



JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi



ISSN:2459-1149

Article Type
Research Article

Received / Makale Geliş
07.11.2020

Published / Yayınlanma
30.12.2020

 <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2216>

 **Öğr. Gör. İsmail KILIÇASLAN**

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli Meslek Yüksekokulu, Muhasebe ve Vergi Uygulamaları Bölümü, Kocaeli/ TÜRKİYE

 **Öğr. Gör. Mustafa OF**

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli Meslek Yüksekokulu, Bilgisayar Teknolojileri Bölümü, Kocaeli/ TÜRKİYE

Citation: Kılıçaslan, İ. & Of, M. (2020). Covid-19 sürecinde karantina uygulamalarının insan psikolojisine ve yaşam tarzına etkileri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(63), 3936-3945.

COVID-19 SÜRECİNDE KARANTİNA UYGULAMALARININ İNSAN PSİKOLOJİSİNE VE YAŞAM TARZINA ETKİLERİ

ÖZET

Çin’de 2019 yılının son aylarında başlayan ve tüm dünyaya yayılan corona-virüs enfeksiyonu (Covid-19), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ- WHO) tarafından “Dünya’da birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalık” kabul edilerek PANDEMİ olarak adlandırılmıştır.

İçinde bulunduğumuz Covid-19 pandemi sürecinde, halkın sağlığını koruyabilmek için hükümetlerce uygulanan; sokağa çıkma kısıtlaması, sosyal mesafe kuralı, sosyal izolasyon, karantina, seyahat yasakları, çalışma saatlerinde değişiklik, uzaktan eğitim ve evden çalışma uygulamaları hayatımızda değişikliklere sebep olmuştur.

Pandemi süreci; insanları, getirilen kısıtlamalar ve karantina uygulamaları neticesinde evlerinde eskisinden daha fazla kalmaya zorlanmış bu da insanların tüketim alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını değiştirmeye başlamıştır.

“Her salgın eski şeyleri siler, yeni bakış açıları ve hayat tarzları inşa eder” kuralı, pandemi sürecinin fizyolojiye, psikolojiye etkilerinin öğrenilmesi ve bilinmesini gerektirmektedir.

Covid-19 geri dönüşü olmayan doku ve organ hasarları sebebiyle fizyolojiyi ciddi seviyede etkilemektedir. Psikolojik açıdan ise hastalarda ve geniş kitlelerde anksiyete (kaygı), stres ve davranış bozuklukları oluşturmaktadır. Fakat doğru değerlendiren kişiler için Covid-19 psikolojiyi onaran, hayatı daha güvenli, hijyenik, dikkatli ve daha disiplinli hale getiren bir durumdur.

Salgın sokağa dayalı hayatın ve alıştığımız sosyalleşmenin güvenli olmadığını göstermiş, bakış açılarını, düşünceleri, yaşam tarzlarını ve alışkanlıkları yeni normallere taşımıştır. Bu çalışmada Covid-19 sürecinde yapılan karantina uygulamalarının insan psikolojisine ve yaşam tarzına etkileri araştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Tarzı, Covid-19, Psikoloji, Fizyoloji, Pandemi

EFFECTS OF QUARANTINE APPLICATIONS ON HUMAN PSYCHOLOGY AND LIFESTYLE IN THE COVID-19 PROCESS

ABSTRACT

The corona-virus infection (Covid-19), which started in China in the last months of 2019 and spread all over the world, was announced by the World Health Organization (WHO-WHO) as "epidemic disease that spreads in more than one country or continent in the world and shows its effect in a very wide area". was accepted and named as PANDEMIC.

During the Covid-19 pandemic process we are in, curfew restrictions, social distance rule, social isolation, quarantine, travel bans, change in working hours, distance education and working from home practices, which are applied by governments to protect the health of the public, have caused changes in our lives.

The pandemic process forced people to stay in their homes longer than before as a result of the restrictions and quarantine conditions, and this started to change people's consumption habits and lifestyles.

The rule that "every epidemic erases old things, builds new perspectives and lifestyles" requires learning and knowing the effects of the pandemic process on physiology and psychology.

Covid-19 seriously affects physiology due to irreversible tissue and organ damage. Psychologically, it causes anxiety (anxiety), stress and behavioral disorders in patients and large masses. But for those who evaluate it correctly, Covid-19 is a situation that repairs psychology, making life safer, hygienic, careful and more disciplined.

The epidemic has shown that street-based life and socialization that we are used to is not safe, and it has brought perspectives, thoughts, lifestyles and habits to new normals. In this study, the effects of quarantine practices in the Covid-19 process on human psychology and lifestyle were investigated.

Keywords: Lifestyle, Covid-19, Psychology, Physiology, Pandemic

1. GİRİŞ

Tarih 31 Aralık 2019’u gösterdiğinde insanlık Çin’in Wuhan kentinde insanlığın tüm kaderini ve yaşam tarzını etkileyecek olan ve başlangıçta sadece Çin ve çevresinde etkili olmasına karşılık ilerleyen süreçte tüm dünyayı etkisi altına alacak Covid-19 salgını ile tanışmıştır.

Dünya tarafından ilk kez tanımlanan bu hastalık 11 Mart 2020 tarihinde, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ-WHO) tarafından “pandemi” olarak nitelendirilmiştir.

İlerleyen teknolojik gelişmeler ve tabii ki tüm dünyayı birbirine bağlamada çok hızlı olan internet erişim ağları sayesinde hastalığın devam eden seyri virüsün yayılma hızı ve etkileri insanların ve ülkelerin dikkatlerini çekmiş ve her bir devlet salgınla etkili bir şekilde mücadele edebilmek için çeşitli önlemler almıştır.

10 Mart 2020 tarihinde Türkiye’de ilk vaka görüldü (URL 1). Hastalığın ortaya çıkışından itibaren 26 Kasım 2020’ye dek dünyada 60.930.571 enfekte, 1.431.851 ölüm (URL 2) rapor edilmişken, Sağlık Bakanlığı 26 Kasım 2020 verilerine göre (URL 3) Türkiye’de ise 474.606 birey enfekte olmuş ve 13.014 ölüm rapor edilmiştir.

Bu salgın sırasında kaygı bozukluğu (anksiyete) ve depresyon dahil olmak üzere psikolojik rahatsızlıkların arttığı bildirilmiştir. Zeliha Koçak ve Hatice Harmancı’nın Ekim 2020’de Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi’nde yayınladığı “Covid-19 pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı” adlı makalesinde; “Ocak ve Şubat 2020’de Çin’deki 194 şehirden 1210 katılımcıdan oluşan bir araştırmada, katılımcıların %54’ünün COVID-19 pandemisinin psikolojik etkilerini orta veya şiddetli olarak nitelendirdiği, % 29’unun orta ile şiddetli anksiyete belirtileri ve % 17’sinin orta ile şiddetli depresif belirtiler gösterdiği bildirilmiştir (Koçak ve Harmancı, 2020).

Dünyadaki tüm ülke hükümetleri tarafından uygulanmaya çalışılan karantina uygulamaları ile sokağa çıkma yasağı ve evde izolasyon, insanların fiziksel aktivitelerinde önemli ölçüde kısıtlanmalara yol açmıştır. Karantina olarak tanımlanan diğer insanlardan uzaklaşma, bireylerin günlük yaşantılarından uzak kalmalarına neden olarak hem duygu durumunda değişikliğe hem de daha monoton bir yaşam sürmesine neden olmuş; insanları daha içe kapanık ve çevresinden koparacak bilinçaltı korku dünyasına hapsedmiştir. Evlerde geçirilen sürenin artması, daha fazla takip edilmek zorunda kalınan ve izlenen pandemi ile ilgili haberler, insanların endişelerini, kaygılarını, duygu durumlarına bağlı yiyecek tüketme (özellikle karbonhidratlı gıdalar) arzusunun artmasına ve fiziksel aktivitelerinin azaltılması ile de kilo kontrollerinde istenmeyen artışlara neden olabilmektedir. Çalışmada öncelikle; Covid-19’un yaşam tarzına ve psikolojiye etkileri üzerinde durulmuştur. Ara ara ruh sağlığına, yaşam kalitesine ve fizyolojiye de yer verilmiştir.

2. YAŞAM TARZI VE YAŞAM TARZINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Tarz; İngilizce mood, style anlamları ile ifade edilen Türkçede biçim, üslup, eda, tertip, düzen anlamlarına gelmektedir (URL 4). Buradan da tarzı, bir olayın ya da fiilin gerçekleştirilmesinde, onu meydana getiren çeşitli unsurları, kendine özgü bir üslup, tertip, biçim ve düzene göre sıralama, oluşturma şekli olarak güncellenebilir. Yaşam tarzı ise genel bir ifade ile “Birilerinin nasıl yaşadığı” ile ilgili sorulara verilen cevaptır. Yaşam tarzı kavramını Max Weber ortaya atarak, bu kavramı sosyoloji literatürüne kazandırmıştır.

Weber’e göre “Bireyin statüsünün gelişmesinin en iyi göstergesi, bir grubun yaşam tarzını taklit etmekten uzaklaşıp, onlarca kabul edilmiş olan içe dönük eylemlere uyum göstermesidir.” (Madran ve Kabakçı, 2002: 82). Modern tüketici kültürü açısından yaşam tarzı; bireysellik, kendini ifade etme ve biçimsel bir öz-bilinç anlamına gelmektedir. Bireyin vücudu, giysileri, konuşması, eğlence, yeme ve içme tercihleri, ev, araba, tatil seçimi vb. bireyin zevkinin ve tarzının göstergesi olarak kabul edilen unsurlardır. Tüketiciler açısından yaşam tarzı, tüketicilerin satın alma davranışları hakkında bilgi vermektedir. Yaşam tarzı özellikleri, tüketicilerin niçin satın aldığı cevabı anlamına gelmektedir. Bundan dolayı yaşam tarzı, tüketicilerin satın alma kararlarını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Dolayısıyla, çoğu zaman yaşam tarzı ile ilgili bölümler, tüketicilerin zamanlarını ve paralarını nasıl harcamayı seçtikleri ile ifade edilmektedir (Duygun, 2020).

Tüketicilerin yaşam tarzını etkileyen çeşitli unsurlar ya da faktörler bulunmaktadır. Bir tanıma göre yaşam tarzı, bir bireyin yapması gereken üç ana “yaşam kararına” ilişkin yönelimlere uyan kısıtlı kaynaklar altında bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Bunlar; hane halkı (her türden) oluşumu, işgücüne katılım ve serbest zaman yönelimi şeklinde sıralanmaktadır (Salomon ve Ben-Akiva, 1983: 623).

Yaşam tarzının unsurları aşağıdaki şekilde ortaya konmaktadır (Eke, 1980: 97):

- Barınma ve Beslenme,
- Eğitim ve Sağlık,
- Haberleşme ve ulaşım,
- Çevre ile ilişkiler,
- Giyim ve Eğlence

Bir başka çalışmada ise (Erdoğan ve Meşeci,2004: 239) yaşam tarzına etki eden faktörler şu şekildedir:

- Kültür ve kültürel değerleri,
- Kişinin toplum içindeki pozisyonu ve sosyo-ekonomik durumu
- Etkileşim grupları
- Aile ve okul

Sonuç olarak inanların yaşam tarzının; kültürel değerler, ilgi alanları, fikirleri ve tüketici davranışlarından oluşan bir bütün olduğunu, kişilerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerin şeklini belirlediğini söylemek mümkündür. Yaşam tarzının bazı evrensel normları da bulunmaktadır. Ancak evrensel normlar olsa da içinde yaşanılan kültürel yapının yaşam tarzı üzerinde etkileri bulunmaktadır. Buna dayanarak yaşam tarzlarının farklılaştığı ya da farklılaşabildiği söylenebilir (Duygun, 2020).

3. SALGININ PSİKOLOJİYE ETKİSİ

Salgınların travmatik etkiler oluşturduğu, endişe ve stres seviyesini yükselttiği herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Bu endişe ve stres duygusu hasta olan bireyleri olumsuz etkilemenin yanında salgın riski altındaki sağlıklı kişilerde de;

- Bireyin kendisi, ailesi ve yakın çevresinin bu salgın hastalığa yakalanma tehlikesi,
- İşini, özgürlükleri ve bazı imkânlarını kaybetme olasılığı,
- Rutin yaşantısını devam ettirememesi,

gibi koşullar, insan psikolojisini derinden ve olumsuz yönde etkilemekte ve bireyi hızla davranış bozukluklarına doğru sürüklemektedir.

Covid-19 kaynaklı duygu durumu değişimlerinin psikolojik olgulardan bazıları (Altın, 2020):

- Psikoz,
- Mani (kendini aşırı iyi hissetme),
- Depresyon,
- Yorgunluk,
- Katatoni (fiziksel ve zihinsel içe kapanma)
- Guillain-Barre sendromu

Bu durumların tüm yaş gruplarındaki hastalarda görülmesine rağmen özellikle 20-50 yaş arası hastalarda fazla olması, Covid-19 ve psikoloji etkileşimini önemli bir konu haline getirmektedir.

Covid-19 pozitif olarak bildirilen bireylerde kalıcı kronik yorgunluk ve depresyon atakları, davranış bozuklukları dikkat çekerken, hasta olmayan bireylerde ise duygu durum bozukluğu, nadiren psikoz ve daha az olarak da demans (bunama) belirtileri bildirilmiştir.

Küresel anlamda fotoğrafa bakıldığında ise uzun süre birlikte vakit geçirmeye alışık olmayan aile bireylerinde bu birlikteliğin sıkıcı hale gelmesinde ve üzerlerindeki ruhsal baskılardan ötürü, artan aile içi şiddet ve boşanmalar, tahammülsüzlük, nefret artışı, ben merkezli yaklaşımların artmasına sebep olmuştur. İşte tüm bu göstergeler Covid-19 ve psikoloji ilişkisini merak edilmesi ve çözülmesi gereken bir dosya haline getirmektedir.

3.1. Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Şüphesiz tüm bireyleri ve hatta canlıları etkilen pandemi süreci çocuklar üzerinde de oldukça fazla etkiler göstermektedir. Hem yaşları gereği ve hem de sağlık problemleri gereği çocuklar özel ilgi ve sevgiye ihtiyaçları duyarlar.

Yaşları gereği aile sevgisine ihtiyaç duyan çocuklar ortamın stresinden bekledikleri ilgi ve alakayı bulamadıkları gibi ve evdeki stresli ortamın etkisiyle daha da içe kapanık ve mutsuz olmaktadır.

Özel durumların dolayı gelişimlerini destek ve eğitim alarak tamamlamak zorunda olan çocukların pandemi nedeniyle eğitimlerine ara vermek zorunda kaldıkları da unutulmamalıdır. Bu kurumların kapatılması buradan eğitim alan çocukların davranışsal sorunlarının tedavi sürecini hem ötelemekte ve hem de zorlaştırabilmektedir.

Covid-19 şüphesiyle karantinaya alınan ya da tanı koyulan çocukların anne ve babalarından ayrılmaları, olaylardan daha fazla etkilenmelerine, nedenini ve sebebini bilinmedikleri bir hastalığa karşı hem çevrelerinde ve hem de ebeveynlerinde gördükleri ve hissettikleri korku, kaygı ve sosyal izolasyon nedeniyle daha fazla endişe, stres ve uyum bozuklukları yaşayabilecekleri de unutulmamalıdır.

Bir çok araştırma çocukların travma sürecindeki tepkilerini ölçmeye ve değerlendirmeye çalışırken çocuklarında bir fiil yaşadıkları salgın hastalıklar gibi olayları ve bu olaylar sırasındaki hislerini, davranışlarını ve olaylara verdikleri tepkileri inceleyen araştırma sayısı biraz daha azdır. Pandemi üzerine yapılan araştırmalarda, özellikle korku ve dehşet gibi daha yoğun olarak yaşanan duyguların insanların yaşamları üzerinde doğrudan etkili olabildiği belirtilmektedir.

H1N1 salgının yaşandığı 2009 yılındaki olaylar sırasında yapılan bir araştırmada; çocuklarda, kaygı bozukluğu olan bireyler ile bazı ruhsal hastalıklar dolayısıyla içine kapanık yaşayan bireylerde salgının etkilerinin daha çok hissedildiği anlaşılmıştır.

Pandemi sürecinin başlangıcında (Şubat 2020) Çin'in Shaanxi Eyaleti'nde yerel yetkililer tarafından yapılan bir ön çalışmada da, yaşları 3-18 arası toplam 310 çocuğun (168 kız, 142 erkek) psikolojik ve davranışsal sorunlar yaşayıp yaşamadıkları online bir anketle değerlendirilmiş, elde edilen sonuçlar çocukların yaygın olarak dikkat dağınıklığı ve sinirliliğin yanı sıra, sarılmaktan ve salgın hakkında soru sormaktan kaçındıklarını ortaya koymuştur (Akoğlu ve Karaaslan, 2020).

3.2. Yaşlılar Üzerindeki Etkisi

Yaşlanma, birbirini etkileyen genetik, biyokimyasal, fizyolojik, ekonomik, sosyal, ruhsal faktörler ve yaşam biçiminden kaynaklanan bir süreçtir. Biyolojik yaşlanma organizmanın tüm hücre, organ ve dokularını etkilemektedir. Yıllar boyunca biriken bu değişiklikler, kronik rahatsızlıkların yaşlılarda daha fazla görülmesine neden olur. Yaşlı insanlar altta yatan potansiyel sağlık koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan fizyolojik değişiklikler nedeniyle daha çabuk enfekte olurlar. Yaş ne kadar yüksek olursa hastalıkların olumsuz etkisi ile risk de o kadar yüksek olur. Yani risk yaşla doğru orantıda ilerler.

Bağışıklık sistemi yaşlandıkça, enfeksiyonlar ve kansere karşı duyarlılıklar azalmaya başlar. Enfeksiyonlar 65 yaş ve üstü bireylerin birincil ölüm nedeni olarak gösterilebilir ve birçok yaşlıda ölüme katkıda bulunduğu söylenebilir. Ayrıca yaşlı erişkinlerde morbidite (hastalık oranı) üzerinde belirgin bir etkiye sahiptir, altta yatan hastalıkları şiddetlendirerek sekonder risk artışına ve yaşlılarda fonksiyonel düşüşe neden olurlar. Pnömoni, influenza ve hastane enfeksiyonları, 65 yaş ve üstü kişilerde ilk 10 ölüm nedeni arasında yer almaktadır. Bu durum, yaşlı erişkinlerde aşılardan etkinliğinin azalmasına ek olarak immünolojik fonksiyon kaybının bir sonucu olabilir. Bununla birlikte, yaşlı erişkinlerde malnütrisyon,

komorbid durumlar (Örn. diyabet, kronik obstrüktif akciğer hastalığı), mukozal bariyer etkinliğinin azalması, öksürük refleksi kaybı ve idrar yolunda fiziksel değişiklikler dahil olmak üzere ek faktörler de vardır. Ayrıca, immün sistemdeki değişikliklerin yaşlılarda sık görülen malnütrisyon gibi sekonder nedenleri de bulunmaktadır. Yaşlı erişkinlerde enfeksiyon belirtileri spesifik olmayabilir ve düşme, deliryum, anoreksiya veya düşkünleşme şeklinde prezente olabilir. Farklı prezantasyon şekilleri enfeksiyonların daha geç anlaşılmasına, dolayısıyla tedavi gecikmesine neden olabilir (Altın, 2020)

4. COVID-19 RİSK FAKTÖRLERİ

Covid-19 herhangi bir yaştaki sağlıklı bireylerde de şiddetli olarak ortaya çıkabilmektedir. Gerçek hayatta görünen ise genelde ağırlıklı olarak ileri yaştaki bireyler veya altta yatan kronik hastalıkları olan yetişkinlerde görülür.

Zeynep Altın'ın "Covid 19 Pandemisinde Yaşlılar" adlı çalışmasında altta yatan kronik hastalıklar olarak şunlar sayılmaktadır (Altın, 2020):

- Kardiyolojik hastalıklar
- Diyabet
- Hipertansiyon
- Kronik akciğer hastalığı
- Kanser (özellikle hematolojik maligniteler, akciğer kanseri ve metastatik hastalık)
- Kronik böbrek hastalığı
- Obezite
- Sigara içmek

Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) ağır hastalıklar için potansiyel risk faktörleri olan immün yetmezlik durumları ve karaciğer hastalığını da eklemiştir, ancak bu koşullara ilişkin spesifik veriler sınırlıdır. Erkeklerde, Çin, İtalya ve ABD'den gelen verilerde orantısız olarak daha yüksek ölüm görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde bazı eyaletlerde, siyah ve Latin bireylerin COVID-19 nedeniyle olasılıkla altta yatan sosyo-ekonomik eşitsizliklerle ilişkili orantısız olarak yüksek sayıda enfeksiyon ve ölüm riski olduğu gösterilmiştir. Bazı laboratuvar özellikleri de (karaciğer enzimleri, böbrek fonksiyon testleri, laktat dehidrojenaz (LDH), inflamatuvar belirteçler (örn., C-reaktif protein [CRP], ferritin), D-dimer (> 1 mcg/mL) ve protrombin zamanı (PT), troponin ve kreatin fosfokinaz (CPK) yüksekliği ile lenfopeni) daha kötü sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Altın, 2020).

5. SAĞLIK ANKSİYETESİ (HASTALIK HASTASI OLMA)

Anksiyete (Korku), bir tehlikeye ait bilimsel veya vehmedilen korkunun yansıması olarak ortaya çıkan tedirginlik durumu olarak tanımlanır. Sağlık anksiyetesi ise, insanların sağlıklarına yönelik güçlü ve büyük bir tehdit düşüncesi içine girmesiyle beliren, bedensel ve duygusal kaygı semptomlarını tetikleyen psikolojik durumdur. Bu durum da kişi herhangi bir rahatsızlığı olmadığı halde ciddi bir hastalığı olduğunu, bu hastalığın kötü sonuçlar oluşturacağını kabul etmiştir.

Sağlık anksiyetesiyle ya da diğer bir deyişle hastalık hastası olma durumuyla mücadele etmek için kontrol algısı, kendi kendini kontrol edebilme çok önemlidir. Kontrol edebilme, kontrol altına alabilme algısı, önemli görülen durumları değiştirme, yeni koşullara adapte olabilme olarak tanımlanır. Kontrolü elinde bulundurma gücü olarak da ifade edilebilecek olan kontrol algısı sadece insan psikolojisini değil, fizyolojiyi ve vücut organizasyon ve dengesini korumada da (homeostazisi) önemlidir. Ancak bu duygunun psikolojik travmaya yol açmamasına özen göstermek gerekir.

Covid 19 pandemisinin dünyanın ana gündemi olduğu günümüzde, insanların özellikle hastalığa yakalanan insanlara karşı aldıkları tavır ve tutumlar eğer hastalık kaynağı olabileceği şüphesiyle, kişilere karşı daha mesafeli olmak ise normaldir. Ama hastalığı pozitif olanlara; nefret etmek, onlara karşı şiddete dönüştürülecek düzeyde tepkili olmak doğru değildir.

Bireyleri salgın durumlarında grup içi ilişkileri yoğunlaştırması, kendilerini diğer gruplara karşı kapalı ve korunaklı tutma güdüsü ve yabancılarla ilişkilerini mesafeli kılmasının altında sağlık anksiyetesi ve ölüm korkusu yatmaktadır. Bu durum, olumlu bir etki olarak kurallara uymayanlara tepki göstermeyi, sorumsuz ve tedbirsiz sosyalleşmeyi yanlış bulmayı yaygınlaştırmaktadır.

Salgının bir ölüm kaygısı oluşturduğu, özellikle risk grubunda olanların, ölüm sayılarını gördüklerinde kendilerinin de ölme ihtimalini düşünmeleri, bu duyguyu yaşamaları kaygı ve stres kaynağı olarak kabul edilmektedir.

6. COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE AİLEDE RUH SAĞLIĞI

Ailenin psikolojik, biyolojik ve sosyal olmak üzere çok fazla fonksiyonu vardır. Bunlar neslin devam ettirilmesi, psikolojik denge oluşturulması, eğlenme, sosyalleşme, eşler arası muhabbet, dinlenme gibi işlevlerdir.

Aileyi etkileyen genel travmatik olaylar, aileyi oluşturan kişilerin özellikleri kadar aile içinde ilişkileri ve rollerini de etkiler. Özellikle pandemi sürecinde değişikliğe uğrayan aile fonksiyonları, ilişkileri ve rolleri sebebiyle bireyler çeşitli ruhsal problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Covid-19 gibi salgın hastalıkların, insan psikolojisine yönelik sıkıntı ve ruhsal hastalık belirtileri olduğu mutlaklıdır.

Bireylerin hastalığa yakalanma ya da bulaştırmayla ilgili yaşadıkları suçluluğu, 14 günlük karantina ve zorunlu takip ile bulaşma riski, damgalanma ve karantinanın aile ile sosyal çevre üzerindeki etkileri bu konusundaki kaygılarını yükselttiği söylenebilir. Yaşanan bu psikolojik unsurlar neticesinde intihar düşünce ve girişimleri, karantinadan kaçış planları, ani öfke boşalmaları ile karşılaşılabilir. Olası ruhsal patolojiler düşünülerek, karantina uygulamalarına karar verip uygulamak gereklidir.

İran'da yapılan bir araştırmada (Zandifar ve Badrfam, 2020); öngörememezlik, belirsizlik, hastalığın ciddiyeti, yanlış bilgilendirme, sosyal izolasyon ve stresin ruhsal hastalıklara katkıda bulunmadaki rolü belirtilmiş ve yazarlar hem ruh sağlığı hizmetlerinin, hem de salgının olumsuz psikolojik etkisini azaltmak için sosyal sermayenin güçlendirilmesi gerekliliğini vurgulamışlardır. Pandemi ile birlikte belirli nüfusların bu salgının nedeni olarak hedeflenmesi nedeniyle sosyal damgalanma ortaya çıkmıştır. Bu durum insanların hastalıklarını gizlemesine ve hemen sağlık hizmeti alamamasına neden olabileceğinden, damgalamayı önlemek çok önemlidir.

DSÖ, COVID-19 enfeksiyonu geçiren insanların korku, damgalanma ve ayrımcılığı maruz kalma duygularını yönetmelerine yardımcı olmak için kamuya açık sorulara uzman rehberliği desteği sunmaktadır. Belirsizlikler ve hâlâ çokça bilinmeyenleri içeren bu dönem aile içi veya sosyal çevrede iletişim problemleri, öfke patlamaları ve davranış problemlerine sebep olabilir. Akut stres belirtileri daha çok izolasyon ve karantina esnasında gözükmektedir. Seyreden bu süreçte ölüm korkusu ve depresyona ek olarak artan, davranış bozuklukları ve uyum güçlükleri en yaygın rastlanan ruhsal sorunlardır.

Karantina süreci uzadıkça ve pandeminin gidişatıyla ilgili olumsuz yargılar ve sosyal medyadaki paylaşımlar arttıkça bireylerde akut stres bozukluğu, depresyon, Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, duygu durum bozuklukları, somatik belirtili bozukluklar ve hatta ileri aşamalarda psikoz görülme riski yükselmektedir. Ayrıca; bireylerdeki tükenmişlik ve umutsuzluk duyguları şiddetlenerek kronikleşir. Bunun sonucu olarak kişide anlamsızlık duygularıyla birlikte intihar yönelimleri artabilir.

Altta yatan herhangi bir ruhsal bozukluğu olan kişilerin, 10 günden fazla kapalı ortamda karantinada kalması semptomlarında artışa ve kronikleşmeye sebep olacaktır. insanların salgın hastalık tehdidi ve bunun sonucunda ortaya çıkan kayıplarla başa çıkmalarında psikolojik faktörlerin önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Bunlar, COVID-19 dâhil olmak üzere bütün bulaşıcı hastalıkların yönetilmesinde dikkate alınması gereken önemli konulardır. Pandemilere karşı psikolojik tepkiler uyumsuz davranışlar, duygusal sıkıntı ve savunma tepkilerini içerir. Psikolojik sorunlara yatkın insanlar özellikle savunmasızdır. Dezavantajlı olarak nitelendirilen bireyler ve sosyal ilişkileri zayıf veya kopuk kişiler, yalnız yaşayanlar, diğerlerine oranla daha düşük iyilik hâlindeyken, insanlar arası iletişim ve bağların kuvvetli olduğu toplumlarda ölüm oranlarının daha düşük olduğu ve daha sağlıklı olma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Koçak ve Harmancı, 2020).

6.1. Covid 19'da Ölüm Yaşayan Ailelerin Ruhsal Durumu

Aileler kendilerini bir anda pandemi dolayısıyla izolasyon, karantina, sosyal mesafe ve günlük hayatta maske kullanımı gibi zorluklarla baş etme durumunda buldular.

Özellikle hastalığın yaşandığı ailelerde ve evlerde;

- Hastalığın yayılımı engellemek amacıyla ev içi hijyenin sürekliliğini sağlamak,
- Aynı ev içinde fiziksel mesafeyi koruyabilmek,
- Hastalanan kişiyi kaybetme korkusu,
- Ölümle sonuçlanan hastalıklar,
- Diğer aile bireylerinin de hastalanması ihtimali ve hastalanması,

gibi pek çok ruhsal zorluk da gündeme gelmiştir.

Özellikle aile içinde kronik rahatsızlığı bulunan veya psikolojik olarak hassas durumda olan akrabaların varlığı, virüsün etkilerinden korumak için aile bireylerini daha fazla çaba göstermek zorunda bırakmıştır.

Bakıma muhtaç yaşlıları olan ailelerle küçük çocukları olan ailelerde bakıcı ve acil sağlık hizmetleri bulmak zorlaşmış, aile büyüklerinin farklı evlerde yaşamaları ve risk grubunda olmaları sıkıntıyı daha da arttırmış, onlara destek olma imkanları azalmış ve onları kaybetme endişesi artmıştır.

Tüm bu zorlu şartlar altında yaşanan bir ölüm vakasında ise

- Sıkı pandemi kuralları gereği aileler normal yas sürecini yaşayamamış,
- Hısim eş ve dostlarıyla acılarını paylaşamamışlar,
- Dini vecibelerini ancak kısıtlı şekilde yerine getirilebilmişler,

Zamanında yaşanamayan bu yas süreci, sıkıntılarını içe atma, arkadaşlaş ve dostlarıyla dertleşememe gibi problemler zaten içine kapanmış olan aile bireylerinde depresyon, travma sonrası stres bozuklu (TSSB) ve intihara kadar giden ruhsal sorunlara sebep olabilmektedir.

Tabi ki tüm bu istenmeyen durumları ailenin en küçük üyelerine aktarmak, onları bilgilendirip endişe ve tedirginliklerini gidermek de ebeveynlerin psikolojik yükünü oldukça artırmaktadır.

7. PSİKOSOSYAL AÇIDAN COVID 19

Psikososyal, kelime anlamı olarak “Birbirini sürekli etkileyen psikolojik ve sosyal etkilerin bütünü.” (URL 5) olarak tanımlanmakta olup, Covid-19 salgınının, ortaya çıktığı andan itibaren geçmişte yaşanmış tüm salgınlara göre gerek basın tarafından ve gerekse sosyal medya kullanıcıları tarafından sürekli göz önünde tutulması, insanları bu salgına karşı daha dikkatli olmaya yönlendirmiştir. Geçmiş salgınların yaşandığı dönemlere göre çok daha hızlı iletişim ağına ve teknolojik gelişmelere sahip olunması bu durumda çok etkili olmuştur.

Bu süreçte karantina uygulamasına geçirilen mahallelerin, köylerin, şehirlerin ve ülkelerin haberleri insanlar üzerinde etkili olurken, buralardan kitle iletişim araçları vasıtasıyla akan doğruluğu dahi yargılanmamış bilgiler toplumda bir bütün olarak panik havası oluşturdu. Doğruluğu henüz araştırılmamış bile olsa bilgilerin hızla yayılmasına paralel olarak yaşanan panik havası dünyayı etkisi altına aldı. Bu panik havası, insanlarda içgüdüsel tepkilerle anormal davranışlar üretti. Bu durum, sadece biyolojik ve sosyolojik boyutlarda değil, aynı zamanda insanların ve tabi ki toplumların ruhsal ve davranışsal boyutta etkilenmelerini de beraberinde getirdi.

Salgın sürecinde;

- Travmatik davranışlar
- Aşırı korku hissi,
- Depresyon,

- Panik,
- Paranoyak ruh hâlleri,
- Bencilik,
- Saldırganlık,
- Ötekileştirme ve damgalama

gibi insanlarda görünen anormal davranışlar, bu tür salgınların aynı zamanda psiko-sosyal bir sürecin habercisi olduğunu da göstermektedir.

İnsanların tamamını etkise altına alan olağanüstü hallerin yaşanması; özellikle insanları ölümle burun buruna getiren salgınlar, içe kapanma ve dış çevreye karşı mesafeli davranma gibi yalnızlaşma ve diğer insanlara karşı düşmanca tavır takınma tutumlarını tahrik etmektedir.

Parazit Stresi Kuramı'na (URL 6) göre ölüm tehlikesi içeren salgınlar “içe kapanma” ve kendi kendini sosyal açıdan dışlama davranışını artırmaktadır.

Karantina uygulamalarıyla birlikte gelen evde kalma zorunluluğu, bireylere yalnızlığın ve yalnız yaşamının ne kadar zor olduğunu da gösterdi. Evde yalnız kalmaktan kaynaklanan sıkıcı ve bunaltıcı durum, aslında yalnız ölme korkusunun ve tabii ki panik atak tarzı davranışların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Kendisinde kronik rahatsızlık var olan ve sürekli olarak hem basın ve hem de sosyal ağlardan özellikle kronik hastalığı olanların ölüme daha yakın olduğu şeklindeki uyarılar duyan bireyler de kaygı artışları yaşamaktadır. Bunun yanında kendileri risk grubunda olmasalar çevresindeki sevdikleri için üzülenler pandeminin olumsuz etkilerine kapılarak anormal davranışlara sahip olabilmektedirler.

İnsanların genetiklerinde var olan yardımlaşma, dayanışma, nezaket, hoşgörü, empati ve sağduyu gibi pozitif değerlerini ve güzel davranışlarını çevrelerinde oluşan olaylar karşısında tepki amaçlı bozduğu, hiç beklenmedik yaradılış felsefesine aykırı davranışlar sergilediği görülebilmektedir. Bazen sadece kendisini ve geleceğini düşünen ilkel ve bencil bir varlık haline gelebilmektedirler. Bu davranış biçimi tıpkı bir virüs gibi insanların birbirlerini etkileterek yayılmasına ve sonuçta toplum olma ruhunu kaybetmiş sadece kendini düşüne canlılar olmasına neden olabilir.

Bu tür olağanüstü olayların yaşandığı durumlarda sürecin yarattığı korkular özellikle de ölüm korkusu, insanların gözünde dini değerleri her zamankinden daha yüksek yerlere çıkarmakta ve hatta her olaya manevi anlamlar yüklenmeye başlanmaktadır. Bazen de insanlar manevi bir boşluğa düşebilmektedirler, Bu boşluğu doldurma adına da çevrelerinden duydukları her şeye inanma, gerçek dışı olaylara anlam yükleme, hurafelere ve para-normal inançlara eğilim gösterme gibi tutumlara kolaylıkla yönelebilmektedirler.

Pandemi dönemlerinde görünen toplumsal etkilerin en başında, özellikle hastalığa yakalanan veya yakalanma oranı yüksek olanlarla kronik hastalıkları olduğu için toplumun zayıf halkasını oluşturduklarına inanılan gruplara karşı dışlama duygusu yer almaktadır. Sanki bu grubun ya da hastaların ölmesi ile hastalık bitecekmış gibi düşünülürken, ilk çağlardan gelen ve canavara kurban verilerek kurtulan köylerin hikayesi mantığı bilinç altından tekrar gün yüzüne çıkmaktadır.

İşte bundan dolayı virüs bulaşan bireylerin yâda grupların gelişi güzel şekilde teşhir edilmesi, basında ve sosyal ağlarda paylaşılması veya duyurulması yeni tehlikeleri de beraberinde getirmektedir. Bireylerin ve toplumun sağlığını korumak öncelikle psikolojilerini korumaya, ruhsal davranışları olumlu yönde geliştirmeye ve özellikler yarınlarmın emanet edileceği çocukların pandemiden ve bu süreçten etkilenmemesi adına kriz stratejilerinin geliştirilmesi ve hızla uygulanması gerekmektedir.

8. SONUÇ

Karantina, bulaşıcı bir hastalığa yakalanan şüpheli hâllerdeki insan ve hayvanları, hastalığın en uzun kuluçka devresine eşit bir zaman kimse ile temas ettirmemek için alınan tedbirsiz faaliyetlerin tümü, sağlık yalıtımı olarak bilinmektedir (URL 7).

Bu çalışmada literatür taraması yapılarak elde edilen bilgilere göre sosyal izolasyon olarak da adlandırılan karantinanın etkileri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Toplumdan ya kendi isteğiyle ya da toplumun baskısı ile soyutlandırılmış bireylerin çektikleri sıkıntılarının onların ruh haline yansımalarına dikkat çekilmiştir.

Tüm salgınlarda olduğu gibi Covid-19 sırasında da insanlar kendi yaşam alanlarını oluşturmaya, diğer insanların olmadığı durumlarda nasıl ayakta kalabilirim ve kendi kendine yetebilme duygusunun etkisiyle davranmaya çalışmaktadır.

İnsanların evde daha fazla vakit geçirdikleri, kendileri için oluşturdukları yaşam alanlarında, tüketim alışkanlıkları, buna bağlı olarak tüketici davranışları farklılığa uğramaktadır. Genel olarak temel ihtiyaçlara yöneldikleri ve bu yönde alışveriş yaptıkları, alışverişlerini ise yine evden çıkmadan online olarak yapmaya başlamışlardır.

Covid-19 salgınının sebep olduğu ölümlerin ve acıların çok daha ötesine ulaşan sosyolojik ve psikolojik etkilere yol açacağı literatür bilgileri ışığında öngörülebilir. Toplumumuzda olduğu gibi aile içi bağlarının ve toplumsal dayanışmanın Batı toplumlarına nispetle daha yüksek seviyede olduğu düşünülen geleneksel aile yapılarının baskın olduğu toplumlarda, salgın yaşlıların ve bakıma muhtaç olan aile bireylerinin ihtiyaçlarının karşılanması noktasında dayanışmanın var olduğunu bize her yönden gösterdi.

Tüm bulaşıcı hastalık salgınları sırasında ortaya çıkan nüfusun psikolojik tepkileri, salgın sırasında ve sonrasında hem hastalığın yayılmasını hem de duygusal çöküntü ve sosyal sorun oluşumunu şekillendirmede kritik bir rol oynar.

Bu tehlikeli ve insanların bilinçaltına yerleşecek olan süreçten olumlu bir kazanımla çıkabilmek ve süreci toplum menfaatine uygun şekilde yönetebilmek için, farkındalık seviyesini yüksek tutmak, tüm vakalardan bilimsel dersler çıkarmak, bireylerin toplumsal dedikodulardan etkilenmemesi, akli ön planda tutabilmeleri için gerekli tedbirlerin alınması oldukça önemli olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akoğlu, G. ve Karaaslan, T. (2020). COVID-19 ve İzolasyon Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Olası Psikososyal Etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- Altın, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi*, 30(Ek sayı),49-57.
- Duygun, A. (2020). COVID-19 Pandemisi Sırasında Tüketicilerin Yaşam Tarzlarının Değerlendirilmesi. *Econder International Academic Journal*, 4(1),232-247.
- Eke, B. (1980). Yaşama Tarzı ile Gelir Seviyesi Arasındaki İlişki. *Sosyoloji Konferansları*, 18, 93-114.
- Erdoğan, İ. ve Meşeci, F. (2004). Lise Öğretmenleri ile Lise Öğrencilerinin Yaşam Tarzları Arasındaki Farklılıklar. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 237-251.
- Koçak, Z. ve Harmancı, H. (2020). Covid-19 Pandemi sürecinde ailede ruh sağlığı. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5),183-207.
- Madran, C. ve Kabakçı, Ş. (2002). Tüketici Davranışını Etkileyen Bir Faktör Olarak Yaşam Tarzı: Çukurova Üniversitesinde Okuyan Kız Öğrencilerin Yaşam Tarzı Tiplerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 17(1), 81-94.
- Salomon, I. ve Ben-Akiva, M. (1983). The Use of The Life-style Concept in Travel Demand Models. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 15(5), 623-638.
- Zandifar, A. & Badrfam, R. (2020). Iranian mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian J. Psychiatr*, 51, 101990.

URL 1 <https://www.habercim19.com/saglik/turkiye-de-ilk-vak-a-goruldu-h60779.html> (Erişim Tarihi 30.10.2020)

URL 2 <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-51719684> (Erişim Tarihi 30.10.2020)

URL 3 <https://covid19.saglik.gov.tr/> (Erişim Tarihi 30.10.2020)

URL 4 <https://www.turkcesozlukler.com/tarz-nedir-ne-demek> (Erişim Tarihi 03.10.2020)

URL 5 <https://www.dersimiz.com/terimler-sozlugu/psikososyal-nedir-ne-demek-21610> (Erişim Tarihi 03.10.2020)

URL 6 <https://www.evrensel.net/haber/400783/dr-sinan-alper-koronavirus-salgini-toplumsal-iliskileri-etkileyebilir> (Erişim Tarihi 03.10.2020)

URL 7 <https://www.fanatik.com.tr/son-dakika-galatasaray-kulubu-ikinci-baskani-abdurrahim-albayrak-in-test-sonucu-belli-oldu-2130099> (Erişim Tarihi 04.10.2020)