



COVID-19 Pandemisi ve Psikolojik Etkileri

COVID-19 Pandemic and Psychological Impacts

Alper Mengü Kara¹ 

Öz

2019 yılının son günlerinde Çin'in Wuhan kentinde başlayan yeni bir pnömoni salgını kısa sürede tüm dünyaya yayılarak salgın haline gelmiştir. Covid-19 olarak adlandırılan bu salgın, Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ) tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi olarak ilan edilmiştir. Salgının kontrolünde uluslararası uygulanan bir dizi önlem bulunmaktadır. Bu önlemlerden bazıları sosyal izolasyon, karantina süreci, toplumda sıklıkla kullanılan okul, sinema, restoranlar, kafeterya ve diğer birçok ortak kullanılan alanın kullanımının kısıtlanması veya tamamen kapatılması gibi uygulamalar ile sokağa çıkma kısıtlamaları gibi düzenlemelerdir. Bu değişiklikler her yaş grubunda farklı psikolojik etkiler meydana getirmektedir. Bu derlemenin amacı, pandemi sürecinde bu uygulamaların oluşturduğu psikolojik etkilerin farklı toplum kesimlerindeki etkilerinin ortaya konulmasıdır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Sosyal İzolasyon.

Abstract

A new pneumonia epidemic that started in Wuhan, China in the last days of 2019 spread all over the world in a short time and became an epidemic. This epidemic, called Covid-19, was declared as a pandemic by the World Health Organization (WHO) on March 11, 2020. There are a number of internationally applied measures in the control of the epidemic. Some of these measures are social isolation, quarantine process, restrictions on the use of schools, cinemas, restaurants, cafeterias and many other common areas, and curfew restrictions. These changes cause different psychological effects in all age groups. The purpose of this review is to reveal the effects of the psychological effects of these practices on different segments of society during the pandemic process.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Social Isolation.

¹ Uzunköprü İlçe Devlet Hastanesi, EDİRNE, alperkarail3888@gmail.com

Giriş

Pandemi, dünya çapında veya çok geniş bir alanda oluşan, uluslararası yayılabilen ve geniş insan kitlesini etkileyen salgın hastalık olarak tanımlanabilir.(Porta M, 2014) Pandemi olağanüstü bir durumu ifade eder ve bu dönemde beslenme ve barınma gibi temel ihtiyaçlarda problemler oluşabilmektedir. Aynı zamanda fiziksel temel gereksinimlerin dışında toplumun mental sağlığı da anlamlı derecede etkilenmektedir.(Fiorillo A., ve Gorwood P., 2020.) Tarih boyunca birçok büyük pandemi meydana gelmiştir ve dünyada sağlık, eğitim ekonomi ve ülkelerin güvenliği de dahil olmak üzere pek çok krize sebebiyet vermiştir.(Qiu W ve ark., 2017) COVID-19 da Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından ilk kez 31 Aralık 2019 tarihinde yeni viral pnömoni olarak ilan edilmiş ve son yıllardaki en önemli pandemi haline gelmiştir. Dünya çapında hızla yayılmaya devam etmektedir. Salgının 5. Ayında(12 mayıs 2020) 4.088.848 kişi enfekte olmuş ve 283.153 insan hayatını kaybetmiştir.(WHO, 2020) Türkiye’de ise ilk vaka 11 Mart 2020 tarihinde duyurulmuş ve 12 Mayıs’a kadar 141.475 insan hastalanmış ve 3.894 kişi hayatını kaybetmiştir.(Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2020)

COVID-19’un yayılmasıyla sosyal izolasyon, seyahat kısıtlaması ve karantina gibi uygulamalar virüsün bulaşma riskini azaltılması amacıyla dünya genelinde hızla uygulanmaya başlamıştır(Brooks, S.K. ve ark., 2020)(Xiang, Y.T. ve ark., 2020) Virüsün olumsuz etkilerini önleme amacıyla alınan bu önlemlerin, son çalışmalarda toplumun mental sağlığına olumsuz etkileri bulunabileceğini ortaya koymuştur. Bu etkiler; COVID-19 enfekte olan kişiler, şüpheli vakalar, enfekte veya şüpheli kişilerin yakınları ve sahada görev yapan sağlık çalışanları da olmak üzere nüfusun farklı gruplarında çeşitli şekillerde gözlenebilmektedir. COVID-19 ile ilişkilendirilen birçok semptomatik faktör(ateş, kuru öksürük, kusma ve nefes darlığı vs.) ve temaslı hastaların karantina süreci insan psikolojisini farklı düzeylerde etkileyebilmektedir.(Xiang, Y.T. ve ark., 2020)

2. Covid-19 Pandemisinin Toplumda Değişik Gruplardaki Psikolojik Etkileri

2.1.Çocuklar

Gelişimsel psikoloji uzmanları; erken çocukluk çağlarında öğrenilen çevresel kazanımların ileriki yaşlardaki davranışları önemli derecede etkileyebileceğini ve bu dönemin bilişsel, duygusal ve sosyal yeteneklerin gelişmesinde çok etkili olduğunu kanıtlamıştır.(Allen, L. ve Kelly, B.B., 2015) Covid-19 pandemisi döneminde de toplumdaki yayılma hızını azaltma amacıyla geliştirilen okullar, parklar ve oyun alanlarını kapatma gibi çocukların sık kullandığı alanların kapatılması akranlarıyla olan etkileşimin azalması stres oluşumunu tetiklemektedir. Evde kalma sürecindeki monoton yaşam süreci, sınıf arkadaşları ve öğretmenleriyle olan yüz yüze eğitim eksikliği ve diğer ailevi sorunların çocuklara yansması sebebiyle çocuklarda meydana gelebilecek olumsuz mental etkiler yaşam boyu etkiler bırakabilmektedir.(Wang G. ve ark., 2020)

Avrupa’da yapılan bir araştırma,2009 yılındaki H1N1 domuz gribi pandemisinde çocukların ve ebeveynlerinin korkularının düzeyleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir.(Remmerswaal D. Muris P., 2011) Aynı şekilde Covid-19’da da çocuklarda sosyal medya veya diğer görsel- işitsel medya aracılığıyla öğrenilen risk uyarılarına sürekli maruz kalma

sebebiyle fobiler, anksiyete veya PTSS(Post Travmatik Stres Sendromu) gibi psikolojik sonuçlar oluşabilmektedir.(Remmerswaal D. ve Muris P., 2011; Muris P. ve Field A., 2010) Meydana gelen PTSS'in, çocukların beyin gelişimine nöroanatomik ve nörofonksiyonel olarak etkileri vardır. Hafıza merkezi ve duygusal işlevlerin yürütüldüğü alan olan hipokampus hacminin azalması, yine duygu ve düşünce yönetiminde etkili olan prefrontal korteks ve amigdala koordinasyonunun bozulması gibi sonuçlar bu etkilerden bazılarıdır. (Herringa R.J, 2017)Yine tek ebeveynli olan, özellikle sağlık çalışanı olan ebeveyne sahip çocuklarda; annesinin veya babasının karantinaya alınabileceği korkusu da bu sonuçlara neden olabilecek stres bozukluklarıdır.(Maunder R. ve ark., 2003)(Dubey S. ve ark., 2020)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu(DEHB) çocuklar, evde kalma sürecinden yoğun olarak etkilenmektedir ve daha fazla davranış problemi görülmektedir.(Cortese S. ve ark., 2020)

2.2. Yaşlı İnsanlar

Toplumda 65 yaş üstü insanlar, Covid-19'un yıkıcı etkilerine daha dayanıksız olduğundan bu yaş grubunda pandemi nedeniyle korku düzeyi yüksektir.(Muris P ve Field AP, 2010)(Li Q, 2020 ve ark., 2020) Ayrıca bilişsel yeteneklerin yaşa bağlı olarak azalması sebebiyle daha tedirgin ve kendini sosyal olarak izole etmiş olan bu bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına daha dikkat edilmesi gerekmektedir.(Doraiswamy S. ve ark., 2020)(Lloyd-Sherlock PG. ve ark., 2020)

Yaşlılarda bilişsel kabiliyetin azalmasıyla oluşabilecek hezeyanlar ve diğer mental rahatsızlıklar, Covid-19 kaynaklı sosyal izolasyon nedeniyle görülme olasılığı artmaktadır. Ailesel veya canlı sosyal bir çevreden yoksun olan bu insanların, daha önceden belli psikolojik rahatsızlıkları mevcutsa gerçekliği algılama yeteneklerinde sıkıntılar yaşanabilmektedir. Dahası günlük rutindeki sosyal bağlardan, dini ve geleneksel ritüellerdeki topluca yapılan etkileşimlerden kopmak gibi izolasyonlar ile evde uzun süren hareketsiz yaşam tarzına geçiş, yaşlılarda hezeyanlar, stres ve diğer mental bozukluklar oluşturabilmektedir.(Kotfis K ve ark., 2020)

2.3 Sağlık Çalışanları

Covid-19 sürecinde sahada çalışan sağlık çalışanlarının psikolojik durumları daha kompleks ve değişkendir.2003 yılındaki SARS hastalığında Kanada, Tayvan ve Hong Kong'da yapılan araştırmalarda ön saftaki sağlık çalışanlarında yüksek psikolojik morbidite tespit edilmiştir.(Chong, M. Y ve ark. 2004)(McAlonan, G. M. ve ark., 2007)(Sim, K., & Chua, H. C., 2004). Tayvan'da SARS ünitelerinde çalışan hemşirelerin, normal servislerde çalışan hemşirelere göre daha yüksek depresif semptom ve insomnia gösterdiği ispatlanmıştır. (Su TP ve ark., 2007) Çin'de de SARS krizinden 3 yıl sonra dahi yüksek sayıda PTSD bulguları tespit edilen SARS ünitelerinde çalışmış sağlık çalışanları olduğu belirlenmiştir.(Wu P. Ve ark., 2007)

Benzer şekilde Covid-19 gibi gelişimi ve yapısı hakkında henüz az bilginin olduğu bu dönemde enfekte hastalar ile aynı ortamda bulunmak, karantinaya alınabilme ihtimali,

sağlık çevresinden veya herhangi bir yakının Covid-19 nedeniyle ölmesi gibi faktörler; virüsün öldürücülüğü bilincinin yüksek olduğu sağlık çalışanlarında mental durumu fazla etkilemektedir.(Wu, P ve ark., 2009)(Liu, X., ve ark., 2012)(Greenberg, N. Ve ark., 2020) Çin gibi salgınla mücadelede yüksek çalışma performans beklentisi olan sağlık çalışanlarında da tükenmişlik bulguları gözlenmiştir.(Lai J ve ark., 2020) Sağlık sisteminde büyük eksiklikler bulunan olan Hindistan gibi gelişmekte olan ülkelerde, doktor ve hemşireler üzerinde vakaların artmasıyla akut anksiyete ve stres meydana gelmektedir. (Biswas P. ve Chatterjee S., 2014) Sağlık çalışanlarının enfekte olmuş kişiler veya şüpheli vakalar ile aynı ortamda günlük çalışma rutini sonrası eve döndüklerinde, aile bireylerine bulaşma riski bulunduğundan dolayı endişe düzeyleri yüksektir.(Chen Q. ve ark., 2020)

3.Tartışma ve Sonuç

Covid-19 pandemisi sürecinde çeşitli sebeplerle oluşabilecek psikolojik sıkıntılar, bu konuda çalışan psikoterapistler vasıtasıyla “Telepsikiyatri” yöntemi gibi yöntemler aracılığıyla çözüm bulabilir. Çocuklar ve yaşlıların izolasyon süreçlerinde faydalı hobi ve alışkanlıklar edinmeleri, ilerleyen süreçte bilişsel olarak iyi hissetmelerini sağlayabilecektir. Sağlık çalışanları için çalışma vardiyalarının eşit şekilde düzenlenmesi ve psikolojik yük haline gelebilecek şartların hafifletilmesi de bu dönemdeki sağlık verimliliğini artıracaktır.

Kaynakça

- Porta, M. (Ed.). (2014). *A dictionary of epidemiology*. Oxford university press..
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, Culture and Society*, 9, 1-11.
- WHO. Coronavirus disease (COVID-19) situation report-113. Retrieved from. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200512-covid-19-sitrep-113.pdf?sfvrsn=4feac3b6d_2. Accessed May 13, 2020.
- Republic of Turkey Ministry of Health Corona Table, 2020. Retrieved from. <https://covid19.saglik.gov.tr/>. Accessed May 13, 2020.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Allen, L., & Kelly, B. B. (2015). Transforming the workforce for children age birth through 8: A unifying foundation.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
- Remmerswaal, D., & Muris, P. (2011). Children's fear reactions to the 2009 Swine Flu pandemic: The role of threat information as provided by parents. *Journal of anxiety disorders*, 25(3), 444-449.
- Muris P, Field AP. The role of verbal threat information in the development of childhood fear. "Beware the Jabberwock! Clin Child Fam Psychol Rev 2010;13:129e50.

- Herringa, R. J., Phillips, M. L., Fournier, J. C., Kronhaus, D. M., & Germain, A. (2013). Childhood and adult trauma both correlate with dorsal anterior cingulate activation to threat in combat veterans. *Psychological medicine*, 43(7), 1533.
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., ... & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245-1251.
- Dubey, S., Dubey, M. J., Ghosh, R., & Chatterjee, S. (2020). Children of frontline COVID-19 warriors: Our observations. *The Journal of Pediatrics*.
- Cortese S., Asherson P., Sonuga-Barke E., Banaschewski T., Brandeis D., Buitelaar J., Coghill D., Daley D., Danckaerts M., Dittmann R.W., Doepfner M., Ferrin M., Hollis C., Holtmann M., Konofal E., Lecendreux M., Santosh P., Rothenberger A., Soutullo C., Simonoff E. ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2020 doi: 10.1016/S2352-4642(20)30110-3.
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., ... & Xing, X. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus-infected pneumonia. *New England Journal of Medicine*.
- Doraiswamy, S., Cheema, S., & Mamtani, R. (2020). Older people and epidemics: a call for empathy. *Age and Ageing*, 49(3), 493-493.
- Lloyd-Sherlock, P. G., Kalache, A., McKee, M., Derbyshire, J., Geffen, L., Casas, F. G. O., & Gutierrez, L. M. (2020). WHO must prioritise the needs of older people in its response to the covid-19 pandemic. *BMJ*, 368.
- Kotfis, K., Williams Roberson, S., Wilson, J. E., Dabrowski, W., Pun, B. T., & Ely, E. W. (2020). COVID-19: ICU delirium management during SARS-CoV-2 pandemic. *Critical care*, 24, 1-9.
- Chong, M. Y., Wang, W. C., Hsieh, W. C., Lee, C. Y., Chiu, N. M., Yeh, W. C., ... & Chen, C. L. (2004). Psychological impact of severe acute respiratory syndrome on health workers in a tertiary hospital. *The British Journal of Psychiatry*, 185(2), 127-133.
- McAlonan, G. M., Lee, A. M., Cheung, V., Cheung, C., Tsang, K. W., Sham, P. C., ... & Wong, J. G. (2007). Immediate and sustained psychological impact of an emerging infectious disease outbreak on health care workers. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 241-247.
- Sim, K., & Chua, H. C. (2004). The psychological impact of SARS: a matter of heart and mind. *Cmaj*, 170(5), 811-812.
- Su, T. P., Lien, T. C., Yang, C. Y., Su, Y. L., Wang, J. H., Tsai, S. L., & Yin, J. C. (2007). Prevalence of psychiatric morbidity and psychological adaptation of the nurses in a structured SARS caring unit during outbreak: a prospective and periodic assessment study in Taiwan. *Journal of psychiatric research*, 41(1-2), 119-130.
- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., ... & Hoven, C. W. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302-311..
- Liu, X., Kakade, M., Fuller, C. J., Fan, B., Fang, Y., Kong, J., ... & Wu, P. (2012). Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive psychiatry*, 53(1), 15-23.
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., & Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic. *bmj*, 368..
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... & Tan, H. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA network open*, 3(3), e203976-e203976.
- Biswas, P., & Chatterjee, S. (2014). Hand hygiene compliance among doctors in a tertiary care hospital of India. *The Indian Journal of Pediatrics*, 81(9), 967-968.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., ... & Wang, J. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16.