

Pandeminin çocukları

Prof. Dr. Fahri Ovalı



Orta öğrenimini Özel Darüşşafaka Lisesinde tamamladı. İstanbul Tıp Fakültesindeki lisans eğitiminin (1985) ardından çocuk sağlığı ve hastalıkları ihtisası yaptı (1991). 1993-2003 yılları arasında İstanbul Tıp Fakültesinde, 2003-2005 yıllarında Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesinde görev yaptı. 1996'da doçent, 2003'te profesör oldu. 2005-2015 arasında Zeynep Kâmil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Hastanesinde Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi Eğitim Sorumlusu ve Başhekim olarak görev yaptı. Tıpta Uzmanlık Kurulu (TUK) üyesi ve İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rektör Yardımcılığı görevlerinde bulunan Dr. Ovalı halen aynı üniversitenin tıp fakültesinde öğretim üyeliğine devam etmektedir.

C OVID-19 pandemisi tüm dünyayı etkileyen ve daha önce pek karşı karşıya kalmadığımız ciddi bir sorun olarak ortaya çıkmıştır.

Hastalığın daha önce rastlanmayan bir virüsle meydana gelmesi ve nasıl davranacağı, ne kadar süreceğinin, kimleri etkileyeceğinin, etkilenenlerin sonucunun neler olabileceğinin bilinmemesi "bilinmeyen korkusu"nu beraberinde getirmiştir. Gerek bilimsel camianın ve medyanın gerekse idarenin belirttiği farklı görüşler ve kararlar bu korkuyu daha da artırmıştır. Hastalığın yoğun olduğu bazı bölgelerde tedavi olanaklarının yetersiz kalması, tedavi seçeneklerinin fazla oluşu ve önerilen hiçbir tedavinin tam olarak etkili olmaması, bazı durumlarda hayat/ölüm ikileminin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Pandeminin ilk günlerinde çoğu kimse "bizden uzakta/bize uğramaz" tarzında düşünürken zamanla enfeksiyonun tüm topluma yayılması korkunun her eve yayılmasını hızlandırmıştır. Enfeksiyon bugün bize bulaşmaz ise belki yarın bulaşacaktır ve sonumuz belli değildir(!).

Pandemi yönetiminde ilk hedef hastalığın yayılmasını önlemek ve hasta olanları tedavi etmek olarak belirlenmiş iken ağırlık daha ziyade yaşlı nüfusa ve kronik hastalıkları olan kişilere verilmiş, çocuklar genellikle ikinci planda düşünülmüştür. Tüm dünyadaki COVID-19 vakalarının yaklaşık % 1-6'sını çocuklar oluşturmakla beraber asemptomatik va-

kaların sayısı bilinmemektedir. Çocuklarda tanı testlerinin daha az yapılıyor olması, tanılı çocuk sayısının düşük olmasına yol açmaktadır. Çocuklarda hastalığın daha az görülmesi ve daha hafif geçmesi, çocuklardaki ölüm vakalarının çok az olması bu süreci desteklemiştir. Oysa pandemi açısından en riskli gruplar, hastalar ve sağlıkçılar ile birlikte çocuklardır. Gözden kaçırılan en önemli noktalardan biri, çocukların süreçten fiziksel olarak etkilenmekle beraber psikolojik olarak daha ciddi bir şekilde etkilenmiş olmalarıdır. Zira çocukların hem fiziksel hem sosyal ve ruhsal gelişimleri kısıtlanmaktadır. Pandemi izleme ve yönetimi komitelerinde çocuk hekimleri, çocuk psikiyatristleri ve sosyal hizmet uzmanları genellikle yer almamış olması büyük bir eksikliktir.

Normal şartlarda bir çocuğun hasta olması veya hastaneye yatması aileler için oldukça travmatik bir süreç iken anne veya babanın hasta olması da çocuklar için çok daha ağır bir travmatik süreçtir. Yenidoğanlar ve küçük bebekler söz konusu olduğunda durum daha da vahim bir hal almaktadır. Çocuğu yoğun bakıma yatırılan anne-babalarda depresyon ve post-travmatik stres bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıklar artmaktadır. Pandemi sırasında hasta ziyaretlerinin yasaklanması ile çocuklarını ziyaret edemeyen ailelerde bu psikiyatrik semptomlar giderek artmakta; buna paralel olarak çocuklarda da değişik psikiyatrik semptomlar gözlenmektedir.

Pandemi sırasında tüm ailelerde ve toplumda genel bir kaygı havasının hakim olduğunu tüm çocuklar anlar. Böyle bir durumda çocukların aklına şunlar gelir:

- Ben güvende miyim?
- Bana bakacak olan kişiler güvende mi?
- Bu durum benim günlük hayatımı nasıl etkiler?
- Yarın ne olacak?

Ebeveynler ve hekimler olarak görevimiz çocukların bu kaygılarına cevap vermek ve onlarla açık ve samimi bir şekilde konuşmaktır. Erişkinler kendi duygularını daha rahat yönetir ve düzenleyebilirken çocuklar duygularını çok kolay düzenleyemezler. Pandemiye konuşmak bir tabu değildir. Çocukların duygularını önemsemeden "her şeyin iyi olduğunu", "endişelenecek bir şey bulunmadığını" belirtmek fayda sağlamaz. Hayatta bazen istenmeyen olayların olabileceğini ancak idarecilerin ve büyüklerin bu olayların etkisini azaltmak için ellerinden gelen tüm gayreti gösterdiklerini belirtmek gerekir. Büyüklere düşen öncelikli görev, ilk olarak kendi kaygılarından kurtulmaktır. Zira kaygı "bulaşıcıdır" ve çocuklar da ne kadar saklamaya çalışırlarsa çalışsınlar, büyüklerin kaygılı olduklarını anlarlar. Büyüklerin sağlıklı ve doğru bilgi sahibi olmaları, sosyal medyadaki gereksiz, aldatıcı ve heyecan uyandırıcı bilgilerden uzak kalmaları önemlidir. Aile, telefonla veya televizyonla sürekli haber izliyor ve endişe duyuyorsa ço-



cuğun bundan etkilenmesi kaçınılmaz olacaktır. Sağlıklı bilgiye erişemeyen her kişi, eriştiği her bilginin sağlıklı olacağını varsayar. Bilgi akışından çocukları korumak veya tam tersine her şeyi onlarla paylaşmak da doğru değildir. Çocuğun anlayış düzeyine göre dengeli bir bilginin sağlanması idealdir.

Büyüklerin kendi kişisel sağlıklarına dikkat etmeleri, uykularını almaları, dengeli beslenmeleri ve streslerini azaltacak faaliyetlerde bulunmaları hem kendi endişelerini azaltacak hem "hayatın normal akışında gittiği" algısı uyanan çocuğu destekleyecektir. Günlük hayatta el yıkama, sosyal mesafenin korunması ve maske gibi önlemlerin alınmasının yanı sıra, olası bir karantina durumunda nasıl davranılacağı ve hangi ihtiyaçların olabileceği yönünde bir hazırlık yapılması da faydalı olacaktır. Aile içinde toplu olarak ellerin yıkanması veya ortam temizlenirken çocuğun da bu faaliyete katılması hayatın normal akışında gitmesi olarak algılanacaktır. Çocuk temizlik kurallarına riayet ettikçe ödüllendirilmeli, kendilerini ve çevrelerini korudukları için tebrik edilmeli ve cesaretlendirilmelidir. Aile içinde konuşurken kötü senaryolardan ve ölümden bahsetmemek gerekir zira çocuklar duyduklarını yanlış anlayabilirler; kendilerinin veya aileden birisinin (anne veya babasının) ölebileceğini düşünebilirler. Çaresiz kalan kişiler ortada herhangi bir kanıt olmamasına rağmen birilerini suçlamaya eğilimlidir. Böyle bir söylemle karşı karşıya kalan çocuk, anlamsız bir şekilde bazı kişilere karşı

düşmanca duygular içine girebilir. Eğer çocukta böyle bir eğilim hissedilir ise mutlaka düzeltilmelidir.

Diğer yandan pandemi sürecinde hastanelerde ve sağlık kuruluşlarında bulunan enfekte kişilerin sayısı fazla olduğu için aileler, başka bir nedenden dolayı rahatsızlanan çocuklarını hastaneye getirmekte isteksiz davranabilirler ve çocukların tanı ve tedavilerinde gecikmeler ortaya çıkabilir. Benzer şekilde; yoğunluktan dolayı elektif hasta muayenelerinin ertelenmesi, kronik hastalığı olan çocukların takiplerinde aksamalara ve/veya komplikasyonların ortaya çıkmasına yol açabilir. Stres altındaki ve yorgun sağlık personelinin hasta değerlendirmesinde de sorunlar gözlenebilir. Uzaktan yapılan konsültasyonlar, gerçek muayenelerin yerini tutmayabilir. Dolayısıyla pandemi dönemi olsa bile çocukların muayene, kontrol ve takiplerinin aksatılmamasında hem sağlık personeli hem aileler açısından fayda vardır.

Çocuklarla konuşurken yaşlarına ve gelişim durumlarına uygun kelimeler ve deyimler kullanmak önemlidir. Okula gitmeyen küçük çocuklar daha duygusaldır, televizyonda veya cep telefonlarında gördükleri manzaralardan oldukça etkilendikleri için bunlardan uzak tutmak önemlidir. El yıkamayı ve temizliği oyun oynayarak öğretmek gerekir. Çocuklar oyun oynayarak korkularıyla yüzleşebilirler. "Doktorculuk" oynaması veya Legolarıyla hastane yapması korkularını azaltır. Haberlerin ne anlama geldi-

Erişkinler kendi duygularını daha rahat yönetir ve düzenleyebilirken çocuklar duygularını çok kolay düzenleyemezler. Pandemiye konuşmak bir tabu değildir. Çocukların duygularını önemsemeden "her şeyin iyi olduğunu", "endişelenecek bir şey bulunmadığını" belirtmek fayda sağlamaz. Hayatta bazen istenmeyen olayların olabileceğini ancak idarecilerin ve büyüklerin bu olayların etkisini azaltmak için ellerinden gelen tüm gayreti gösterdiklerini belirtmek gerekir. Büyüklere düşen öncelikli görev, ilk olarak kendi kaygılarından kurtulmaktır. Zira kaygı "bulaşıcıdır".



Gençler, özgürlük ve bağımsızlıklarına düşkün olduğu için pandemi döneminde getirilen kısıtlamalardan çok etkilenirler. Bu dönemde toplumdan ve kendi büyüklerinden güven duygusu almak ve onların rol model olmalarını isterler. Evde kalan ergenlerin sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklara yönelmemesine dikkat edilmelidir. Zira tüm olumsuzlukları bir yana, bu durumlar enfeksiyon hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. Çocuklara hastalığı veya komplikasyonları çok detaylı bir şekilde anlatmak, grafikleri göstermek veya kötü hastaların fotoğraflarını göstermek doğru değildir.

ğini anlamakta zorluk çekebildikleri için mümkün olduğunca televizyon ve cep telefonundan uzak tutmakta fayda vardır.

Okul, çocukların hayatında önemli bir tutar ve okula gitmek, formel eğitimin ötesinde çocuğun fiziksel ve ruhsal yapısının oluşmasında vazgeçilmez bir katkı sağlar. Okula giden çocuklar, bulaşıcı hastalık kavramının daha iyi anlarlar. Bu nedenle, onlara pandemiye yol açan mikropların nezle yapan mikroplara benzediğini ancak çok çabuk yayıldığı için başkalarını hasta etmemesi için dikkat edilmesi gereken konular açıklanabilir. Stresli çocuklar duygularını kelimeler ile ifade edemeyebilir ve karşımıza "yaramaz, söz dinlemez" çocuklar olarak çıkabilirler. Bu çocukları sabırla karşılamak ve hemen yanıt vermemek, başka faaliyetlere veya oyunlara yönlendirmek, dikkatlerini başka yönlere çekmek, iyi davranışlarını ödüllendirmek faydalı olabilir. Çocuğa fiziksel ceza vermenin hiçbir faydası ve özü yoktur. Günde 10-20 dakika olsa bile çocuğa zaman ayırmak, bu dönem içinde yalnızca çocukla ilgilenmek, telefonlara bakmamak çocukta güven duygusunu geliştiren ve endişeyi azaltan bir davranış şeklidir. Bu çocuklar rutine alışkın oldukları için sürekli evde kalsalar bile düzenli hayata devam etmeleri yerinde olur. Ev içi bir rutin düzenin oturtulması bu kaygının giderilmesinde önemli bir araçtır. Okula gitmemelerinin toplum ve kendi yararlarına olduğu açıklanmalıdır. Çocuklar geleceği göremez ise büyük kaygı duyarlar. Bu çocuklara basitçe "korkma!" veya "sen artık büyüdün" demek yeterli değildir. Yüksek risk grubunda bulunmak

zayıflık olarak algılanmamalıdır. Bunun yerine çocukla daha fazla zaman geçirmek, birlikte değişik faaliyetler yapmak daha faydalı olacaktır. El yıkama ve sosyal mesafe kurallarına uymanın bilinçli bir vatandaş olmanın temeli olduğu belirtilmelidir. Bu bağlamda başkalarına karşı nasıl davranması gerektiği de gösterilebilir. Su ve sabun ile elini nasıl yıkacağı, öksürürken veya hapşırırken ağızını kapatması gerektiği, bu amaçla dirsek içini kullanabileceği, elleriyle gözüne, yüzüne ve ağızına dokunmaması gerektiği öğretilir. Yaşlı kişilerin enfeksiyon açısından daha riskli oldukları için belirli aralıklarla çocukların aile büyükleriyle telefonla veya video ile görüşmeleri sağlanmalıdır. Böylece hem çocukların endişeleri azalmış olur hem de aile büyüklerine olumlu bir katkı yapılmış olur. Normal şartlar altında da çocuklara yaşlarıyla uyumlu sorumluluklar ve bazı görevler verilmelidir. Pandemi döneminde çocukların ilgisini pandemi dışına çekebilmek için bu durum daha da önem kazanır. Üç yaşından büyük, özellikle de okula giden çocuklar için akran ihtiyacı vazgeçilmez iken çocukların yalnızca televizyondan yapılan okul dersleri ile gelişimlerinin beklenmesi büyük bir çelişkidir.

Ergenler, pandemi ve olası tehlikeleri hakkında oldukça bilgi sahibidirler. Enfeksiyonun nasıl yayıldığı, nasıl önlem alınacağı ve risklerin neler olduğunu kavrayabilirler, konuyla ilgili haberleri izleyip yorum yapabilirler. Ancak spor faaliyetlerinden, takımından, sahasından, havuzundan, mezuniyet töreninden veya diğer aktivitelerden uzak kalan çocuklarda stres artabilir. Özellikle bu yaş grubundaki çocukların streste olduğunu gösteren bazı bulgular şunlardır:

- Normal dışı duygusal davranışlar: ümitsizlik, aşırı sinirlilik, öfke nöbetleri, aile bireyleri ve arkadaşları ile sık sık kavgalar
- Kişisel ilişkileri kesme
- Daha önce zevk aldığı aktivitelerden uzak durma
- Uykuya dalmada zorluk veya sık sık uyanmalar
- Yemek düzeninin değişmesi: aşırı yeme veya hiç yememe
- Hafıza, düşünme ve konsantrasyon bozuklukları
- Öz bakımının değişmesi, hijyene dikkat etmemesi
- Riskli davranışlarda bulunması
- Ölüm ve intihar düşüncelerinin ortaya çıkması ve konuşmaya başlanması

Gençler, özgürlük ve bağımsızlıklarına düşkün olduğu için pandemi döneminde getirilen kısıtlamalardan çok etkilenirler. Bu dönemde toplumdan ve kendi büyüklerinden güven duygusu almak ve onların rol model olmalarını isterler. Evde kalan ergenlerin sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklara yönelmemesine dikkat edilmelidir. Zira tüm olumsuzlukları bir yana, bu durumlar enfeksiyon hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. Çocuklara hastalığı veya komplikasyonları çok detaylı bir şekilde anlatmak, grafikleri göstermek veya kötü hastaların fotoğraflarını göstermek doğru değildir. Haberler izlenirken yorum yapılarak çocuğun aşırı stresi önenebilir. Pandemi hakkında bilgi edinmek için hangi sosyal medya araçlarının ve sitelerinin daha uygun olduğu kendilerine anlatılmalı ve yol gösterilmelidir. Kendi korku ve endişelerimiz ile nasıl başa çıktığımızı çocuklara anlatmamız yardımcı olabilir. Konuyla ilgili olarak bilim adamlarının ve doktorların çalıştığını ve ellerinden geleni yaptığını söylemek onlara rahatlık sağlayabilir. Ergenlerde depresyona bağlı olarak intihar düşüncelerinin geliştiği görülürse bu konu ciddiye alınmalı ve çocuk yakından takip edilmeli, evdeki silahlar ve kesici aletler kontrol altına alınmalıdır. Ebeveynler evde kalıp evden çalıştıkları zaman ailenin sürekli bir arada bulunması arzu edilir bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak bazı durumlarda evdeki yapısal olanakların, elektronik cihazların veya internet bağlantısının yetersizliği, evde bulunan küçük bir kardeş ve onunla sürekli ilgilenmek gereksinimi, ev içi stresi artırabilir. Anne/babanın işini kaybetmesi ise çocuklara karşı olan negatif davranışları artıran bir faktördür. Bu bağlamda ev içi şiddet ve çocuk istismarı ortaya çıkabilir.

Ergenlerle açık bir şekilde konuşmak, neler bildiklerini sormak ve neler öğrendiklerini, neler düşündüklerini, kendi arkadaşlarıyla da neler konuştuklarını tartışmak yararlı olur. Haberlerde bildirilen bilgilerin ne anlama geldiğini de mutlaka konuşmak gerekir. Sosyal mesafe ve maske gibi koruyucu önlemlere uymanın hayat kurtarıcı olduğu açıklanabilir. Çocuklara kaygının aslında kötü bir şey olmadığı, erişkinlerin de kaygılanınca "başının ağrıdığı, midesinin bulandığı" söylenebilir. Çocuklarla sakin, loş bir ortamda sohbet etmek veya birlikte egzersiz yapmak rahatlatıcı olabilir. Onlarla empati yapmak ve gerek enfeksiyonla ilgili, gerekse arkadaşlarından uzak

kalmalarıyla ilgili kaygılarını paylaşmak gerekir. Gündelik ev işlerine ve alışverişlerde yardımcı olmaları, küçük kardeşleri ile ilgilenmeleri stres düzeylerinin azalmasına yardımcı olur ve kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. Gençler, "hayatın her zaman toz pembe olmadığı" gerçeğiyle yüzleşmeli ve bununla baş edebilmeyi öğrenmelidir. Diğer bir deyişle, gençler "uzamış çocukluk"tan kurtarılmalıdır.

Çocuklar evde kalacak ise ve anne/baba işe gitmek zorunda ise nereye gittikleri, ne zaman dönecekleri belirtilmeli ve gerekli güvenlik önlemlerini almış oldukları belirtilmelidir. Günlük rutin şu şekilde yapılabilir:

- Sabah uyanma, giyinme, kahvaltı, bir süre oyun/aktivite sonrası ders çalışma
- Öğle yemeği, egzersiz, internette ve sosyal medyada arkadaşları ile buluşma ve sonrasında ders çalışma
- Akşam yemeği, aileyle birlikte sohbet ve gece okuması. Gece/gündüz döngüleri değişmemelidir.

Bu dönemde ebeveynlerin pediatristler ile iletişimde ve işbirliği içinde bulunmaları elzemdir. Bu iletişim mutlaka yüz yüze olmak zorunda değildir; teletıp uygulamaları da faydalı sonuçlar verir. Gelişim geriliği olan çocuklara, fiziksel yaşına göre değil, gelişim yaşına uygun davranılmalıdır. Öncesinde herhangi bir psikiyatrik semptomu olmayan çocuklar bu dönemi çok hafif bir şekilde atlatabilir. Ancak pandemi öncesi eşik altı psikiyatrik belirtileri olan veya zaten psikiyatrik semptomları bulunan çocuklarda sorun daha ciddi hissedilir. Ağır durumlarda ilave psikiyatrik destek gerekir. Otizmi olan çocuklara da kendi bireysel özelliklerine uygun şekilde davranılmalıdır. Çocuğun sorunla baş edemediğinin ve endişesinin devam ettiğini gösteren belirtilere dikkat etmekte fayda vardır. Kanser, diyabet veya astım gibi kronik hastalığı bulunan çocuklara da kalabalıklardan uzak durmaları ve hijyen kurallarına daha sıkı riayet etmeleri anlatılmalıdır.

Pandemi yönetimi sırasında alınan bazı önlemler, özellikle göçmen veya fakir ailelerin düzenini ve yapısını ciddi şekilde etkiler. Toplu taşımanın askıya alınması, iş yerlerinin kapanması, aile büyüklerinin işsiz kalması, okulların tatil edilmesi,

sosyal hizmetlere erişimin engellenmesi sosyal izolasyona ve açlığa neden olabilir. Bu durumun getirdiği ev içi stres, aile içi çatışmaları ve şiddeti körükleyebilir. Dahası, çocuğun veya ebeveynlerin enfeksiyon nedeniyle karantinaya alınması, bu durumu daha da kötü hale getirebilir. Bu durumda bazen geniş aileden (akrabalardan) yardım alınabilir veya devlet yardımlarına başvurulabilir. Enfeksiyonun erişkinlerde ve yaşlılarda daha ağır seyretmesi, bu kişilerin çocuklarla ilişkilerini kısıtlar. Çocuk bakım evlerinin kapanması da buralarda kalan çocukların, özellikle de bakıma muhtaç veya sakat çocukların ortada kalmasına ve başka tehlikelerle karşı karşıya kalmasına neden olabilir.

Pandemi, dünyamızın bir gerçeği olmasına rağmen yakın zamana kadar yüzleşmediğimiz bir durumdur. Pandemi yönetiminde bazı hususların denemeyanılma yoluyla öğrenildiği gözlenmektedir. Pandemi yalnızca birçok insanın enfekte olması ile açıklanabilecek ve geçirilebilecek bir durum değildir ve hayatın tüm yüzlerini ve toplumun tüm kesimlerini etkilemektedir. Bu bağlamda çocukların da pandemiden ciddi bir şekilde etkilenmesi kaçınılmazdır. Dolayısıyla çocuklara gereken önemin verilmesi, gelecekteki sağlıklı nesillerin oluşması açısından da hayati öneme sahiptir.

Kaynaklar

Afityka A, RYbojad B, Rosa W et al. Risk Factors for the Development of Posttraumatic Stress Disorder and Coping Strategies in Mothers and Fathers Following Infant Hospitalized in the Neonatal Intensive Care Unit. *J Clin Nurs* 2017; 26: 338-47

Hynan MT, Mounts KO, Vanderbilt DL. Screening Parent of High Risk Infants for Emotional Distress: Rationale and Recommendations. *J Perinatol* 2013; 35: S14-8

Newland JG, Bryant KA. Children in the Eye of the Pandemic Storm-Lesson from New York City. *JAMA Pediatr* Published online June 3, 2020 DOI: 10.1001/jamapediatrics.2020.2438

Teo SSS, Griffiths G. Child Protection in the Time of COVID-19. *J Pediatr Child Health* 2020 DOI: 10.1111/jpc.14916

UNICEF: Protection of Children During the Covid-19 Pandemic: Children and Alternative Care. Erişim: <https://www.unicef.org/documents/protection-children-during-covid-19-pandemic-children-and-alternative-care> (Erişim Tarihi: 18.06.2020)

What Does the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Mean for Families? *JAMA Pediatr* 2020; 174(6): 628-629