



COVID-19 salgını süresince ruh sağlığı ve psikososyal hususlar

18 Mart 2020

Ocak 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yeni tip koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgını Uluslararası Halk Sağlığı Acil Durumu olarak ilan etmiştir. DSÖ, COVID-19’un dünya genelinde diğer ülkelere yayılma riskinin yüksek olduğunu bildirmiştir. Mart 2020’de DSÖ, COVID-19’un bir pandemi olarak nitelendirilebileceği yönünde değerlendirme yapmıştır.

DSÖ ve dünyadaki halk sağlığı otoriteleri COVID-19 salgını kontrol altına almak üzere hareket geçmişlerdir. Bununla birlikte, bu kriz dönemi popülasyon genelinde stres doğurmaktadır. Bu belgede sunulan hususlar, DSÖ Ruh Sağlığı ve Madde Kullanımı Departmanı tarafından, salgın süresince çeşitli hedef kitlelerin ruhsal ve psikososyal esenliğini (wellness) desteklemeye yönelik iletişimde kullanılabilecek bir mesaj dizisi olarak geliştirilmiştir.

Genel popülasyona yönelik mesajlar

1. COVID-19’un, birçok coğrafyada nice ülke halkları üzerinde etkisi olmuş ve olabilecektir. COVID-19’lu kişilere atıfta bulunurken bu hastalığı herhangi bir etnik köken veya millet ile ilişkilendirmeyin. Bulunduğu veya vatandaşı olduğu ülke ne olursa olsun salgından etkilenmiş herkese empati ile yaklaşın. COVID-19’dan etkilenmiş kişiler yanlış herhangi bir şey yapmamışlardır ve desteğimizi, şefkatimizi ve nezaketimizi hak etmektedirler.

2. Hastalığı taşıyan kişileri, “COVID-19 vakası”, “mağdur”, “COVID-19’lu aile” veya “hastalıklı” diye adlandırmayın. Bunlar; “COVID-19’lu kişilerdir”, “COVID-19 tedavisi gören insanlardır” ya da “COVID-19 iyileşme sürecinde olan kişilerdir”. Bu kişiler, COVID-19’u atlattıktan sonra mesleklerine, ailelerine ve sevdiklerine döneceklerdir. Stigmayı (etiketlemeyi) azaltmak için, kişinin COVID-19 olarak tanımlanan kimlikten ayrıştırılması önemlidir.

3. Endişelenmenize ya da kederlenmenize sebep olan COVID-19 haberlerini izlemeyi, okumayı veya dinlemeyi azaltın. Plan yapmaya ve hem kendinizi hem de sevdiklerinizi korumaya yönelik pratik adımlar atabilmeniz için sadece ve esasen güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. Gün boyunca belirli zamanlarda, bir ya da iki kez gelişmeleri takip edin. Salgınla ilgili son dakika bilgileri veya neredeyse kesintisiz haber akışları, tasalanmaya neden olabilir. Gerçek haberleri söylentilerden ayırabilmeniz için [DSÖ web sitesinden](#) ya da yerel sağlık otoritelerinin kendi platformları üzerinden düzenli aralıklarla bilgi edinin. Gerçekler, korkuların en aza indirilmesine yardımcı olabilir.



4. Kendinizi koruyun ve başkalarına karşı destekleyici olun. İhtiyaç duydukları anda başkalarına yardım etmek hem yardım alan kişiye hem de yardım eden kişiye fayda sağlayabilir. Örneğin, komşuları ya da çevrenizde biraz ek desteğe ihtiyacı olan kişileri telefonla arayıp yoklayın. Tek toplum olarak birlikte çabalamak COVID-19'u hep birlikte ele alırken dayanışma tesis etmeye yardımcı olabilir.

5. Mahalli halk arasında başından COVID-19 deneyimi geçmiş kişilerin olumlu ve umut dolu hikayelerine ve mutlu fotoğraflarına dikkat çekmek için fırsat yaratın. Örneğin, iyileşmiş veya sevdiklerine destek olmuş ve yaşadıklarını paylaşmaya hevesli olan kişilerin hikayeleri olabilir.

6. Toplumda COVID-19'dan etkilenmiş kişilere yardımcı olan bakım ve sağlık hizmeti personelinin onurlandırın. Hayat kurtarmada ve sevdiklerinizi güvende tutmada oynadıkları rolü takdir edin.

Sağlık çalışanlarına yönelik mesajlar

7. Gerek sizin gerekse birçok meslektaşınızın baskı altında hissetmesi olasıdır. Mevcut durumda böyle hissetmek son derece normaldir. Stres ve stresle ilişkili hisler asla işinizi yapamadığınızın veya zayıf olduğunuzun bir göstergesi değildir. Bu dönemde ruh sağlığınızı ve psikososyal iyilik halinizi yönetmek beden sağlığınızı yönetmek kadar önemlidir.

8. Bu dönemde kendinize iyi bakın. Çalışırken ya da vardiya aralarında yeterince dinlendiğinizden ve soluklandığınızdan emin olmak, yeterli ve sağlıklı beslenmek, fiziksel aktivite ile meşgul olmak ve aile ve dostlarla iletişimde kalmak gibi faydalı baş etme stratejilerini deneyin ve kullanın. Tütün, alkol veya madde kullanımı gibi faydasız baş etme stratejilerinden kaçının. Bunlar, uzun dönemde ruh ve beden durumunuzu bozabilir. COVID-19 salgını, özellikle de benzer müdahale süreçlerinde yer almamış pek çok çalışan için, hiç karşılaşılmamış ve benzersiz bir senaryodur. O sebeptendir ki, geçmişte stresli zamanları idare etmekte işinize yaradığınız stratejileri kullanmak şimdi faydalı olabilir. Stresten kurtulma yollarını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz ve kendinizi psikolojik olarak iyi tutmaktan çekinmemelisiniz. Unutmayın ki, bu bir kısa koşu değil; maratondur.

9. Maalesef bazı sağlık çalışanları, stigma ya da korku sebebiyle ailelerinin veya toplumun kendilerinden uzaklaştığını görmektedir. Bu, onlar için zaten zor olan bir konuyu iyice güçleştirmektedir. Eğer mümkünse, bir iletişim yolu olarak dijital araçlardan da faydalanıp sevdiklerinizle temasta kalabilirsiniz. Sosyal destek için iş arkadaşlarınıza, müdürünüze veya güvendiğiniz başkalarına yönelin – iş arkadaşlarınız da sizinkine benzer bir durum yaşıyor olabilirler.

10. Entelektüel, bilişsel ve psikososyal engeli bulunan kişilerle mesaj paylaşırken onların anlayabileceği yollar kullanın. Mümkün olan durumlarda haberleşmeyi yalnızca yazılı bilgilendirmeye sınırlamayın; diğer iletişim biçimlerini de kullanın.



11. COVID-19'dan etkilenmiş kişilere nasıl destek verileceğini ve bu kişilerin mevcut kaynaklarla nasıl buluşturulacağını öğrenin. Bu, özellikle de ruh sağlığı ve psikososyal desteğe ihtiyaç duyan kişiler için önemlidir. Ruh sağlığı problemleri ile ilişkilendirilmiş stigma sebebiyle kişiler COVID-19 ve ruh sağlığı sorunları için yardım almaya isteksiz olabilirler. [mhGAP İnsani Müdahale Rehberi](#) öncelikli ruh sağlığı durumlarını ele almaya yönelik klinik yönlendirme içerir ve genel sağlık çalışanlarının kullanımı için hazırlanmıştır.

Sağlık kuruluşlarındaki takım liderlerine veya yöneticilere yönelik mesajlar

12. Bu acil yanıt süresince tüm personelin kronik stres ve ruh sağlığı bozukluklarına karşı korunması, bu kişilerin daha yüksek bir kapasiteyle görevlerini yerine getirecekleri anlamına gelir. Mevcut durumun bir gecede çözülmeyeceğini ve kısa süreli tekrarlayan kriz müdahaleleri yerine daha uzun vadeli mesleki kapasiteye odaklanması gerektiğini unutmayın.

13. Kaliteli iletişimin ve doğru bilgilendirmenin tüm personele ulaştığından emin olun. Çalışanların stres düzeyi yüksek ve düşük olan işler arasında dönüşümlü olarak çalışmasını sağlayın. Tecrübesiz personeli daha tecrübeli kişilerle birlikte çalıştırın. Bu sistem, yardımlaşmaya, stresi izlemeye ve güvenli prosedürlerini güçlendirmeye olanak sağlar. Sosyal yardım personelinin toplum içinde çiftler halinde çalışmasını sağlayın. Çalışma aralarını devreye sokun, teşvik edin ve izleyin. Stresli bir olaydan bizzat kendisi veya ailesi etkilenmiş personel için esnek mesai programı uygulayın. Personelin birbirine sosyal destek sunacağı bir vakit tanıdığınızdan emin olun.

14. Personelin ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetlerine nereden ve nasıl erişebileceğini bilmesini sağlayın ve bu hizmetlere erişimi kolaylaştırın. Yöneticiler ve takım liderleri de çalıştırdığı personeline benzer streslerle karşı karşıyadırlar ve görevlerinin vermiş olduğu sorumlulukla alakalı fazladan baskı hissedebilirler. Yukarıda sayılan madde ve stratejilerin hem çalışanlar hem de idareciler için mevcut olması önemlidir. Yöneticiler, stresi azaltmaya yönelik özbakım stratejileri için rol model olabilirler.

15. Hemşireler, ambulans şoförleri, gönüllüler, vaka tanımlayıcılar, öğretmenler, toplum önderleri ve karantina sahasında çalışan görevliler de dahil olmak üzere tüm müdahale ekibine [psikolojik ilk yardım](#) kullanmak suretiyle salgından etkilenmiş kişilere temel duygusal ve pratik destek sunma konusunda oryantasyon verin.

16. Acil ruh sağlığı ve nöroloji şikayetlerini (deliryum, psikoz, ağır anksiyete veya depresyon vb.) acil serviste ya da genel sağlık kurumlarında yönetin. Zaman müsaade ettiğinde bu yerlere, uygun eğitim almış ve kalifiye personel gönderilmesi gerekebilir ve genel sağlık personelinin ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmeti verme kapasitesi artırılmalıdır (bkz. [mhGAP İnsani Müdahale Rehberi](#)).

17. Her sağlık hizmeti düzeyinde temel, jenerik psikotropik ilaçların bulunduğundan emin olun. Uzun süredir ruh sağlığı sorunu veya epilepsi atağı yaşayan kişilerin ilaçlarına kesintisiz bir şekilde erişmesi gerektirir. Bu kişilerin ilaçlarını aniden kesmesi engellenmelidir.



Çocuk bakıcılarına yönelik mesajlar

18. Çocuklara korku ve üzüntü gibi hisleri ifade etmenin pozitif yollarını bulmalarında yardımcı olun. Her çocuk duyguları kendine has şekilde ifade eder. Bazen oyun veya çizim gibi yaratıcı aktivitelerle uğraşmak bu süreci kolaylaştırır. Çocuklar hislerini güvenli ve destekleyici bir ortamda ifade edip aktardıklarında rahatlamış hissederler.

19. Güvenli olduğu sürece çocukları ebeveynlerine ve ailelerine yakın tutun ve onları bakıcılarından ayırmaktan mümkün olduğunca kaçının. Eğer çocuğun asıl bakım vereninden ayrı tutulması gerekiyorsa, uygun alternatif bakım sağlandığından ve sosyal çalışmacı veya ona eşdeğer bir görevlinin çocuğu düzenli aralıklarla takip edeceğinden emin olun. Dahası, ayrı kalınan süre boyunca çocuğun ebeveynleri ve bakım vereni ile telefon, görüntülü konuşma aracılığıyla ya da yaşına uygun başka bir yolla (sosyal medya gibi), örneğin günde iki kez, düzenli görüştürülmesini sağlayın.

20. Çocuğun – özellikle de evde kalması şartsa – günlük hayatta alışık olduğu rutini mümkün olduğunca sürdürün ya da yeni rutinler oluşturun. Çocuklara, yaşlarına uygun aktiviteler (örneğin öğretici aktiviteler) verin. Mümkün olan hallerde çocukların başkalarıyla ve fakat sosyal temas kısıtlaması tavsiye edildiyse aile içinde olmak şartıyla, oyun oynamaya ve sosyalleşmeye devam etmelerini teşvik edin.

21. Stres ve kriz dönemleri süresince çocukların bağ kurma arayışı ve ebeveynleri üzerindeki talepleri artar. COVID-19 konusunu çocuklarınızla dürüst ve onların yaşına uygun bir şekilde konuşun. Çocuklarınızın endişeleri varsa, onları hep birlikte ele almak anksiyetelerini hafifletebilir. Çocuklar zorlu zamanlarda kendi duygularını nasıl yönetecekleri konusunda ipucu almak için yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyecektir. Daha fazla tavsiye için [buraya](#) bakabilirsiniz.

İleri yaştaki yetişkinlere, kronik rahatsızlığı olan kişilere ve bunların bakım verenlerine yönelik mesajlar

22. İleri yaştaki yetişkinlerin – özellikle de yalnız yaşayan ve bilişsel zayıflaması/demansı olan kişilerin – anksiyetesi, stresi, ajitasyonu ve içe kapanıklığı salgın süresince ya da karantina esnasında artabilir. Onlara enformal gönüllü çevreler (aileler) ve sağlık profesyonelleri aracılığıyla pratik ve duygusal destek sunun.

23. Gelişmelerle ilgili basit gerçekler paylaşın ve enfeksiyon riskini azaltma yolları hakkında kognitif bozukluğu olan/olmayan yaşlıların anlayabileceği sözcüklerle net bir şekilde bilgi verin. Gerektiğinde bilgilendirmeyi tekrarlayın. Yönergelerin net, özlü, saygılı ve sabırlı bir şekilde aktarılması gerekir. Bilgilendirmenin yazılı olarak ya da resimle sergilenmesi de faydalı olabilir. Bilgi aktarırken ve koruyucu tedbirlerin (el yıkama vb.) uygulanmasında insanlara yardımcı olurken aile üyelerinden ve diğer destek gruplarından faydalanın.

24. Eğer altta yatan bir rahatsızlığınız varsa, kullanmakta olduğunuz her ilaca erişebildiğinizden emin olun. Gerektiğinde çevrenizdeki tanıdıkları onlardan yardım isteyecek şekilde harekete geçirin.



25. Gerekteğinde taksı çağırma, gıda siparişı verme ve hastaneye başvurma gibi pratik ihtiyaçları nereden ve nasıl karşılayacağınıza dair önceden hazırlık yapın ve bilgi edinin. İhtiyaç duyabileceğiniz ve düzenli olarak kullandığınız ilaçları en az iki hafta yetecek şekilde stoklayın.

26. Hareket etmek ve can sıkıntısını azaltmak için evde, karantinada veya izolasyundayken yapılabilecek basit günlük fiziksel egzersizleri öğrenin.

27. Normal rutininizi ve programınızı mümkün olduğunca devam ettirin ya da düzenli egzersiz, temizlik, günlük ev işi, şarkı, resim ve benzeri aktiviteler de dahil olmak üzere yeni uğraşlar edinmelerine yardımcı olun. Sevdiklerinizle düzenli olarak iletişim kurun (telefon, e-posta, sosyal medya ya da video konferans yoluyla).

İzolasyondaki kişilere yönelik mesajlar

28. Sosyal çevrenizle iletişimi koparmayın. Kişisel günlük rutininizi mümkün olduğunca sürdürmeyi deneyin ya da koşullar değişirse yeni rutinler edinin. Eğer sağlık otoriteleri salgını kontrol altına almak için fiziksel sosyal temas kısıtlaması getirmişse, iletişiminizi telefon, e-posta, sosyal medya ya da video konferans yoluyla devam ettirebilirsiniz

29. Stres dönemleri boyunca kendi ihtiyaçlarınızı ve hislerinizi önemseyin. Keyif aldığınız ve rahatlatıcı bulduğunuz sağlıklı aktivitelerle meşgul olun. Düzenli egzersiz yapın, uyku düzeninizi devam ettirin ve sağlıklı beslenin. Tüm ülkelerde halk sağlığı kurumları ve uzmanları, salgından etkilenen kişilerin en iyi bakım hizmetini alabilmesi için salgın üzerinde çalışmaya devam etmektedir

30. Salgın hakkında neredeyse kesintisiz bir haber akışı tedirginliğe veya kedere neden olabilir. Sağlık profesyonellerinin ve DSÖ web sitesinin yayınladığı güncel bilgi ve yönlendirmeleri gün içinde belirli zamanlarda kontrol edin ve rahatsız hissetmenize neden olacak dedikoduları dinlemekten veya takip etmekten kaçının.



Haberdar olun

COVID-19'un yayılım gösterdiği yerler hakkında DSÖ'den güncel bilgi almak için:

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

DSÖ'nün COVID-19 hakkındaki tavsiye ve yönlendirmeleri için:

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

<https://www.epi-win.com/>

Sosyal stigmatı ele alma:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%204022020_1.pdf

COVID-19'un ruh sağlığı ve psikososyal yönleriyle ele alınması hakkında kısa bilgi notu:

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

© Dünya Sağlık Örgütü 2020. Bazı hakları saklıdır. Bu çalışma [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) lisansı kapsamında mevcuttur.

DSÖ referans numarası: [WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1](https://www.who.int/publications/m/item/WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1)