

A

NORMAL

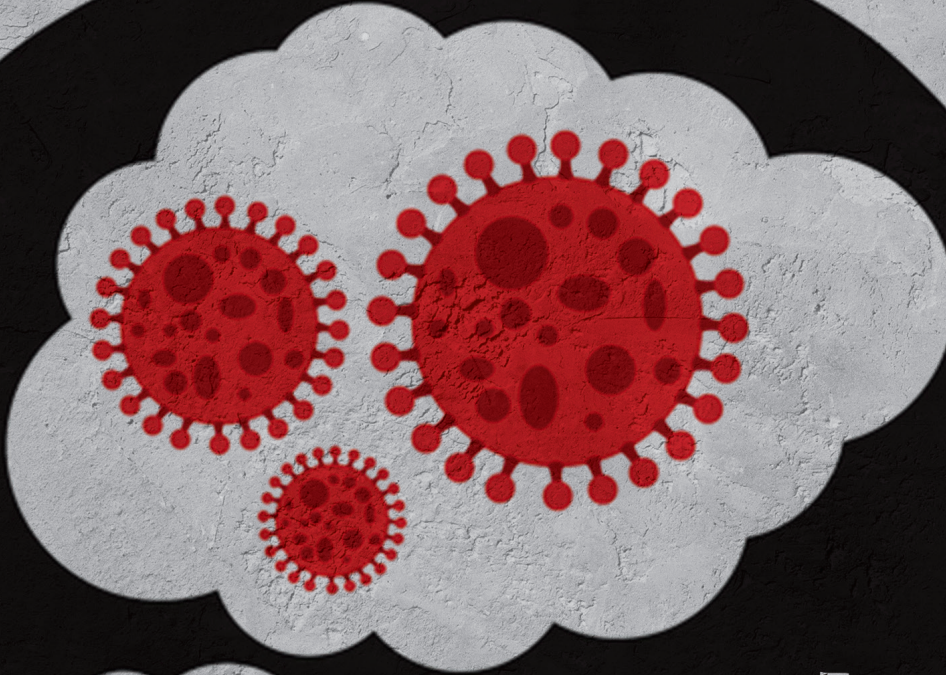
N

LİK

e-ISSN: 2717-7378

DİJİTAL DERGİ

SAYI:4 KISIM:5



PANDEMİ SÜRECİNDE OLUŞAN RUHSAL SORUNLAR

Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı, **Dr. Semih Dikkatli** yazdı

PANDEMİ SÜRECİNDE OLUŞAN RUHSAL SORUNLAR

Aralık 2019'un sonlarında, Çin'de, yeni bir virüs salgını rapor edildi. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) salgının yayılmasını engellemek için alınmasını önerdiği önlemleri dile getirirken, bugüne kadar zihinsel sağlık sorunlarının ele alınmasına ilişkin yeterince çaba oluşturulmamıştır.

Yazar: Dr. Semih Dikkatli



COVID-19 pandemisi sırasında bulaşı engellemek için alınan tedbirler ile ortaya çıkan ölüm ve sevdiklerini kaybetme kaygısı sonucu, insanların ruhsal sorunlarla

karşılaşması kaçınılmazdır. Ruhsal sorunların oluşabileceği gruplar ele alındığında; düşük, orta ve yüksek risk grupları olarak üç temel gruptan söz edilebilir.

Düşük risk grubu

Tüm insanlarda diğer iki gruba nazaran düşük ihtimal de olsa ruhsal sorunlarla karşılaşılabilir, ancak pandemi sürecinde diğer zamanlara göre bir artış beklenir.

Orta risk grubu

aile bireyleri hasta olanlar, sokağa çıkma yasağında olanlar ve ileri yaşta olanlar

Yüksek risk grubu

COVID-19'a yakalananlar ile sağlık çalışanlarını kapsar.¹

¹ Sujita Kar Kumar 2002:209.

Yalıtılmış, karantinaya alınmış ve düzenli sosyal yaşamlarını kaybetmiş insanlar yoğun stresle birlikte yalnızlık duyguları ve artmış öfke sorunları yaşayabilir.

Korku ve kaygı, bunun gibi felaket durumlarında yaygın psikolojik ve çoğunlukla normal tepkilerdir. Ancak sosyal izolasyonla birlikte uzun süreli aşırı stres, zihinsel sağlığın bozulmasına neden olabilir.² Bu etkiler uyum bozukluğu ve TSSB gelişimini tetikler.³

Aşı bulunmaması, durumun öngörülemezliği ve süresiz karantina, herkes için stresli bir durum yaratır. Stresli durumlar anksiyete, depresyon gibi yaygın ruh sağlığı sorunlarını artırabilir.⁴

Sosyal izolasyonla birlikte uzun süreli aşırı stres, zihinsel sağlığın bozulmasına neden olabilir.



² Goyal K., ve ark. 2020:49.

³ Banerjee D. 2020:2.

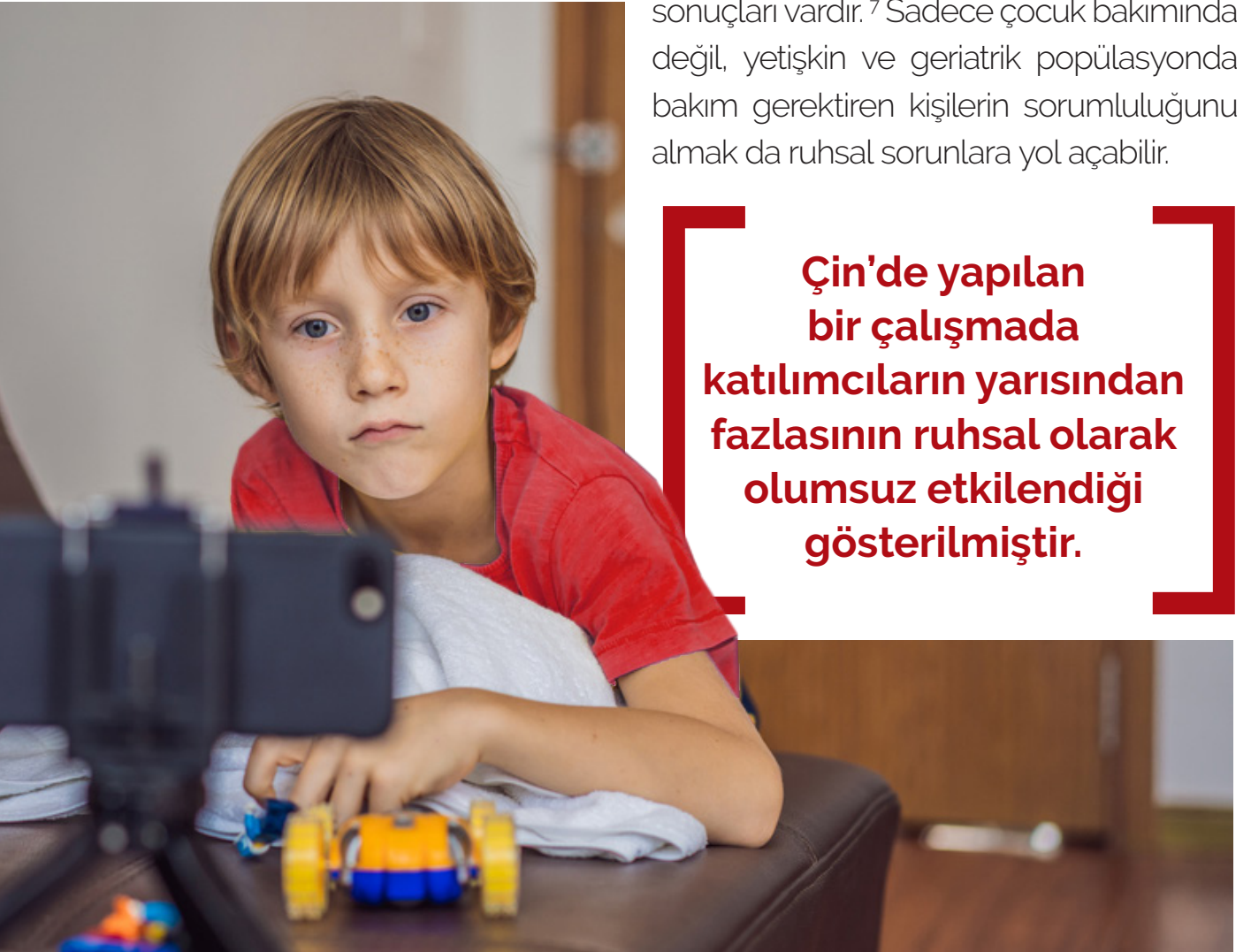
⁴ Dar K.A.,2017:131

Sosyal medyanın COVID-19 salgını hakkında yalan yanlış bilgi taşıması da, intihar gibi aşırı davranışlara yol açabilecek paniği tetikleyebilir. ⁵

Çin'de yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının ruhsal olarak olumsuz etkilendiği gösterilmiştir. Bu çalışma dikkate alındığında dünya genelinde büyük bir nüfusun ruhsal sorunlarla baş başa kalabileceği öngörülmektedir. ⁶

Ayrıca, okulların kapatılması ve sağlık çalışanları için diğer çocuk bakımı seçeneklerinin olmaması nedeniyle de sıkıntıların oluşabileceği, ev dışındaki aile üyelerinin (örneğin, büyükanne ve büyükbaba), komşularının veya arkadaşlarının çocuklara bakabileceği düşünülse de bu durumun sağlık çalışanlarını ruhsal olarak riske attığı ifade edilmiştir. Sağlık hizmetlerinde ortaya çıkan aksamalar, okulların kapatılması gibi çocuklara evde bakma yükümlülükleri gibi durumların da başka doğrudan ve dolaylı sonuçları vardır. ⁷ Sadece çocuk bakımında değil, yetişkin ve geriatrik popülasyonda bakım gerektiren kişilerin sorumluluğunu almak da ruhsal sorunlara yol açabilir.

Çin'de yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısından fazlasının ruhsal olarak olumsuz etkilendiği gösterilmiştir.



⁵ Goyal K., ve ark. 2020:49.

⁶ Wang C, ve ark., 2020:9

⁷ Bayham J, Fenichel EP. 2020:e276

Öldürücü salgınların yayılması sonucu oluşan damgalama (stigma) ve korkunun, kaygıyı yönetme çabalarını ciddi şekilde engelleyebileceği ortadadır.

Stigma ve korku, bir salgının diğer yönleridir ve sağlık hizmeti arama, sosyal marjinalleşme, sağlık otoritelerine güvensizlik ve halkın risk algılarının bozulmasına neden olabilir. Bu da vatandaşlar arasında kitlesel panik oluşmasına neden olur.⁸

Çin'de bu salgının ortaya çıkmasından sonraki haftalar içinde; korku, viral ırkçılık ve kompulsif⁹ mal ve yüz maskeleri satın alma ve stoklama ortaya çıkmış ve salgınla eşleştirilen Çin kökeni hakkında yanlış bilgi, yanıltıcı söylentiler ve komplo teorileri ortaya atılmış ve bunun sonucu olarak da hiç Çin'e gitmemiş Çin kökenliler bile ırkçılıkla karşı karşıya kalmıştır. Bu, sosyal medyanın yarattığı etki ile ilişkilendirilebilir.¹⁰



⁸ Barrett R, Brown PJ. 2008:37

⁹ Kompulsif; engellenemeyen, tekrar eden davranış...

¹⁰ Depoux A, ve ark. 2020:1.

Bazı bireylerde; sürekli hasta olma kaygısıyla tekrarlayan biçimde doktora gitmek, gerçekten hasta olsa bile sağlık hizmetlerinden kaçınmak, belirli öğeleri istifleme, kamu otoritelerine güvensizlik gibi durumlar ile belirli nüfus veya grupların suç işleme oranlarında artma ve toplumsal yaşamla uyumsuz davranışlar ortaya çıkabilir. ^{11 12}

Çin'de yapılan bir çalışma kadınların ve öğrencilerin salgının psikolojik etkilerinden daha fazla etkilenmesinin yanı sıra daha yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyon yaşadığını göstermektedir. ¹³

Araştırmalardan elde edilen ön kanıtlar, bu salgında; anksiyete ve depresyon semptomlarının %16-28 ve kendi kendine bildirilen stresin %8 oranlarına yükseldiğini ve ayrıca ciddi uyku sorunlarının görüldüğünü göstermiştir. ¹⁴



¹¹ Asmundson G.J.G., Taylor S. 2020a:271-272

¹² Asmundson G.J.G., Taylor S.2020b:1-2.

¹³ Wang C, ve ark. 2020:21.

¹⁴ Xiao H., 2020:e923549-6

Genel Popülasyonda Görülen Ruhsal Sorunlar

İnsanlar; hasta olma ya da ölme korkusu ve kaygısı, çaresizlik yaşayabilir. Bu nedenle sağlıklı olanlar hastalık bulaşmaları suçlayabilir ve onlarda oluşacak zihinsel çöküşü hızlandırabilirler. Depresif bozukluklar, anksiyete bozuklukları, panik bozukluğu, somatik semptomlar, kendini suçlama, suçluluk duygusu, TSSB, deliryum, psikoz ve hatta intihar gibi çok çeşitli psikiyatrik bozukluklar insanlarda ortaya çıkabilir.¹⁵

¹⁵ Goyal K., ve ark. 2020:49. ¹⁶ Li W, ve ark. 2020:1733.

¹⁷ World Health Organization (2020a)

¹⁸ OKB; Saplantı Zorlantı Hastalığı. İstenmediği, saçma bulunduğu halde düşünölmekten alıkonulamayan düşönceler ve takıntılı davranışlar. ¹⁹ Sujita, 2020: 202.

COVID-19 Olguları Arasında Görülen Ruhsal Sorunlar

Şüpheli ve/veya doğrulanmış COVID-19 hastaları büyük oranda yüksek bulaşıcılık kaygısı ve ölümlle ilgili korku yaşarlar.¹⁶

Karantinaya alınan insanlar; sıkıntı, yalnızlık, öfke, mutsuzluk, kaygı, inkâr, umutsuzluk, uykusuzluk, madde kullanımı, kendine zarar verme ve intihar eğilimi hissederler. Ayrıca, ateş, hipoksi ve öksürük gibi fiziksel semptomlar ve bazı ilaçların yan etkileri de daha fazla endişe ve sıkıntıya neden olabilir.¹⁷

Hastalık bulaşması korkusu taşıyanlarda ise, güvenlik sağlamak adına yapılan davranışların devamı olarak, "obsesif kompulsif semptomlar" gelişebilir.¹⁸

Çin'de yapılan bir araştırmada; katılımcıların **%53.8**'inin orta veya şiddetli düzeylerde ruhsal etkilenim yaşadığı, **%31.3**'ünün bir çeşit depresyon, **%36.4**'ünün bir çeşit endişe ve **%32.4**'ünün bir çeşit sıkıntı içinde olduğu bildirilmiştir.¹⁹

Hasta Aile Üyeleri ve Temaslılar Arasında Görülen Ruhsal Sorunlar

COVID-19'lu kişilerin yanı sıra, aile üyeleri ve yakın temasta olanlar; izlendiği, tecrit edildiği veya karantinaya alındıkları için, psikolojik problemlerle karşı karşıya kalmaktadır.²⁰ Sevdiklerini pandemiden kaybeden aile üyeleri öfke ve tahammülsüzlük içinde bulunabilir. Ayrıca, hasta ve / veya karantinaya alınan aile üyeleri utanç, suçluluk veya damgalanma hissederler ve aile üyeleri ile yakın temaslar arasında TSSB ve depresyon bozuklukları görülebilir.²¹



**Arkadaşlık,
çocukların normal
psikolojik gelişimi ve
refahı için gereklidir.
Bakıcılardan
ayrılma, çocukları
kriz durumuna
sokar ve psikiyatrik
bozukluk riskini
artırabilir.**

Sprang ve meslektaşları, pandemik hastalıklar sırasında izole veya karantinaya alınan çocukların akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, uyum bozukluğu ve keder geliştirdiğini bildirmiştir. Ayrıca, çocukluk döneminde ebeveynlerden ayrılma veya ebeveyn kaybı, ruh sağlığı üzerinde daha uzun süreli olumsuz etkilere sahiptir ve psikoz, yetişkinlikte intihar nedeniyle ölüm kadar giden tablolar görülebilir.²²

²⁰ Wang C, ve ark. 2020:1.

²¹ Goyal K.,ve ark. 2020:49.

²² Liu JJ,ve ark. 2020:1.

Yapılan bir çalışmada; katılımcıların **%29**'u evde kapalı kalmayla ilişkili farklı anksiyete formlarından ve **%37.1**'i farklı depresyon formlarından muzdariptir. Ayrıca tehlikeli içme **%29,1**'e, zararlı içme **%9,5**'e ve alkol bağımlılığı **%1,6**'ya yükselmiştir. Genel popülasyonun **%32.1**'inin bilişsel sorunlar gösterilmiştir.

COVID-19 ile enfekte olmanın psikolojik bozukluk geliştirmek için önkoşul olmadığı, durumsal etkilerin, ucu açık bir zaman dilimi için evde kilitli kalmanın, artan ekonomik sorunların, aile ve arka-

daşların enfeksiyona yakalanmasının ve ölmesinin de kişiyi ruhsal olarak etkilediği gösterilmiştir. Anksiyete, depresyon ve alkol kötüye kullanımının yaygınlığı endişe verici düzeylerde dir.²³



Sağlık Çalışanları Arasında Görülen Ruhsal Sorunlar

Ani bir salgın, etkilenen insanların akıl sağlığı ve yakın temasları için her zaman tehdit oluşturur. Onaylanmış hastalar, şüpheli hastalar, tıbbi ve ilgili personel, hastalarla yakın temas, daha yüksek kaygı, depresyon, öfke ve diğer ilişkili psikolojik problemlere sahip olma olasılığını arttırabilir. Hastalar ölüm korkusu yaşayabilir, COVID-19'dan etkilenen insanların tedavisinde yer alan doktorlar ve hemşireler bu virüsün bulaşması korkusuyla; kendilerini ailelerine, arkadaşlarına ya da başkalarını kapatabilirler. ²⁴

Sağlık çalışanları salgın sırasında zihinsel sağlık sorunları açısından önemli bir risk altındadır. Bunun nedenleri arasında uzun çalışma saatleri, enfeksiyon riski, koruyucu ekipman eksikliği, yalnızlık, fiziksel yorgunluk ve ailelerden ayrılma yer alır. Bir başka çalışmada ise sağlık çalışanlarıyla yapılan görüşmeler sonucu; bir dinlenme alanının sağlanması, gıda gibi temel fiziksel ihtiyaçların karşılanması, COVID-19 hastalarının bakımı hakkında eğitim, koruyucu önlemler, boş zaman aktiviteleri ve periyodik ziyaretler planlanmasının daha önemli olduğu görülmüştür. ²⁵

Liu ve ark. (2020), sağlık personelinde daha yüksek depresyon prevalans oranı (%50.7), anksiyete (%44.7), uykusuzluk (%36.1) ve stresle ilişkili semptomlar (%73.4) tespit ettikleri bir anket çalışmasından söz etmişlerdir. ²⁶ Bu yüksek ruh sağlığı sorunu oranı COVID-19 hakkındaki belirsizliğe ve çok az bilgiye bağlı olabilir.

²⁴ Xiang Y.T., ve ark. 2020:228.

²⁵ Kang L.,ve ark. 2020:e14.

²⁶ Liu S. ve ark. 2020:1

Korunmasız popülasyonlarda görülen ruhsal sorunlar

COVID-19 salgınının zihinsel sağlık etkisine karşı daha savunmasız olabilecek belirli popülasyonlar tanımlanmış ve yazarlar bunlardan bazılarına müdahale ve hizmet sunumu ile ilgili önerilerde bulunmuştur. Savunmasız gruplar arasında yaşlı yetişkinler, evsizler, göçmen işçiler, akıl hastaları, hamile kadınlar ve yurtdışında okuyan öğrenciler bulunmaktadır.²⁷

Yukarıda listelenen diğer popülasyonlarla ilgili olarak, ortaya çıkan spesifik konular arasında yaşlılarda önceden var olan depresif belirtilerin yüksek oranları ve bunların zihinsel sağlık hizmetlerine erişim eksikliği vardır.²⁸

Evsizler arasında akıl sağlığı hizmetine engel teşkil edebilecek istem dışı kabul veya kapatılma korkusu bulunmaktadır.

Evsizler arasında akıl sağlığı hizmetine engel teşkil edebilecek istem dışı kabul veya kapatılma korkusu bulunmaktadır. Ruhsal bozukluk riskini azaltmak için göçmen işçi popülasyonları arasında sosyal yardım ve sosyal desteğe ihtiyaç duyulmaktadır.²⁹ COVID-19 ile ilişkili stres ve anksiyete ile olumsuz maternal (anneden gelen) ve neonatal³⁰ sonuçlar arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Tüm bu durumlarda, psikiyatristler ve diğer tıp dallarından uzmanlık alanları ile yerel yetkililer ve toplumdaki sağlık çalışanları arasında yakın işbirliği şarttır.



²⁷ Ravi Philip Rajkumar, 2020: 3. ²⁸ Yang Y, ve ark. 2020:e19.

²⁹ Liem A, ve ark. 2020:e20. ³⁰ Neonatal; Yenidoğan Bebek.

Bağımlılık ve zararlı alkol kullanımını içeren alkol kullanım bozukluğunun yaygınlık oranının pandemi öncesi Çinli insanlar arasında %4.4 olduğunu bildirmiştir. Yapılan bir çalışmada ise; bu istatistik %11,1'e yükselmiştir.

Alkol bağımlılığı öncekinden daha fazla artmamasına rağmen, ancak tehlikeli içme ve zararlı içme her ikisi de büyük ölçüde artmıştır. Bağımlılık ve zararlı alkol kullanımını içeren alkol kullanım bozukluğunun yaygınlık oranının pandemi öncesi Çinli insanlar arasında %4.4 olduğunu bildirmiştir. Yapılan bir çalışmada ise; bu istatistik %11,1'e yükselmiştir. COVID-19 salgına bağlı kilitlenme, alkol tüketimindeki bu büyük artışın ana nedeni olabilir.³¹



³¹ Zahir A ve ark, 2020:4.

Cinsiyet farklılıkları açısından, erkek alkol tüketimi kadınlara göre daha yüksek, yaş grupları açısından, 21 ila 40 yaşları arasındaki insanlar zihinsel sağlık durumları ve alkol tüketimleri konusunda diğer yaş gruplarına göre daha savunmasız bir konumda oldukları belirlenmiştir. Ölüm oranları yaşlılarda (80+ yaş için %14.8, 70-79 yaş için %8 ve 60-69 yaş için %3.6) genç yaş grubundan (%0.2) daha yüksek olmasına rağmen, genç yaş grubu daha fazla ruhsal sorun yaşama riski altındadır.³²

Gençlerin sosyal medyadan bilgi toplama eğiliminde olmaları, var olan stresi kolayca tetikleyebilir.

Gençlerin sosyal medyadan bilgi toplama eğiliminde olmaları, var olan stresi kolayca tetikleyebilir.



Dr. Semih Dikkatli



05.09.1968 yılında Ankara'da doğan Dr. Semih Dikkatli, ilkokulu Bayrak İlköğretim Okulu'nda, ortaokulu Gölbaşı Dr. Şerafettin Tombuloğlu Lisesi'nde bitirdi. Lise son sınıfa kadar bu okulda okuduktan sonra Aydınlikevler Lisesi'nden 1985 yılında mezun oldu. 1993 yılında GATA Tıp Fakültesi'ni bitirdi. Aynı yıl Balıkesir 9.Ana Jet Üs Komutanlığı'na tayini çıktı. Buradayken 6 ay İtalya'da yurtdışı görevde bulundu. Eskişehir Hava ve Uzay Hekimliği Merkezi'nde uçuş doktoru eğitimi alarak 1994 yılında, "uçuş doktoru" ünvanını kazandı.

1996 yılında başladığı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ihtisasını 2000 yılında başarıyla bitirerek "Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı" ünvanını aldı. Bu dört yıllık süre Uyku Sağlığı ve Hastalıkları, Cinsel Problemlerin Tedavisi ve Çift Terapisi eğitimi aldı. Tez konusu olan, ruhsal travma ve ona bağlı hastalıklar ile yas konusunda bilgi ve becerilerini yoğunlaştırdı. 2000 yılından 2004 yılına kadar Diyarbakır Asker Hastanesinde Psikiyatri Uzmanı olarak çalıştı. 2004 yılında Etimesgut Hava Hastanesi'ne tayini çıktı. Bir yıl sonra Genelkurmay Başkanlığı Sağlık Komutanlığı bünyesinde 4 yıl süreyle idari görevlerde bulundu. 2009 yılında atandığı GATA Psikiyatri Kliniğinde Konsültan hekim olarak, yaşlılar ve kronik hastalığa sahip insanlarla çalışırken 2012 başında yarbay rütbesiyle emekli oldu.

Tüm hekimlik hayatı boyunca çeşitli, kurs, seminer ve kongrelerle gelişimi için uğraş

veren Dr. Semih Dikkatli emekli olduktan sonra da kendini geliştirmek için uğraşlarına devam etmektedir. 2012-2013 yıllarında Klinik Hipnoterapi eğitimi almış olup kendisine "İngiliz Hipnoterapi Enstitüsü" tarafından "Hipnoterapist" ünvanı verilmiştir. Halen; TOBB Üniversitesi Ortak Eğitim Programı üyesi, Cinsellik Araştırmaları Derneği Genel Sekreteri görevlerini sürdürmektedir.

Lefke Üniversitesi, Ankara Üniversitesi bünyesinde Vakıflar Genel Müdürlüğü, Anadolu Partisi, Türkiye Barolar Birliği bünyesinde eğitim faaliyetlerinde bulunmuştur.

Basılmış 6 kitabı bulunmaktadır. Medikritik, VeryansınTV ve Halkın Habercisi'nde düzenli yazılarına devam etmektedir. Yurt içi ve yurt dışı dergilerde basılı makaleleri bulunmaktadır.

Evli ve iki çocuk babasıdır. Mesleğim hobim diyerek çalışmaktadır. Halen Mahall Ankara adresindeki muayenehanesinde çalışmalarını sürdürmektedir.

KAYNAKÇA

Asmundson G.J.G., Taylor S. Coronaphobia: fear and the 2019-nCoV outbreak. *J. Anxiety Disord.* 2020;70:271-272

Asmundson G.J.G., Taylor S. How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: what all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *J. Anxiety Disord.* 2020;71:102211.[1-2].

Banerjee D. The COVID-19 outbreak: crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr.* 2020;51. Letter. 1-2.

Barrett R, Brown PJ. Stigma in the time of influenza: social and institutional responses to pandemic emergencies. *J Infect Dis.* 2008;197(Suppl 1):S34-S37.

Bayham J, Fenichel EP (2020) The impact of school closure for COVID-19 on the US Healthcare Workforce and the Net Mortality Effects. *medRxiv.* 2020.03.09.20033415: e271-278.

Dar K.A., Iqbal N., Mushtaq A. Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: examining the indirect and moderating effects of worry. *Asian J. Psychiatr.* 2017;29:129-133. doi: 10.1016/j.ajp.2017.04.017.

Depoux A, Martin S, Karafillakis E, Bsd RP, Wilder-Smith A, Larson H (2020) The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *J Travel Med.* 10.1093/jtm/taaa031. Syf: 1-4.

Goyal K., Chauhan P., Chhikara K., Gupta P., Singh M.P. Fear of COVID2019: first suicidal case in India! Letter. *Asian J. Psychiatry.* 2020;49.

Kang L., Li Y., Hu S., Chen M., Yang C., Yang B.X., Wang Y., Hu J., Lai J., Ma X., Chen J., Guan L., Wang G., Ma H., Liu Z. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(3):e14.

Li W, Yang Y, Liu Z-H, Zhao Y-J, Zhang Q, Zhang L, et al. Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *Int J Biol Sci.* 2020;16(10):1732-1738.

Liem A, Wang C, Wariyanti Y, Latkin CA, Hall BJ. The neglected health of international migrant workers in the COVID-19 epidemic. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(4):e20.

Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L (2020) Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health.* [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30096-1/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30096-1/abstract).
Liu S., Yang L., Zhang C., Xiang Y.-T., Liu Z., Hu S., Zhang B.

Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry.* 2020;7:17-18. doi: 10.1016/s2215-0366(20)30077-8.

Ravi Philip Rajkumar, COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry.* 2020 52:1-5. Elsevier <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.

Sujita Kumar Kar, S. M. Yasir Arafat, [..], and Shailendra K. Saxena, (2020). Coping with Mental Health Challenges During COVID-19 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Nature Publishing Group. 2020: 199-213.

Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(5):1729. 1-25.

Wang C., Horby P.W., Hayden F.G., Gao G.F. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet.* 2020;395(10223):470-473. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30185-9.

Worldometers. 2020. COVID-19 Coronavirus Outbreak. <https://www.worldometers.info/coronavirus/> March 13.

Xiang Y.T., Yang Y., Li W., Zhang Q., Cheung T., Hg C.H. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *Lancet Psc.*2020;7(3):228-229. doi:10.1016/S2215-0366(20)30046-8.

Xiao H., Zhang Y., Kong D., Li S., Yang N. The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Med. Sci. Monit.* 2020;26: e923549-1-7.

Yang Y, Li W, Zhang Q, Zhang L, Cheung T, Xiang Y-T. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(4):e19.

Zahir Ahmeda,* , Oli Ahmedb, Zhou Aibaoa, Sang Hanbina, Liu Siyuc, Akbaruddin Ahmadd Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. (2020):1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092>.



KİTAP KÖŞESİ

Merve Okçuoğlu merokcu@gmail.com

HAYAT SÖVÜNCE GÜZEL



Psikologlar, sosyologlar ve diğer araştırmacılar tarafından yapılan son araştırmalara göre, akıllıca kullanıldığında küfürler şaşırtıcı faydalar sağlamaktadır. Bu araştırmalar sonucunda, insanlar iletişim kurmaya başladığından beri küfrün kullanıldığı ve bu tarz kelimelerin fiziksel acıyı, kaygıyı azalttığı; fiziksel şiddeti önlediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca insan işbirliğini teşvik etme özellikleri de vardır.

Emma Byrne, Hayat Sövünce Güzel'de küfrün her yönünü ve neden küfretme ihtiyacı hissettiğimizi eğlenceli bir dille açıklıyor. Küfretmeyi savunan yazar bilimsel deneyler, tarihi vaka çalışmaları hem insanlarda hem de diğer primatlarda dil konusunda yapılan son araştırmaları inceleyerek okuru bir tura çıkarıyor. Farklı kültürler, tabular ve değerler hakkında ilgi çekici açıklamalar yapıyor.

ANLIK NORMAL MÜZİK



Mavi Sakal - İki Yol



Normal bir dijital dergi

Normal olan, boş kalınca bir şeyler okumak
Bazı anlarda da en önemli ihtiyaç doğru bilgiyi okumak
Okumak normal ama, sıradan olmamalı
Anlık ortaya çıkan bilgi ihtiyacını normal bir şekilde karşılamak istedik
Bilgi vermek dışında tek derdimiz var, normal olmak, normalleşebilmek.
Sıradanlaşan anormallikleri anlatabilmek.
Normal derken ne kastettiğimizi aşağıda kısaca özetlemeye çalıştık ancak,
daha da kısası, ideolojik körlük barındırmayan demek yeterli.
Bu anlık bu kadar...

NEDEN ANLIK?

Şu anda neye ihtiyaç varsa ona cevap verdiği/vereceği için...
Anın ihtiyacı olan bilgileri içerdiği için...
O anlık ruh halimizin yansıması...
veya o anlık tepkimiz...

NEDEN NORMAL?

Normal olanın, olması gerekenin eksikliğini çektiğimiz için...
Popüler olan normal olandan uzaklaştığı için...
Popüler olana dair konuşulanlar normal olmaktan çıktığı için...
Moda, trend kelimelerinin tarif ettiği şeyler normallikten çok uzaklaştığı için...
Sıradanlaşan anormallikleri fark etmek gerektiği için...
Marjinallik normal sanılmaya başladığı için...
Normal olanlar, kendini marjinal sanmaya başladığı için...
Normal olanlar sesini kesip konuşmadığı için...
Marjinaller konuşup normalleştiği için...
Anormalin normalleşmesini anlatabilmek için...
Anormalliğin sıradanlaşması normal olmadığı için...
İdeolojik körleri okumaktan sıkıldığımız için...

Sahibi

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
ve Genel Yayın Yönetmeni
Hilmi Atıl Ünal

Görsel Tasarım:
Serkan Korkmaz / Lagalugacılar

Dijital Altyapı ve Uygulama:
Lagalugacılar
www.lagalugacilar.com

İletişim Adresi

Kısıklı Mahallesi, Alemdağ Caddesi,
No:60 F Blok, Daire 7
Üsküdar / İstanbul

Tel: +90 0216 521 60 11
Email: info@normaldergi.com

Aabir Yayın Dağıtım Danışmanlık Eğitim ve
Araştırma Hizmetleri Ticaret Anonim Şirketi

Ticaret Sicil No: 930524
Vergi Dairesi: Ümraniye VD.
Vergi No: 0012081908
Mersis No: 0001208190800001