

COVID-19 ve ruh sağlığı

Prof. Dr. Mustafa Bilici



1965 yılında doğdu. İlk ve orta öğrenimini Adana'da tamamladı. 1990 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Uludağ Üniversitesinde tamamladığı psikiyatri uzmanlığının ardından (1995), KTÜ'de doçent (2000), İstanbul Medipol Üniversitesinde profesör oldu (2012). 2003-2005 yılları arasında İstanbul Haydarpaşa Numune Hastanesinde çalıştı. 2005'te Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesine kurucu başhekim olarak atandı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde öğretim üyeliği görevini sürdüren, aynı zamanda özel muayenehanesinde hasta ve danışan kabul eden Bilici'nin çalışma alanları arasında kişiler arası ilişki sorunlarının terapisi ve uyku bozuklukları ön planda yer almaktadır.

Tehdit ya da belirsizlik içeren durumlar genellikle anksiyeteye neden olur. İnsanın, bilinmeyen ve belirsizlikten korkması normal bir duygudur. Olup bitenler hakkında bilgi sahibi olmak belirsizliği azaltmada etkili olabilmektedir. Modern insan her şeyi kontrolü altına alabileceğini düşünmekte, oysa hayat sürekli değişerek devam etmektedir. Bu değişkenlik modern insanın kontrol duygusunu tehdit ederek belirsizliği artırmaktadır. COVID-19 da hayatın getirdiği yeni değişkenlerden biridir ve modern insan bu değişken karşısında acziyetin doruklarına ulaşmıştır.

Yeni bir durum olan COVID-19 karşısında insan, öncelikle tehdit durumunu değerlendirir. Ardından, bu tehditle nasıl baş edebileceğini düşünür. İnsanların sorunla baş etme şekli anksiyete düzeyini belirlemede önemlidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük sonucu gelişen stres kendini bilişsel, bedensel, duygusal ve davranışsal alanlarda bir takım belirtilerle gösterir. Bilişsel alanda sıklıkla dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, sürekli virüsü ve sonuçlarını düşünme, unutkanlık, dalgınlık, virüse karşı mücadele stratejileri üzerine çok kafa yorma şeklinde belirtiler gözlenir. Bedensel alanda çarpıntı, nefes zorlukları, öksürük, sıkışma, çarpıntı, uyuşma, kasılma ve ağrılar şeklinde bulgular dikkati çeker. Duygusal alanda en sık gözlenen belirtileri üzüntü, kaygı, tükenme, çaresizlik

ve panik şeklinde sıralanabilir. Davranışsal alanda virüsü defetmek için abartılı hijyen çabaları, ötekine karşı güvensizlik artışı sonucu içe kapanma, sosyal alandan kopma, eve kapanma ve manevi davranışlarda artış sık görülür.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı stres uykudaki ruhsal rahatsızlıkların hortlamasına neden olabilir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon ve psikotik bozukluklar bu cümleden sayılabilir. COVID-19'un oluşturduğu belirsizliğe tahammül bireysel farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar kişilerin tehdit algısı, zorlanma düzeyi, kaynakların kalitesi, sosyal destek düzeyi, farkındalık ve kabullenme becerisi, maneviyat düzeyi ve öz-kontrol becerisi gibi değişkenler tarafından belirlenir. Kişinin COVID-19 tehdidiyle ilgili algı düzeyi düşükse, zorlanma düzeyleri alt düzeydeyse, baş etme kaynakları çeşitliyse, sosyal destek sitemleri fazlaysa, farkındalık ve kabullenme becerisi yüksekse, maneviyat düzeyi gelişmişse ve öz-kontrol becerisi yüksekse belirsizliğe tahammülü daha fazla olmakta ve COVID-19'la ilgili herhangi bir psikolojik olumsuzluk yaşamamaktadır. Ancak sayılanların bir ya da birkaçının yetersiz olduğu durumlarda, belirsizliğe tahammül düzeyi azalmaktadır. Bu kişilerde uyumsuz olmayan baş etme yöntemleri dikkat çekebilir. Güvence arayışı, kişinin şüphesini, kaygı ve zorlanmasını geçici olarak azaltsa da kaygıların şiddetlen-

mesine ve sürmesine neden olur. Tedavi sürecinde bilinmeyi kabul etmeme ve kesinliği aramak yerine, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ele alınması, belirsizliği kabul etme ve tolere etme becerisinin geliştirilmesi önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün COVID-19 pandemisini duyurmasından sonra Çin'de yapılan çalışmalarda katılımcıların %50'si ile %70'inden fazlasının orta ve yüksek düzeyde psikolojik belirtiler gösterdiği bildirilmiştir. COVID-19 ile ilgili olarak, yüksek enfeksiyona yakalanma ve ölüm oranlarının bildirilmesi korku ve endişeye neden olmuştur. Ayrıca medyanın COVID-19 ile ilgili, hastalığı sürekli gündemde tutma ve her gün ölüm haberlerini tekrar tekrar verme şeklindeki olumsuz tutumu da korku ve endişeyi artırıcı bir etki göstermiştir. COVID-19 ile ilişkili artan ölümler, iş kayıpları ve sosyal izolasyonlar çoğu insanın hayatını olumsuz etkilemiştir.

Bulaşıcı bir hastalık salgını sırasında insanların önemli bir kısmı klinik olarak önemli düzeyde korku ve anksiyete yaşamaya eğilimlidirler. Çin'de yapılan başka bir çalışmada COVID-19 sonrası dönemde, özellikle obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, fobik anksiyete ve psikotiklik için yüksek puanlara saptandığı bildirilmiştir. Ruhsal hastalıklar için gençlerin, sağlık çalışanlarının ve pandemi ile ilgili düşünmek için çok fazla zaman harcayanların daha fazla risk taşıdığı bulunmuştur.



Bu dönemde COVID-19 ile enfekte olmuş bireylerle temas etme korkusunun yaygın olduğu saptanmıştır. Korku, hastalığın bulaşma hızı ve ortamı (hızlı ve görünmez), morbidite ve mortalitesi ile doğrudan ilişkilidir. Bireyler COVID-19'a yüksek korku düzeyleri ile tepki verirken doğru ve mantıklı düşünemeyebilirler. COVID-19 korkusunun psikolojik sıkıntı ile pozitif, yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. COVID-19 ile enfekte hastalar ve Çin'de sağlık çalışanları arasında yüksek depresyon (%50,7), travma sonrası stres (%73,4), yaygın anksiyete (%44,7) ve uykusuzluk (%36,1) oranları saptanmıştır. ABD'de ikamet eden 775 yetişkin arasında yapılan bir çalışmada, koronavirüs korkusu ve anksiyetesinden işlevsel olarak etkilenen bireyler; endişeli olan ancak işlevsel olarak etkilenmeyenlerden daha fazla umutsuzluk, intihar düşüncesi, dinsel kriz ve alkol/madde ile başa çıkmaya çalışma sergilemiştir.

Salgın sürecinde evde kalma süresinin uzaması, hareketliliğin azalması, eğitimin eve kayması, 65 yaş üstü ve 20 yaş altı bireylere sokağa çıkma sınırlaması getirilmesi günlük yaşam yanında uyku düzenini de etkilemiştir. Bilindiği gibi, uyku uyanıklık döngüsünün oluşumunda ışık, günlük rutinler, yemek saatleri, sıcaklık ve hareket önemlidir. Stres uykuyu etkileyen önemli faktörlerdendir. Stresle ilişkili uyku bozuklukları siktir. Uyku bozukluğu olan kişilerde stresli dönemlerde uyku sorunları şiddetlenir. Sağlıklı bir uyku fiziksel ve ruhsal sağlığı korumada önemlidir.

Çin'de COVID-19 salgınının ilk aşamasında yapılan bir çalışmada, katılımcıların yarısından fazlası yaşadıkları psikolojik etkiyi orta ila şiddetli olarak değerlendirmiştir. Çin'de yapılan başka bir çalışmada katılımcıların %70'inden fazlasının orta ve yüksek düzeyde psikolojik belirtileri gösterdiği, özellikle obsesif kompulsiyon, kişilerarası duyarlılık, fobik anksiyete ve psikotiklik için yüksek puanlar saptandığı bildirilmiştir. Ruhsal hastalıklar için gençler, sağlık çalışanları ve pandemi ile ilgili düşünmek için çok fazla zaman harcayan kişilerin yüksek risk altında olduğu bildirilmiştir.

COVID-19 sürecinde yeni hastalananlara, yoğun bakımda yatanlara ve kayıp olgulara dair bildirimlerin takip edilmesi ve hastalarla ilgili video paylaşımlarının izlenmesi hastalık kaygılarını şiddetlendirebilmektedir. Salgın sürecinde hemen herkeste hastalığa yakalanma, bulaştırma ve malzemelerin yetmeyeceği ile ilgili kaygılar siktir. Normal bedensel duyuların ya da hastalığa özgü olmayan bulguların hastalık belirtisi olarak değerlendirilmesi sağlık anksiyetesi varlığını düşündürülebilir. Sağlık anksiyetesi fazla olan kişilerde bedensel belirtiler kötüye yorulur. Bu kişilerde sağlık ve hastalıkla ilgili işlevsel olmayan düşünceler ve uyumsuz baş etme yöntemleri vardır. Bu kişiler kas ağrısı ve hafif bir öksürük gibi sıradan belirtileri ciddi bir enfeksiyon belirtisi olarak değerlendirir. Bu değerlendirme biçim kişinin anksiyetesini artırır, bedensel belirtilere daha fazla dikkat etmesine neden olur

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı stres uykudaki ruhsal rahatsızlıkların hortlamasına neden olabilir. Depresyon, anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon ve psikotik bozukluklar bu cümleden sayılabilir. COVID-19'un oluşturduğu belirsizliğe tahammül bireysel farklılıklar gösterir. Bu farklılıklar kişilerin tehdit algısı, zorlanma düzeyi, kaynakların kalitesi, sosyal destek düzeyi, farkındalık ve kabullenme becerisi, maneviyat düzeyi ve öz-kontrol becerisi gibi değişkenler tarafından belirlenir.



ve fark ettiği belirtileri daha fazla hastalığa özgü belirtiler olarak değerlendirilmesine yol açar. Bu kişiler enfeksiyona duyarlı olduklarını düşünürler ve hastalanma risklerini diğer insanlardan daha fazla görürler. Bu durum anksiyetenin daha da şiddetlenmesine neden olur ve kişinin hastalığı önlemeye ilişkin doğru kararlar almasını ve uygun tutumlar geliştirmesini engelleyebilir. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yönelik haberler bu kişilerin bağışıklığı artıracak beslenme ve diğer takviye ürünleri aramasına neden olmaktadır.

COVID-19 Sonrası Dönemde Ruh Sağlığımız

Daha önce yaşanan pandemilerden sonra yapılan epidemiyolojik çalışmalar, hamileyken geçirilen enfeksiyonların şizofreni ve benzer hastalıkların riskini artırdığını göstermiştir. Toplum temelli, uzunlamasına ya da olgu-kontrol desenindeki çalışmalar enfeksiyonlarla şizofreni arasında bir ilişki olduğuna işaret ediyor. Grip virüsü ile şizofreni arasındaki ilişki özellikle salgın çalışmaları nedeniyle iyi bilinmektedir. Özellikle hamilelik boyunca herhangi bir dönemde annenin geçirdiği influenza enfeksiyonu ile şizofreni arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Bazı çalışmalarda ise bu ilişki gösterilememiştir.

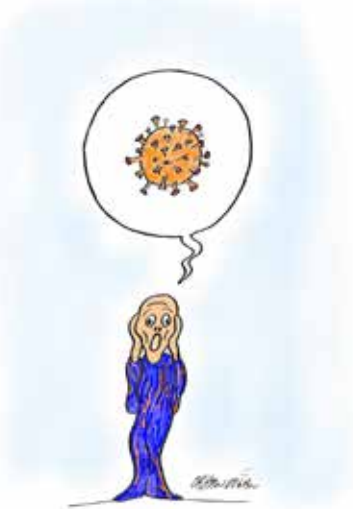
Pandemiden sonra insanlar arası ilişkilerin değişeceği beklenebilir. Nasıl

1930'ların başında yaşanan Büyük Buhran ve ardından patlak veren İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra "68 kuşağı" gibi kendine özgü ilişki tarzları olan bir topluluk ortaya çıktıysa COVID-19 pandemisini atlatanların oluşturacağı ve kendine özgü ilişki biçimlerinin egemen olduğu bir "COVID-19 kuşağı" ortaya çıkabilir.

Ayrıca sosyal mesafenin metrik boyuttan çıkıp psikolojik bir hüviyet kazanması "öteki" ile zaten doğası gereği kırılabilir olan ilişki tarzlarının daha da kolay zedelenmesi ihtimalini artırmıştır. Bu gerçek, iki temel sorunu besleyecektir: Yalnızlık ve güvensizlik. Yalnızlık bir süre tahammül edilebilen yıkıcı bir duygudur. İnsan ruhunda ortaya çı-

kardığı tahripkâr etkileri nedeniyle yalnızlık belirli bir sürenin sonunda çeşitli davranış sorunları ve hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Yalnızlık bir süre sonra abartılı bir sosyal ilişki kurmaya yol açabilir. Bu abartı neticesinde gelişigüzel ve kısa süreli ilişkiler baş gösterebilir. İlişkilerin kazanacağı bu yeni hüviyet yalnızlığı daha da artırabilir. Bu durumu sıcakta sıvı kaybeden birinin su ihtiyacına benzetebiliriz. Bu kişiler su içtikçe daha da susadıklarını fark eder çünkü su ile birlikte tuz almadıkları için alınan su daha fazla susuzluğa yol açar.

İnsan köklü ve istikrarlı ilişki yaşayacak şekilde tasarlanmıştır. Bunun yerine gelişigüzel ve kısa süreli ilişkiler kurması yaratılış tasarımına uygun olmadığı için derde deva olmayacaktır. Böyle bir durumda yeni ilişki arayışı ve hüsrana dönüşü problemin bir kısır döngüye dönüşmesine yol açacaktır. Sonuçta kişi ya ilişki kurmayı tamamen bırakır ya da ağır bir depresyona girer. İlişkisizlik izolasyonu artırma üzerinden de depresyonu besleyebilir. Depresyon ise doğası gereği zaten hayattan elin eteğin çekilmesine yol açtığı için izolasyon riski daha da artacaktır. Neticede COVID-19 kuşağının depresif ve izole olacağı öngörülebilir. Bu profile sahip kişiler evde internete sarılıp zamanla sanal "seks, alışveriş, oyun ve kumar" olmak üzere çeşitli yeni ruhsal hastalıklar için kuvvetli adaylar haline gelecektir.



Diğer tehlike olan güvensizlik sorunu ise ötekinin zaman içinde daha tehlikeli olarak algılanmasına neden olabilir. Öteki kirli, hijyenine dikkat etmeyen, enfeksiyon kaynağı ve tehlikeli olarak konumlandırıldığında ötekenden fiziksel uzaklaşma ile başlayan süreç zaman içinde zihinsel uzaklaşmayı da beraberinde getirecektir. Oysa insan öteki ile kurduğu bir bağ sayesinde hayatı bilinçli ve anlamlı yaşayabilir. Öteki tehlikeli hale geldiğinde zaten mevcut olan izolasyon daha da artacaktır. Bu durum bahsettiğimiz depresyon riskini artıracaktır. Güvensizliğin yol açacağı bir diğer ciddi sıkıntı paranoyadır. Ötekinin tekinsiz ve tehlikeli olarak algılanması zaman içinde onun tehditkar olduğu algısına dönüşebilir. Böyle bir durumda, bir taraftan izolasyon artarken diğer taraftan tehdit unsuru olan ötekini ortadan kaldırma düşünceleri hortlayabilir. Sonuçta güvensiz, izole ve hostile bir profilin ortaya çıkması söz konusu olabilir.

Toplu ibadetlerin tehlikeli hale gelmesi bireysel ibadet biçimlerinin ön plana çıkmasına yol açabilir. Cami, kilise, mabet gibi toplu ibadet yerlerine ilginin azalması doğal olarak bu yerleri organize eden kurum ve kuruluşların varlığını tartışmalı hale getirecektir. Kurum ve mabetlerin insanların manevi hayatından çıkmaya başlamasının doğuracağı boşluğu bireysel ibadet biçimleri ve sanal dini topluluklar doldurabilir. Sonuç olarak bahsettiğimiz yeni mânevi ilişki biçimi, tabiata daha fazla saygı göstermeyi, tabiatı korumayı, insanın tabiata zarar vermesinin aslında kendisine zarar verdiğini düşünmeyi ve daha bireysel ibadet biçimlerini ön plana çıkararak oluşturacak gibi görünmektedir. Manevi yaşantılar COVID-19 ile birlikte değişmeye başladı. Birçok insan toplu ibadetleri bırakıp bireysel ibadete yöneldi. Bu durum tefekkür ve zikir gibi daha bireysel ibadet biçimlerinin artmasına yol açmış olabilir. Tefekkür ve zikir gibi bireysel manevi yaşantıların iç görü ve farkındalığı artırma aracılığı ile ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturması beklenebilir.

COVID-19 nedeniyle evde geçen günler internet üzerinden gerçekleşen etkinlikleri artıracaktır. İnternetin kullanımının giderek artması, sosyal medyanın yoğun kullanımı, sanal oyun oynama, sanal alışveriş ve sanal kumar oynama gibi bağımlılık geliştirebilecek davranışların yaygınlaşmasına yol açabilir.

COVID-19 sürecinde günlük rutinitimiz değişti; ev, iş ve çocukların okul yaşamı birleşti. Evde olmak ziyaretleri, sosyal kültürel aktiviteleri, sportif faaliyetleri ve keyif verici etkinlikleri sınırlandırdı. Aileyle sınırlı bir mekânda uzun zamanlar geçirmek önceden ilişki sorunları varsa sıkıntıları artırıcı etki gösterebilir. Evde çalışmak ev ve ofis işlerinin birbirine karışmasına yol açabilir. Değişen en önemli rutinitimiz uyku konusunda oldu. Evde kalmak geceleri fazladan parlak ışığa maruz kalmamıza neden olabilir. Ev rahatladığımız bir mekân olmaktan çıkıp uyku ve rahatlatma dışında birçok etkinliği barındırıyor. Stresli zamanlarda fazla yemek yeme sık görülür. Üstelik fiziksel hareketin azalması, öğün sayısı ve miktarının artması gibi etkenler de olunca kilo almak kaçınılmaz hale geldi.

Evde aile üyelerinin eskiye oranla fazla vakit geçirmesi seks hayatını da etkileyebilir. Eskiden günlük koşuşturmaca sekse ayrılan zamanın azalması üzerinden seks yapma sıklığını azaltmış olabilir. Ancak zamanın artması nedeniyle seks sayısında artış söz konusu olabilir. Çiftlerin birbirine daha fazla zaman ayırması seks hayatlarını da olumlu etkileyebilir. Ancak “dozu kaçırma” bir süre sonra soğumaya da neden olabilir. Ayrıca zaman bolluğu nedeniyle internette fazla gezinme, porno film izleme süresinde artışa da yol açabilir. Porno film izleme süresinin artışı da eşlerin cinsel hayatlarına olumsuz etki gösterebilir. COVID-19, düşünme biçimlerimizi de etkiliyor. Çin’de ortaya çıkan bir enfeksiyondan dünyanın her tarafındaki insanlar etkileniyorsa “aynı gemideyiz” düşüncesinin pekişmesi beklenir. Bu düşünce beraberinde sorumluluk duygusunun artmasını getirebilir. “Dünyanın bir köşesindeki enfeksiyondan bana ne?” diymiyoruz; ihmal ettiğimiz, yok saydığımız ve umursamadığımız bir olumsuzluk dönüp dolaşıp bizi vurabiliyor. Durum böyle olunca kendi sağlığımız ve rahatımız için Çin’de hastalanan bir insanı düşünmek ve tedavi etmek gerektiğini kavriyoruz. Yani bencilik ve umarsızlığın bizi kolayca öldürebileceğini sert bir şekilde öğrenmiş olduk. Daha net bir ifadeyle söyleyecek olursak, iyilikseverlik ve başkasını düşünmek bir erdem olmaktan çıkıp zorunluluk haline geldi.

Sonuç olarak, COVID-19’un sadece Çin’de ortaya çıkan basit bir enfeksiyon

olmadığı anlaşıldı. Enfeksiyon başta akciğerlerimiz olmak üzere tüm bedenimizi, ruh sağlığımızı, ilişki tarzlarımızı ve hatta varlık ve doğa karşısındaki tutum ve düşüncelerimizi kökten etkiledi. COVID-19’un harareti biraz dindiğinde bu etkilerin boyutları çok daha net anlaşılacaktır.

Kaynaklar

Banerjee DD. *The Other Side of COVID-19: Impact on Obsessive Compulsive Disorder (OCD) and Hoarding. Psychiatry Res* 2020; 288:112966.

Bernd Sebastian Kamps Christian Hoffmann COVID Reference www.CovidReference.com (Erişim Tarihi: 15.07.2020)

Blomström Å, Karlsson H, Gardner R et al. *Associations Between Maternal Infection During Pregnancy, Childhood Infections, and the Risk of Subsequent Psychotic Disorder—A Swedish Cohort Study of Nearly 2 Million Individuals. Schizophr Bull* 2016; 42(1):125-33.

Carleton RN, Desgagné G, Krakauer R, Hong RY. *Increasing Intolerance of Uncertainty Over Time: The Potential Influence of Increasing Connectivity. Cogn Behav Ther* 2019; 48:121-36.

Chen N, Zhou M, Dong X, et al. *Epidemiological and Clinical Characteristics of 99 Cases of 2019 Novel Coronavirus Pneumonia in Wuhan, China: A Descriptive Study. Lancet. 2020 Feb 15;395(10223):507-513.*

Coronavirus Anxiety Project 2020 <https://sites.google.com/cnu.edu/coronavirusanxietyproject/home>. (Erişim Tarihi: 15.07.2020)

Davies C, Segre G, Estradé A et al. *Prenatal and Perinatal Risk and Protective Factors for Psychosis: A Systematic Review and Meta-analysis. Lancet Psychiatry. 2020 Mar 24. pii: S2215-0366(20)30057-2.*

Evren C. <http://psikiyatrigunlugu.net/covid-19a-bagli-korkuyu-tanimak/> (Erişim Tarihi: 15.07.2020)

Gainsbury SM (2015) *Online Gambling Addiction: The Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling. Curr Addict Rep* 2(2):185-193.

<https://www.internethaber.com/prof-dr-selcuk-sirin-bildigimiz-o-dunya-olmayacak-2096872h.htm> (Erişim Tarihi: 15.07.2020)

Huang Y, Zhao N. *Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A Web-based Cross-sectional Survey. Psychiatry Res. 2020; 288:112954.*

Kumar A, Somani A (2020) *Dealing with Corona Virus Anxiety and OCD. Asian J Psychiatr* 51:102053.

Panjwani AA, Millar BM, Revenson TA. *Tolerating Uncertainty in the Dark: Insomnia Symptoms, Distress, and Well-being Among Parents of Adolescents and Young Adults with CANCER. Int J Behav Med* 2020 doi: 10.1007/s12529-020-09869-6. [Epub ahead of print].

Torales J, O’Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. *The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and its Impact on Global Mental Health. Int J of Social Psychiatry* 2020. 20764020915212.

Xiang Y, Yang Y, Li W et al. (2020) *Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed. Lancet* 7: 228-229.