluğu gibi hastalıkların görülme sıklıklarının artacağını düşünüyoruz” diye konuştu.



**Pandemi sonrasında akut stres bozukluğundan travma sonrası stres bozukluğuna, yaygın anksiyete bozukluğu gibi hastalıkların görülme sıklıkları artabilir.**



#### **Dünyada en fazla psikiyatri ilaçları reçete ediliyor**

Psikiyatri ilaçlarının en fazla reçete edilen ilaç grubu olduğunu söyleyen Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, “Şu anda psikiyatri ilaçları dünyada en fazla reçete edilen, en fazla tüketilen ilaçlar içinde yer alıyor. Bu durum iki ucu sivri bir bıçak gibi. Bir tanesi, gerçekten ihtiyacı olduğu halde doktoru reçete ediyor. Hastada bağımlılık yapabilir, yan etki olabilir ya da ben deli miyim ilaç kullanayım diye tümüyle reddediyor. Diğer

uç grup ise; gerçekten ilaç kullanmasina gerek kalmadan sırf komşusuna iyi geldiği ya da annesi de kullanıyordu gibi durumlarla gerekmediği halde ilaç tüketiyor” şeklinde konuştu.

### **Doğru ve yerinde ilaç kullanımı çok önemli**

Doğru ve yerinde ilaç kullanımının tedaviye etkilerine işaret eden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, bu konudaki farkındalığının önemine dikkat çekti: “Temel olarak hastalıkları gruplandırdığımızda şizofreni ve benzeri psikotik bozukluklar, Bipolar, majör depresyon gibi duyu durum bozuklukları, panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi anksiyete bozuklukları, daha çok ileri yaşlarda görülen Alzheimer veya demanslar, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, otizm gibi yapısal olan pediatrik hastalıklar var. Her biri

için farklı ilaç grupları kullanılıyor. Doğru olan doğru hastada doğru tedaviyi kullanabilmektir.”

### **Kişiyeye özel tedavi uygulanıyor**

Son dönemde daha da hassas yollar izleyerek kişiyeye özel tedavi denilen yöntemi kullandıklarını kaydeden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, “Hastanın genetik yapısına uygun olarak hangi ilaçtan yararlanabileceğini yani hastaya özel ilacı da belirlemeye çalışıyoruz. Kişiyeye özel, ona iyi gelecek ilacı belirlemeye çalıştığımız genetik yapıyı inceleyen araştırmalarımız ve buna yönelik kitler bulunuyor. Bununla kişi için doğru tedaviyi yakalamaya çalışıyoruz. İlaçları kullanırken hastada yeterli kan düzeyine ulaşmadan ilaç etkili olmayacağı için zaman zaman hastanın kanının alınarak kan plazma düzeyine, ilaç kullanımını yapıyor mu yoksa başka bir doz

“

**Hastanın genetik yapısına uygun olarak hangi ilaçtan yararlanabileceğini yani hastaya özel ilacı da belirlemeye çalışıyoruz.**

”

mu uygulanması gerekiyor kısmına da bakılması gerekiyor” diye konuştu.

### **İlaç kullanımı için farkındalık oluşturmak gerekiyor**

Psikiyatrik ilaçlarda ilaç uyumunun kimi zaman zor olduğunu kaydeden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, “Bazı hastalar ilacı kullanacağını demelerine rağmen kullanmıyorlar. Psikiyatri ilaç uyumu en kötü olan hasta grubu diyebiliriz. Yapılan bir çalışmada hekimlere sorulduğunda yüzde 80’i benim hastam ilacı kullanır cevabını veriyor. O hastalara ilaç kullanımı sorulduğunda yüzde 55’i kullanıyorum cevabını vermiş. Yani yüzde 25’lik fire durumu var. Bu nedenle psiko eğitim çok önemli. Biri hastalığa yönelik, hastalığın ne olduğu, nasıl tedavisi olduğu, korunmak için neler yapılacağı, tedavi olunmazsa neler olacağına yönelik bir eğitim. Diğer ilaçlar, ilaçların etkileri, yan etkileri ve kullanılması ile ilgili olan kısım. Bu iki konu hastalığın tedavisi için çok önemli” diye konuştu.



## **Çocuklarda psikiyatri ilaç kullanımına dikkat!**

Çocuklarda psikiyatrik ilaç kullanımına dikkat edilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Aileler ilk Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı ile ilkokul döneminde karşı karşıya gelmektedir. Tedavide kullanılan ilaçların yan etkileri olmasına karşın hastalığın tedavisinde önemli. Eğer yeterince tedavi edilmez ise gelecekte madde kullanımı gibi bazı hastalıkların riski bu çocuklarda daha da yüksek olmaktadır. Otizm gibi gelişimsel bozukluklarda ise ilaç tedavisi daha çocukların davranışlarını kontrol etmek için kullanılmaktadır. Diğer taraftan DEHB tedavisinde kullanılan ilaçların kötüye kullanım riski yüksektir. Özellikle sınav sürecinde çocuğunda dikkat eksikliği olduğunu düşünerek ilaç tedavisi ile başarısının artacağı öngörülerini bulunuyor. Aileler çocuğu yaşıt olan arkadaşlarından duyduklarından da etkilenebiliyor" uyarısında bulundu.

## **Çocuklarda psikiyatrik tanı için geniş tarama gerekiyor**

Çocuklarda DEHB görülme sıklığının yüzde 6-8 olduğunu, en fazla yüzde 10 oranında görüldüğünü ifade eden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Her yaramaz çocuk, her dikkatini toparlayamayan çocuk Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) demek değildir. DEHB beyinde bir bozukluk olduğu anlamına gelmektedir. Fakat çocukların dikkatinin dağılmasına neden olan çok fazla da etken vardır. Disiplin olunmayan, çocukla ilgilenilmeyen aileler çok kolayca Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) diyebiliyor. Doğru olan çocuğun geniş ve



düzgün bir değerlendirmeye alınması gerekiyor. Tüm testlerin uygulanması ve gerçekten çocukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) varsa ilaç kullanımı gerekiyor. Fakat böyle bir tanı sonrasında ilaç kullanılmıyorsa o zaman çocuk zarar görüyor" diye konuştu.

## **Yanlış ve gereksiz ilaç kullanımı farklı sorunlara neden oluyor**

Hasta olmadığı halde ilaç kullanımının bir nevi doping etkisi oluşturduğunu kaydeden Prof. Dr. Nesrin Dilbaz, "Yanlış ve ihtiyaç olmadan ilaç kulla-

nımı sonrasında karaciğerde hasar oluşturma gibi farklı fiziksel sorunlara neden olabiliyor. İlaç yerine bitkisel tedavinin kişilerce daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Bitkisel olması yan etkisi olmadığı anlamına gelmektedir gibi yanlış bir inanış var. Bitkisel tedavilerinde kendilerine göre çok önemli yan etkileri ve farkında olmadan toksik dozları mevcuttur. Bu nedenle tedavinin mutlaka uzman tarafından reçete edilmesi gereklidir. O nedenle doğru tanı ve doğru tedavi çok önemli" şeklinde konuştu.





“

*Psikolojik sağlamlık  
geliştirilebilir mi?  
Korku ve kaygılar  
yüksek tansiyona  
neden oluyor!*

PSİKİYATRİ UZMANI  
YRD. DOÇ. DR.  
DİLEK SARIKAYA

**Uzun süreli ve yüksek oranda kaygı, endişe, korku ve panik hali yaşamamanın birtakım fiziksel hastalıklarla ilişkisi olduğu uzmanlar tarafından sık sık dile getiriliyor. Kaygıyı azalttığı ve kişinin başa çıkabilme becerilerini geliştirdiği için düzenli egzersizin önemine dikkat çeken uzmanlar, psikolojik sağlamlık için sosyal ilişkilere önem verilmesini, aktivitelerin artırılmasını ve bireylerin kendilerine zaman ayırmalarını öneriyor.**

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Psikiyatri Uzmanı Dr. Öğretim Üyesi Dilek Sarıkaya, korku ve kaygıların neden olduğu rahatsızlıklar hakkında önemli bilgiler ile psikolojik sağlamlığın sağlanabilmesi için tavsiyelerini paylaştı.

### **Yüksek tansiyon şikayeti görülebilir**

Uzun süreli ve yüksek oranda kaygı, endişe, korku ve panik hali yaşamının birtakım fiziksel hastalıklarla ilişkili olduğuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Dilek Sarıkaya sözlerine şöyle devam etti: “Özellikle kan basıncında yükselme ve buna bağlı yüksek tansiyon gibi şikayetler görülebilir. Diyabet hastası olan birinde kan şekerinin yükselmesine, sık sık bununla ilgili problemler yaşanmasına yol açabilir. Tanımla-

“

**Psikolojik sağlamlık için düzenli egzersiz yapmak, sosyal aktiviteleri artırmak, sosyal destek sistemlerini geliştirmek, aile, arkadaş, iş ilişkilerinde olumlu ilişkiler geliştirmek ve kişinin kendisine zaman ayırması öneriliyor.**

”

namayan birtakım ağrı, uyuşma, karıncalanma gibi bedensel sorunlara, özellikle önemli ve ciddi düzeyde baş ağrılarına yol açabilir. Bu nedenle olduğu tam olarak anlaşılmayan birtakım fiziksel belirtiler olduğu durumda da ilgili branş hekiminde muayene olduktan sonra, örneğin baş dönmesi ve



baş ağrısı gibi nörolojik belirtiler varsa ve açıklayacak herhangi bir nörolojik bozukluk saptanmadığında bunun bir psikolojik sebebe bağlı olabileceği düşünülerek mutlaka bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından destek alınmasını tavsiye ediyoruz.”

### **Belirgin kaçınma davranışları olabilir**

Dr. Dilek Sarıkaya, “Korku ve kaygılarımız özellikle çok belirgin kaçınma davranışlarına yol açıyorsa, bu kaçınma davranışları da bizim hayat kalitemizi önemli düzeyde etkiliyorsa, sosyal ve aile ilişkilerimizi sürdürmemizi, iş hayatımızı sürdürmemizi önemli düzeyde etkiliyorsa mutlaka bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanından destek alınmasını öneriyoruz” dedi.

### **Psikolojik dayanıklılık geliştirilebiliyor**

Psikolojik sağlamlık kavramını kişinin birtakım ruhsal travmalara ya da stres faktörlerine tepki verme ve başa çıkabilme düzeyini anlatan genel bir kavram olarak tanımlayan Sarıkaya, “Burada özellikle psikolojik sağlamlığı ya da dayanıklılığı yüksek olan bireylerin travmatik yaşantılardan daha düşük

oranda etkilendiği ya da travmanın etkilerinin daha düşük oranda travma sonrası stres bozukluğu ya da depresyona yol açtığı söyleniyor. Psikolojik dayanıklılık, yapılan araştırmalarla da geliştirilebilen ve daha yüksek oranda bir dayanıklılığın sağlanması mümkün olabilen bir durum olarak tanımlanıyor” diye konuştu.

### **Psikolojik sağlamlık için neler yapılmalı?**

Dr. Dilek Sarıkaya psikolojik sağlamlık için önerilerini şöyle paylaştı:

“Öncelikle düzenli egzersiz yapmak hem kaygıyı azalttığı hem kişinin başa çıkabilme becerilerini geliştirdiği için önerdiğimiz önemli etkinliklerden biri. Sosyal aktiviteleri artırmak, sosyal destek sistemlerimizi geliştirmek, aile, arkadaş, iş ilişkilerinde olumlu ilişkiler geliştirmek, kendimize zaman ayırmak, ihtiyaçlarımızı gözetmek, yorulduğumuzu ve tükenmişimizi hissettiğimiz zamanlarda biraz durup yavaşlamak ve neye ihtiyaç duyduğumuza kulak vermek, bu ihtiyacımıza yönelik dinlenmek, biraz yavaşlamak, kısa süreli molalar vermek psikolojik dayanıklılığı artırmak için tavsiye ettiğimiz metotlardır.”



“

*Pandemide umudu yüksek tutmak en olumlu tutum!  
Pandemi sürecinde rutin sağlık takibi devam etmeli*

PSİKİYATRİ UZMANI YRD. DOÇ.  
DR. SEMRA BARIPOĞLU

**Covid-19 pandemisi toplumun her kesiminde farklı psikolojik etkilere sebep oldu. Pandemi öncesi ruhsal ve psikiyatrik sorun yaşayanlar için ise bu sürecin farklı etkilere neden olduğunu belirten uzmanlar, Covid-19 salgınının kaygıyı artırdığını vurgulayarak her koşulda önlem alarak yaşayıp umudu yüksek tutmanın önemine işaret ediyor.**



Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu, Covid-19 pandemisinin toplumun genelinde etkili olduğunu ve sürecin kaygı artışına neden olduğunu vurguladı.

#### **Kaygı ve korkularda artış var**

Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu, Covid-19 öncesinde kaygı, anksiyete, Obsesif Kompulsif Bozukluk- OKB, panik gibi sorunları olan bireylerde klinik olarak bakıldığında pandeminin etkisi ile şiddetlenme olduğunu gördüklerini belirterek şunları söyledi:

“Geçmişinde kaygı bozukluğu yaşayanlarda Covid-19 ile birlikte tekrar

hastalanma korkusu, özellikle sağlık ile ilgili kaygı, sağlık anksiyetesi dediğimiz durumun arttığını gözlemliyoruz. Kendisine ya da evdeki yakınlarına hastalık bulaştırma korkusu, uyku bozuklukları, çarpıntılar, kaygı bozukluğunun diğer tüm belirtilerinin artış gösterdiğini gözlemledik. Geçmişte panik bozukluğu tanısı almış olan bireylerde panik atakların yinelediğini gördük. Halk arasında bilinen adıyla takıntı hastalığı Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), özellikle temizlik ve hastalık bulaşacak kaygısı yaşayan bireylerde, pandemi ile birlikte yeniden aşırı zihinsel uğraş ve aşırı temizleme davranışları, kendiyile ilgili veya bulunduğu ev ortamını saat-

“

Geçmişinde kaygı bozukluğu yaşayanlarda Covid-19 ile birlikte tekrar hastalanma korkusu, özellikle sağlık ile ilgili kaygı, sağlık anksiyetesi denen durumun arttığı gözlemleniyor.

”

ler süren temizlik uğraşları ile kendini gösterdi.”

#### **Hastanelerden kaçınmalar oldu**

Pandemi sürecinde gerek psikiyatrik gerek diğer sağlık sorunları olanlar için hastanelerden kaçınmalar olduğunu ifade eden Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu, “Normalleşme sürecinde hastanemize gelen hastaların evlere kapandığımız yoğun pandemi döneminde hiçbir sağlık kuruluşuna gitmediklerini gördük. Tansiyon, kalp gibi ciddi genel sağlık sorunları olanlar dahi Covid bulaşır korkusu ile hastaneye gitmekten kaçındılar. Fakat gerek özel hastaneler gerek devlet hastaneleri alınan önlemleri ve yapılacakları duyurdular. Bu uyarıları dikkate alarak sağlık takibi mutlaka devam etmeli” dedi.

#### **Pandemi sürecinde çevrimiçi tedavi kolaylık getirdi**

Geçmişte psikiyatrik sorunları yaşayan bazı bireylerde pandemi süreci ile birlikte alevlenme oluştuğuna dikkat çeken Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu; “Psikiyatri açısından bu dönemdeki kolaylık teknolojinin getirdiği olanaklar





“

**Bu belirsizlik döneminde yapılacak şey öncelikle hastalığa yakalanmamak adına kişisel önlemleri en iyi en doğru şekilde almak. Bu salgını artık hayatın merkezinde tutmamak gerekiyor.**”

oldu. Geçmişte ilgili otorite kurumlar tarafından kabul edilmeyen bilgisayar aracılığıyla online uzaktan görüşmeler hayata geçti. Takipte olan hastalar bu yöntemden yararlandılar. Hatta ilaç düzenleme dahi bu dönemde hayata geçirmek durumunda kaldık. Faydalarını

da gördük. Tedavisiz kalmamak için bu olanakları kullanmak çok önemli, en dikkat edilmesi gereken noktadır” dedi.

#### **Covid hayatın merkezinde tutulmalı**

Pandemi süreci devam ederken psikiyatrik rahatsızlıkları olan kişilerin ve bu kişilerin ailelerinin dikkat etmesi gerektiği noktalara değinen Yrd. Doç. Dr. Semra Baripoğlu, şunları söyledi:

“Bu belirsizlik döneminde yapılacak şey öncelikle hastalığa yakalanmamak adına kişisel önlemleri en iyi en doğru şekilde almaları olacak. El yıkama, maske kullanımı, fiziksel mesafe kurallarına uymak hem kendimizi hem de çevremizdekileri koruyacaktır. Bu salgını hayatın merkezinde artık tutmamak gerekiyor. Sürekli bu hastalığı düşünmek, sürekli bu konuda haber

izlemek yerine belli dönemlerde gelişmelere bakılabilir. Takipte oldukları bir hekim varsa merak ettikleri konuları o hekime danışabilirler. Umudu güçlü tutmak ve dayanışma ruhunu ayakta tutmak çok önemli. Pandemiden etkilenen aile bireyleri, arkadaşlar olabilir, onlarla maddi ve manevi dayanışma çok önemli. Bu kendinizi iyi hissetmenizi de sağlar. Bununla birlikte her bireyin genel sağlığına da dikkat etmesi de önemli. Sağlıklı beslenme ve uyku düzenini korumak, gün ışığından yararlanmaya dikkat etmek gerekiyor. Tabii ki hepimiz insanız yapabileceklerimizin bir sınırı var bunu akılda tutmak gerekiyor. Tüm sağlık çalışanları ve devletimizin yetkilileri bu hastalıkla ilgili çalışıyor ve mücadele veriyor. İnsanlarımızın bunu bilmesi ve geleceğe dair umudu yüksek tutmaları en olumlu tutum olacaktır.”







“

*Tükenmişlik sendromu  
önlenebilir mi?  
Tükenmemek için  
hangi önlemler  
alınmalı?*

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
GÜLÇİN ŞENYUVA

**İş yaşamının yol açtığı tükenmişlik sendromunu, alınacak bazı tedbirlerle önlemek mümkün! Burada hem şirket yönetimi hem de çalışana önemli görevler düşüyor. İş yerinde görev tanımlarının açık ve net bir şekilde yapılması, sorun çözmede kalıcı mekanizmaların oluşturulması, çalışanların bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasına önem verilmesi ve kolaylaştırılması, alınan kararlara katılımın sağlanması tükenmişlik sendromuyla mücadelede önem taşıyor.**

Üsküdar Üniversitesi NİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, iş hayatının sebep olduğu tükenmişlik sendromu ile baş etme yöntemlerine ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Tükenmişlik sendromunu “profesyonel bir kişinin mesleğinin anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenemiyor olması” biçiminde tanımlayan Şenyuva, tükenmişliğin ana özelliklerinin; enerji kaybı, motivasyon eksikliği, diğerlerine karşı negatif tutum ve aktif olarak diğerlerinden geri çekilme olduğunu belirtti.

### **İş yerinde bu önlemlere dikkat!**

Tükenmişlik sendromuna etkili müdahalenin hem bireysel hem de örgütsel zeminde olması gerektiğini vurgulayan

“

**Tükenmişlik sendromuyla baş etmede bireysel düzeyde yapılması gerekenlere de dikkat etmek gerekiyor. Sağlık, moral ve enerjinin sürekliliğinin sağlanması en önemli yapılabilecekler arasında yer alıyor.**

”

Gülçin Şenyuva, iş yeri yöneticileri düzeyinde yapılması gerekenleri şöyle sıraladı:

- Görev tanımları açık ve net olmalıdır.
- İşe yeni başlayan kişinin oryantas-



yon programına katılımı ve süpervizyon sağlanmalıdır.

- İş ile çalışan arasında uyumu sağlamak için iş modifiye edilmelidir.
- Bölümlerin özelliklerine göre etkin personel planı yapılmalıdır.
- Düzenli ekip içi toplantıları ile öneri ve eleştirilerin alınması sağlanmalıdır.
- Sorun çözmede kalıcı mekanizmalar oluşturulmalıdır.
- Sorunların ilk ortaya çıktığı anında ele alınması gereklidir.
- Yöneticilerin çalışanı destekledikleri ve çalışanların sıkıntılı bir durumda yöneticilerden yardım alabileceklerini bilmelidir.
- Personelin gereksinim duyduğu sürekli eğitim olanakları sağlanmalıdır.
- Sistemdeki ödül kaynakları çoğaltılmalıdır.
- Çalışanların bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasına önem verilmesi ve kolaylaştırılması, alınan kararlara katılımın sağlanması gereklidir.
- Hoşgörülülük, esnek, adaletli, katılımcı bir yönetim anlayışlı ve dinleyen, değer veren bir yönetici, tükenme-

nin önlenmesi ve giderilmesinde son derece önemlidir.

### **Bireysel olarak ne yapılmalı?**

Tükenmişlik sendromuyla baş etmede bireysel düzeyde yapılması gerekenlere de dikkat çeken Uzman Klinik Psikolog Gülçin Şenyuva, “Sağlık, moral ve enerjinin sürekliliğinin sağlanması en önemli yapılabilecekler arasındadır. Nefes egzersizleri, fiziki aktivite, gevşeme eğitimleri, meditasyon, hobilerin olması, zaman ve stres yönetimi, uzun veya kısa dönemli tatiller, kişisel gelişim ve danışmanlık gruplarına katılma, girişkenlik eğitimleri bireysel düzeyde yapabileceğimiz etkinlikler arasında yer almaktadır” dedi.

### **Gerçekçi hedef ve beklenti önemli!**

Gülçin Şenyuva, tükenmişlik sendromuyla mücadelede işle ilgili gerçekçi beklenti ve hedeflerin içinde olmanın, olayların olumlu yanlarını görmeyi tercih ederek stres yaratıcı durumlardan uzak durmanın, monotonluğu kırma ve işin yapılış tarzını değiştirmenin de önemli olduğunu vurguladı.

“

## *Uzmanlarımızın Kaleminden..*

PSİKİYATRİ UZM. DR.  
ELVİN GULİYEV,

PSİKİYATRİ UZMANI DR.  
ELVAN ÇİFTÇİ,

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
ÖZGENUR TAŞÇI,

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
İNCİ NUR ÜLKÜ,

UZMAN KLİNİK PSİKOLOG  
CAN KARPAT

**Kimisinin temizlik takıntıları arttı,  
kimisinin aileyle çatışmaları...  
NİSTANBUL Beyin Hastanesi,  
Pembe Klinik (kapalı psikiyatri  
servisi) uzmanlarının kaleminden  
danışan hikayeleri...**





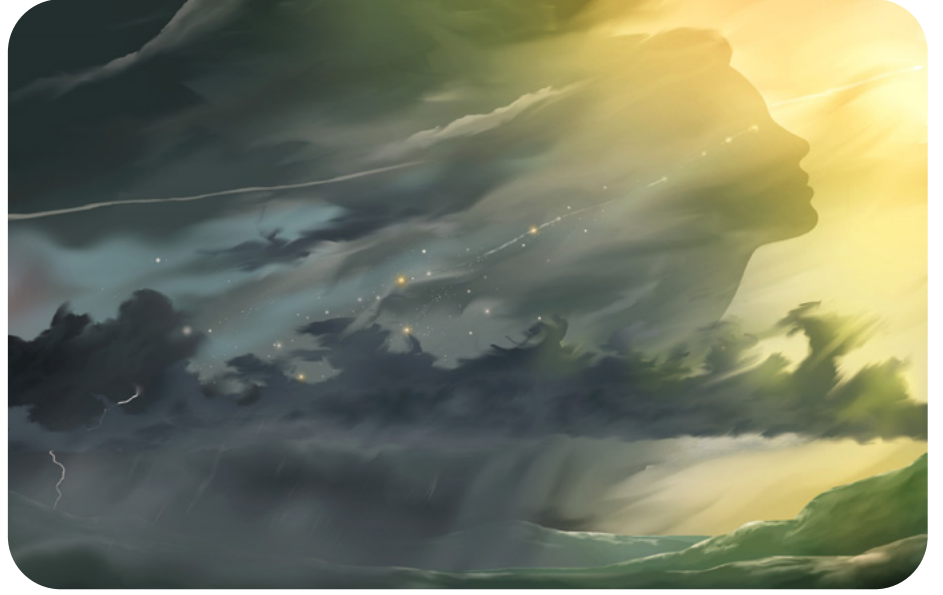
Covid-19 virüsü ile birlikte kendimizi bambaşka bir yaşamın içinde bulduk. Hepimizin hayatı bu süreçten etkilendi. Bir çok alışkanlığımız değişti. Bu süreçten kuşkusuz olarak çocuk ve ergenler de çok ciddi etkilendi. Pandemi nedeniyle okulların kapanmasıyla birlikte çocuk ve ergenlerde anksiyete ve davranım bozukluğu belirtilerinin arttığını söyleyebiliriz. Okullar kapandı, sınavlar ertelendi. Ergenlerde isyan, risk alma davranışları, öfke nöbetlerinde artış oldu.

### 17 yaş kadın hasta

Öğrenci. Pandemi döneminde okulların kapanması ile öfke nöbetleri ve riskli davranışlarda artış olmuş. Gün içinde odasında ağlayarak ve uyuyarak vaktini geçiriyormuş. Duygularını düzenlemekte zorlanıyormuş. Depresyon belirtileri nüksetmiş. Evden kaçma davranışları artmış. Kendine zarar verme düşünceleri mevcutmuş. Hastane yatışı yapıldı. 1 aylık tedavi sürecinde zarar verme düşünceleri ve öfke nöbetleri geçti. Duygularını regüle edebilmeyi öğrendi.

### 15 yaş kadın hasta

Öğrenci. Hastanın yatışında obsesyonlar, öfkelenme, sosyal işlevsellikte bozulma davranışları mevcuttu. İnsanlarla aynı hizaya geleliyordu. Aynı hizaya geldiği durumlarda beyinlerinin yer değiştireceğini düşünüyordu. Aynı hizaya gelmemek için kaçınma davranışları vardı. Hastane yatışı yapıldı. Hastanın obsesyonlarının kontrol altına alınması için seans içi davranışçı exposure ve provakasyonlu TMU ile davranışçı ve imgesel exposure yöntemleri ile takibi sağlandı. İnsanlarla aynı hizaya gelmeye başladı. 1 ay tedavi sonrası işlevselliğini kazanıp taburcu edildi.



“ Covid-19 pandemisiyle birlikte herkesin hayatı bu süreçten etkilendi. Birçok alışkanlığımız değişti. Hayatlarımızı yeniden planladık. ”

### 42 yaş kadın hasta

Ev hanımı. Geçmiş dönemde depresyon atakları olmuş ancak ayaktan tedaviler ile bunları atlattı. Gündelik yaşantısında zaman zaman duygudurum dalgalanmaları olabiliyor ancak sosyal destek, aktiviteler ile duygularını düzenleyebiliyor. Pandemi dönemi ile beraber sosyal izolasyon ile tüm bu kaynaklarından yoksun kalmıştır. Depresyon belirtileri nüksetmiş, kendini

tamamen eve kapatmış, umutsuzluğu artmış. Hastane yatışı yapıldı. 3 hafta tedavi sonrası işlevselliğini yeniden kazanmış ve taburcu edildi.

### 30 yaş kadın hasta

Yurt dışında yaşıyor. Karantina sürecinde ülkelerarası geçişlerin kapatılması ile korkuları, kaygıları başlamış, farklı ülkede yaşayan ailesi ile iletişime geçememiş. Kaygıların artması ile beraber gerçek olmayan görüntüler, sesler duymaya başlamış, bunların gerçek olduğunu düşünmüştür. Ailesi tedaviye başlamış, yatış yapılmış ve tedavi sonrası eski hayatına geri döndü.

### 63 yaş kadın hasta

Eşi ile yaşıyor. Dönem dönem torunlarına bakıyor. Pandemi ile beraber okulların kapanması ve sağlıkçı olarak çalışan çocuklarının iş yoğunluğundan ötürü torunlarına daha uzun süre bakmak zorunda kalmıştır. Bu görevde zorlanan hastamız nefes darlığı, ölüm korkusu ile panik atakları yaşamaya

başlamış. Panik ataklarının sıklaşması üzerine her akşam acil başvuruları artmıştır. Bunun üzerine çocuklarının da önerisi ile hastanemize yatışı yapıldı. Anksiyete Bozukluğu tedavisi uygulanmış ayaktan tedavide ilaç ve psikoterapi desteğine devam edilmektedir.

#### **42 yaş kadın hasta**

Ev hanımı, iki çocuğu ve eşi ile birlikte yaşıyor. 10 yıllık obsesif kompulsif bozukluk tedavi süreci olan hastanın pandemi süreci ile birlikte artan kirlenme obsesyonları mevcuttu. Virüsün kendisine ve yanındakilere bulaşacağı düşüncesiyle günlük aktivitelerini yapamama, eşyalara dokunamama, ritüel haline gelen temizlik davranışları nedeniyle yatışı yapıldı. Yatış süresince ilaç tedavisine ek olarak provokasyonlu TMU seansları ve davranışları düzenlemeye yönelik psikoterapi seansları uygulanmıştır. 3 haftalık yatış sonrası belirtilerde belirgin azalma gözlenmesi üzerine ayaktan takibe geçilmiştir.

#### **76 yaş kadın hasta**

Pandemi sürecinin sebep olduğu sosyal izolasyon sonrası psikotik belirtilerin ortaya çıkması sonucu kliniğimize yatışı yapıldı. Çevresindeki insanların kendisine virüs bulaştıracığı korkusu ön planda olan hastamızın depresif belirtileri psikozuna eşlik etmekteydi. 1 aylık hastane yatışı sonrası ilk etapta gerçeklik algısının geri gelmesi hedeflenmiş daha sonra depresif belirtilerinin gerilemesi için sosyal aktivite artışları yapılmıştır. Taburcu olduktan sonra sağlığına kavuşmuş ve sevdiği ile birlikte yaşamaya devam etmiştir.











**NP** İSTANBUL  
**Beyin Hastanesi**  
Nöropsikiyatri | Bağımlılık | Beyin Cerrahisi

## İLETİŞİM

Saray Mah. Ahmet Tevfik İleri  
Cad. No:18 - 34768  
Ümraniye / İstanbul / Türkiye

T: +90 216 633 0 633

F: +90 216 634 1250

M: bilgi@npistanbul.com

www.npistanbul.com

## SOSYAL MEDYA



npistanbul



npistanbul



npistanbul



npistanbul



npistanbulbeyinhastanesi



npistanbulbeyinhastanesi



Bilim Ortağı

www.uskudar.edu.tr



**NP** Tıp Merkezi  
FENERYOLU - ETİLER

www.nptipmerkezi.com