

A

NORMAL

N

ANLIK

e-ISSN: 2717-7378

DİJİTAL DERGİ

SAYI:6 KISIM:1



COVID-19

Salgını Sırasında Ruh Sağlığı Sorunlarıyla Başa Çıkma

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



COVID-19

Salgını Sırasında Ruh Sağlığı Sorunlarıyla Başa Çıkma

Alınması Gerekli Toplumsal ve Bireysel Tedbirler

Yazar: Dr. Semih Dikkatli

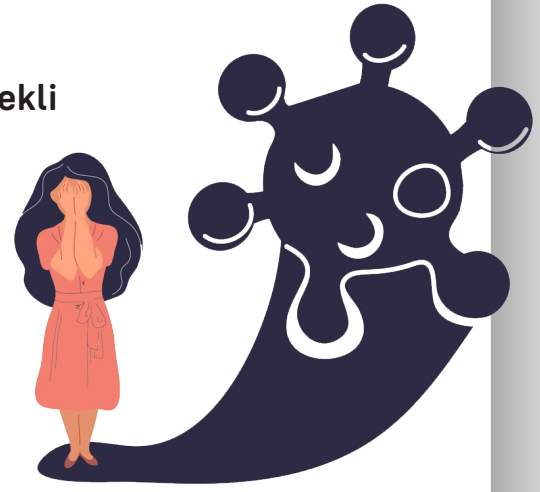
İnsanlık bir süredir pandemi gerçeğiyle yaşamak zorunda kalmış ve her gün yeni hastaları, ağır hastaları ve ölümleri içeren tablolar hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Bu süreçte toplumsal, ekonomik ve ruhsal sorunlar giderek derinleşmiştir.

Bu yazıda; oluşan ve oluşması muhtemel ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili alınması gerekli tedbirler üzerinde duracak ve ülkemiz adına bir gelecek vizyonu belirlemeye çalışacağım. Bu arada bireysel olarak yapılacaklar konusunda da önerilerde bulunarak, evine hapsolmuş, aşırı kaygılı insanların ruh sağlığını nasıl koruyabileceği üzerine önerilerde bulunacağım.

Dünyanın dört bir yanından sağlık sektörü ve hükümet yetkilileri, çeşitli önleyici stratejileri benimseyerek pandeminin kontrolüne odaklanırken, izole edilmiş, panik duygusu içinde ve neredeyse evinde tutuklu kalan kişilerin zihinsel sağlık durumlarına çok az dikkat edilmiştir.

Bu salgın sırasında sürekli olarak karşımıza üç nüfus grubu çıkar:

- 1- Genel popülasyon,
- 2- COVID-19 vakaları ve yakın kontaklar,
- 3- Sağlık çalışanları...



Önlemler ve öneriler, nüfusun yukarıdaki üç grubunun ihtiyaçlarını ele almayı hedeflemektedir. Hâkim mitlerin varlığı ve ihtiyati tedbirler hakkında farkındalık, insanlar arasında sıkıntıya neden olabilir. Ortaya çıkabilecek ruhsal sorunlar ile etkili başa çıkma konusunda belirli önerilere uyulması gerekmektedir. Ayrıca, devletlerin her birinin hem kendi ülkelerinin hem de dünyanın bekası için alması gerekli tedbirler masaya yatırılmalıdır. Bu bağlamda ülkemizde alınması gerekli tedbirler aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelere eklenecekler, çıkarılacaklar ve değiştirilecekler mutlaka olacaktır ancak hiç vakit kaybetmeden bu tedbirler kümesini ele alacak çalışma grupları kurulmalıdır.

Salgın sürecinde insanlara hastalığın bulaşmamasıyla ilgili alınan tedbirleri dünyadaki her birey neredeyse ezbere bilmektedir. Bu noktada artık başka bazı soruları sormak ve cevaplamak zorunluluğu doğmuştur.

İlk sorulacak soru önemlidir:

COVID-19'un mental sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin giderilmesi için alınması gereken tedbirler nelerdir?

Salgınlarda birçok mental hastalığın oluşması nedenlerine bakıldığında iki temel faktör karşımıza çıkar. Birincisi, virüsün merkezi sinir sistemi ve özellikle beyin üzerindeki etkilerinden kaynaklanan sorunlardır. İkincisi ise; salgın nedeniyle ortaya çıkan, insanın hem kendisi hem de yakınlarının hastalanması ve ölmesiyle ilgili kaygı ile salgının sosyal ve ekonomik sonuçlarının yarattığı sıkıntılar sonucu oluşan ruhsal sorunlardır.

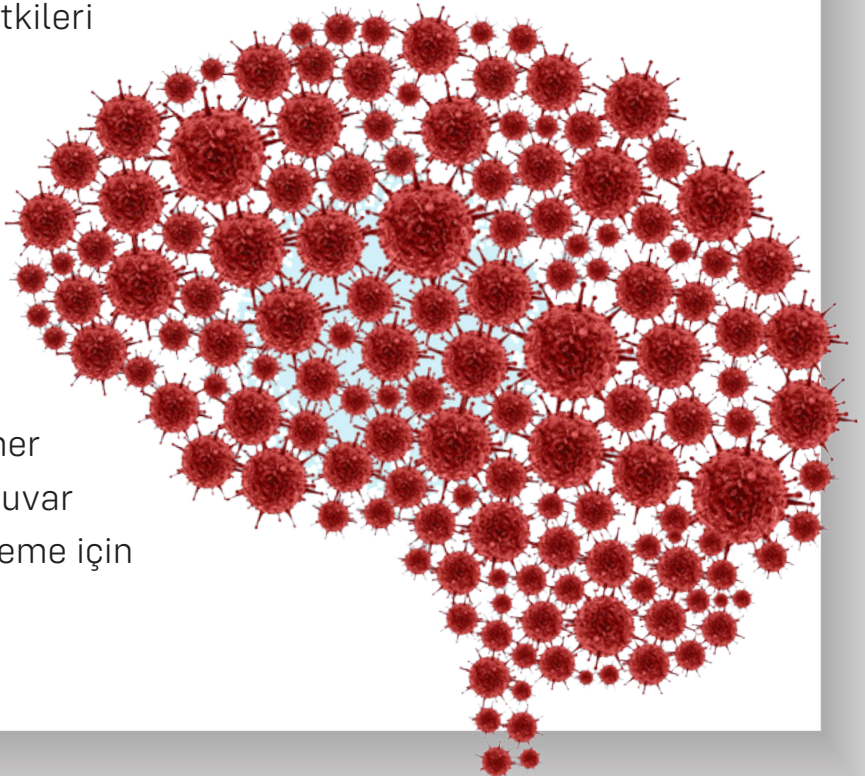


Salgının yarattığı zihinsel sağlık sorunları için alınması gereken önlemleri hem kısa hem de uzun vadede bu pencereden ele almak uygun olacaktır.

1- Virüsün Merkezi Sinir Sistemini (MSS) enfekte ederek oluşturduğu zihinsel sağlık sorunlarıyla ilgili alınabilecek tedbirlerle ilgili öneriler:

1.1- Şu anda, SARS-CoV-2 enfeksiyonunun akut etkilerinden yıllar sonra zihinsel sağlık veya nörodejeneratif (MSS’de bozulmalar) bozukluklara neden olup olmayacağı bilinmemektedir. Bu nedenle virüs ile ilişkili zihinsel sağlık sorunlarının potansiyel biyolojik nedenlerini araştırmak önemlidir. Bunun için araştırma kapasitesini geliştirmek gerekmektedir. Klinik semptomların zaman içinde ilerlemesini takip etmek, enfeksiyonun MSS üzerindeki etkilerini anlamak ve tahmin etmek için anahtar olacaktır.

Virüsün MSS’de yarattığı olumsuz etkileri anlamak için enfekte olarak ölmüş insanların ölüm sonrası insan beyin yapı ve dokusunu incelemek için geniş çaplı çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar için tesisler kurulmalı, buralarda çalışacak araştırmacıları ve diğer personeli her zaman korumak için uygun laboratuvar tesislerinde doku toplama ve inceleme için protokoller belirlenmelidir.



Uzun vadeli araştırma öncelikleri içinde olması gereken konulardan biri de, SARS-CoV-2'nin beyine giriş yolları ve mekanizmaları anlamaktır.

1.2- Uzun vadeli araştırma öncelikleri içinde olması gereken konulardan biri de, SARS-CoV-2'nin beyine giriş yolları ve mekanizmaları anlamaktır. Bununla ilgili çalışmalara odaklanmak, gelecek salgınların beyni etkilemesini engelleyecek tedavileri yaratmamız konusunda yol gösterici olacaktır.

1.3- Enfeksiyon sonrası yorgunluk ve depresif semptomlarla ilgili yapılacak uzunlamasına çalışmalar, enfeksiyon ve zihinsel sağlık sorunları arasında sıklıkla var olan karmaşık biyolojik yolların anlaşılmasında çok önemli olacaktır.

1.4- Virüsün sonraki etkileri hakkında hiçbir şey bilinmemektedir; bu nedenle, çeşitli gruplar (hamile, küçük çocuklar, yetişkinler ve diğer savunmasız popülasyonlar) üzerindeki etkisi açısından kapsamlı bir araştırmaya ihtiyaç vardır.



2- Salgın sırasında ve sonrasında oluşabilecek ruhsal sorunlar için alınacak tedbirlerle ilgili öneriler ise, iki ana başlık altında incelenebilir.

2.1- Kendi ruh sağlığını koruyabilmek ve artan kaygılarını kontrol edebilmek için alınması gerekli bireysel tedbirler;

2.1.1- Yapılması gerekenler;

- Müzik dinlemek,
- Okumak,
- Resim, müzik, seramik gibi yaratıcı aktivitelerde bulunmak,
- Online eğitim seminerlerine katılmak,
- Online sosyalleşmek,
- Umut dolu düşünceler oluşturmak,
- Gevşeme egzersizleri yapmak,
- Yoga, meditasyon, otohipnoz gibi çalışmalar içinde olmak,
- Düzenli aerobik egzersizler yapmak,
- Pozitif düşünmek,
- Dengeli beslenmek,
- Mümkünse rutin iş hayatını bir kenara bırakmak,
- Günlük düzenli, rutin faaliyetler içinde bulunmak,
- Dua etmek olarak ele alınabilir.

2.1.2- Yapılmaması gerekenler;

- Madde ve aşırı alkol kullanmak,
- Çok fazla fast food beslenmek,
- Aşırı online aktivitede bulunmak,
- Aşırı TV ve özellikle haberleri izlemek,
- Partilere katılmak ve seyahat etmek,
- COVID-19 pandemisinin negatif etkilerine odaklanmak,
- Medya ve sosyal medyada yer alan sahte bilgileri okumak ve yaymak,
- Bu sahte bilgi ve haberlere inanmak olarak sıralanabilir...



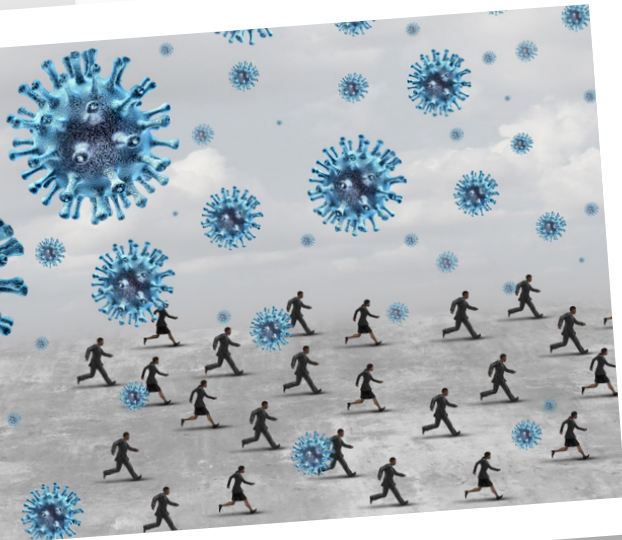
2.2-

Bireysel tedbirlerin alınabilmesi için halkın bilgilendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ancak bu önlemlerden ayrı olarak yönetimlerin alması gerekli olan tedbirler vardır. Bu tedbirler aslında sadece bugünü değil, pandeminin ardından uzun yıllar sonra bile ortaya çıkabilecek ağır ruhsal ve toplumsal sorunların azaltılmasıyla ilgilidir.



Ruh sağlığı profesyonelleri tarafından iyi yürütülen çalışmalarla, ortaya çıkan ruhsal sorunların nedenleri ve oluşmasının engellenmesi yönünde bilimsel kanıtlar ve veri tabanı oluşturmak bir gerekliliktir.

COVID-19 pandemisi, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık dâhil olmak üzere toplumun tüm yönleri üzerinde derin bir etkiye sahiptir. COVID-19'un psikolojik, sosyal ve nörobilimsel etkilerini araştırmak gereklidir. Zihinsel sağlıkla ilgili bilimsel araştırmalar için acil öncelikler ve uzun vadeli stratejiler belirlenmelidir. Bu araştırma önceliklerinin ele alınmasını sağlamak ve zaman içinde yenilerinin belirlenmesine izin vermek için üst düzey bir "Koordinasyon Grubu" kurulması önem taşımaktadır.



Pandemiyle mücadele için geliştirilecek politikalarla ilgili psikolojik, sosyal ve nörobilimsel araştırmaların iyileştirilmesi ve koordinasyonu için bir çerçeveye ihtiyaç vardır. Psikoloji, psikiyatri, klinik tıp, davranışsal ve sosyal bilimler ve sinirbilimi dâhil, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere, "Zihinsel Sağlık Bilimleri" terimini, multi-disipliner bir tarzda insanların birlikte çalışması gerekecek şekilde kullanmak artık çok daha fazla önem taşır hale gelmiştir.

Süreç sırasında erken müdahale hem bu hastaların durumunun ağırlaşmasını, kronikleşmesini önlerken hem de bu kişilerin kaygı semptomlarını diğerlerine bulaştırmasını engeller.



Ruh sağlığı
profesyonelleri

tarafından ruhsal açıdan etkilenen kişilere aktif psikiyatrik müdahale sağlamak ve takiplerini yapmak son derece önemlidir. Süreç sırasında erken müdahale hem bu hastaların durumunun ağırlaşmasını, kronikleşmesini önlerken hem de bu kişilerin kaygı



semptomlarını diğerlerine bulaştırmasını engeller. Deprem, sel, savaş ve salgın gibi toplumun ve hatta insanlığın tümünü tehdit eden olaylarda bir kısım insan sağlıklı savunma mekanizmalarıyla oluşan kaygı verici durumla baş edebilirken, bir kısım insan ise bu olaylar karşısında sağlıklı savunma düzeneklerini kullanamaz ve başta kaygı bozuklukları olmak üzere, şizofreniye kadar gidebilen bozukluklarla karşı karşıya kalabilir. Üstelik bu tip yoğun kaygı, mutsuzluk, karamsarlık, çaresizlik, umutsuzluk, şüphencilik, alınganlık gibi semptomlar bulaşıcı özellikler taşımaktadır. Yakın iletişim kurduğu insanlar arasında yukarıdaki semptomlara sahip kişiler bulunanlar, kendilerine de bu durumun bulaşmasına engel olamayabilirler ve temelde hasta olan onlar olmasa da hastalığı paylaşmaya başlayabilirler. Bu durumlarda genellikle, asıl hasta tedavi edildiğinde diğerlerinde de düzelmeler dikkat çekicidir.



Ayrıca pandemi düzeldikten sonra ruhsal bozukluğu olan bireylerin tanımlanması ve tedavisinde daha agresif olma ihtiyacı göz ardı edilmemelidir.

Daha önceki çalışmaların da gösterdiği gibi, hastanelerden taburcu edilen SARS-CoV hastalarında anksiyete, depresyon, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gelişmiş ve bir süre sonra nörolojik ve nöromüsküler semptomlar görülen olgular tanımlanmıştır. Hem hastalar hem de sağlık çalışanları ruhsal sağlıkları açısından savunmasızdır. Bir salgın sırasında, artan sosyal uyum sıkıntısını azaltabilir, ancak sosyal uyum azaldıkça bireyler daha fazla endişe ve travma hissi yaşamaya başlar. Sürekli iyileşme için uzun süreli psikolojik destek ve rehabilitasyonun sağlanması önemlidir.



Hem hastalar hem de sağlık çalışanları ruhsal sağlıkları açısından savunmasızdır.

COVID- 19 pandemisi sonrası, sağlık ve sosyal bakım alanında çalışan insanların işlerinde kalmaları için desteklenmeleri önemlidir. Bunların sağlık, kişisel, sosyal ve ekonomik haklarının düzenlenmesi sonraki olası salgınlar açısından da önem taşımaktadır.



Stres belirtilerini azaltmak için başa çıkma stratejilerini optimize etmek ve gelecekte önleyici müdahalelerin uygulanmasını kolaylaştırmak için birinci basamak sağlık ve sosyal bakım personelinin ve ailelerinin nasıl desteklenebileceğini anlamak için araştırmalar yapılmalıdır. COVID- 19 pandemisi sonrası, sağlık ve sosyal bakım alanında çalışan insanların işlerinde kalmaları için desteklenmeleri önemlidir. Bunların sağlık, kişisel, sosyal ve ekonomik haklarının düzenlenmesi sonraki olası salgınlar açısından da önem taşımaktadır.





Temel hizmet sağlayıcılar ve yöneticiler arasında, olası ruhsal sorunlarla ilgili farkındalık yaratmak ve ileride oluşacak toplumsal psikolojik sorunlara hazırlıklı olmalarını sağlamak da bir zorunluluk olarak görülmelidir.

Sosyal izolasyonun veya sosyal mesafenin refah üzerindeki etkisi hakkında yaygın endişeler bulunmaktadır; artan kaygı, depresyon, stres ve diğer olumsuz duygular ve finansal zorluklar da dâhil olmak üzere pandemi müdahalesinin pratik sonuçlarıyla ilgili kararlı olmak gerekir. COVID-19 ile ortaya çıkan fiziksel rahatsızlık ve hatta ölümler bile, uzun vadede pandemiye verilen sosyal ve psikolojik tepki ile ilgili oluşacak sorunlar karşısında çok daha küçük kalacaktır.

Daha spesifik olarak, önceden var olan psikiyatrik bozuklukların alevlenmesi, pandemik koşullar altında psikolojik destek ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimde daha fazla zorluk yaşanması ve COVID-19'un aile üyelerinin, özellikle çocukların ve yaşlıların ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi hakkında önlemler için şimdiden bazı kararlar almak insanlığın geleceği için önemlidir.

COVID-19 ile ortaya çıkan fiziksel rahatsızlık ve hatta ölümler bile, uzun vadede pandemiye verilen sosyal ve psikolojik tepki ile ilgili oluşacak sorunlar karşısında çok daha küçük kalacaktır.

Yalnızlığı izlemek ve erken müdahale etmek önemli önceliklerdendir.



Pandeminin anksiyete, depresyon, TSSB, kendine zarar verme, homosid ve suisid gibi diğer sonuçlar üzerindeki etkileri tüm ayrıntılarıyla değerlendirilmelidir. Her ne kadar olağanüstü durumlarda anksiyete belirtileri ve strese karşı başa çıkma tepkilerinde artış beklense de, COVID-19 pandemisi, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygusuyla ilişkili olan, yaşam boyunca anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve intihar girişimlerinin artmasına neden olabilir.



Yalnızlığı izlemek ve erken müdahale

etmek önemli önceliklerdendir.

En önemlisi, sürekli yalnızlık duygularının azaltılması ve aidiyetin teşvik edilmesi, intihar, kendine zarar verme ve duygusal sorunlara karşı koruyucu olmaya aday mekanizmalardır. Sosyal izolasyon ve yalnızlık farklıdır ve farklı risk

yollarını temsil edebilir. Karantinanın beklenen sonuçlarının birçoğu ve ilişkili sosyal ve fiziksel uzaklaştırma önlemleri, ruh sağlığı sorunları için kilit risk faktörleridir. Bu nedenlerle oluşması muhtemel ruhsal ve sosyal sorunları ele alacak olursak; intihar, kendine zarar verme, alkol-madde kötüye kullanımı, kumar, ev içi ve çocuk istismarı, sosyal bağların kopması, anlam eksikliği veya anomie, siber zorbalık, yük hissetme, finansal stres, yas, kayıp, işsizlik, evsizlik ve ilişkilerin bozulması gibi psikososyal riskler sayılabilir.



Geleneksel medya ve sosyal medya aracılığıyla COVID-19 hakkında tekrarlanan medya tüketiminin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ayrıntılı incelenmeli ve medyanın ruhsal ve sosyal önlemlerin alınmasında etkin kullanılabilmesi için yasal düzenlemeler yapılmalıdır.



COVID-19 pandemisinin yarattığı krizin ruhsal ve sosyal olumsuz sonuçlarını azaltabilmek için, kaçınılmaz olarak işsizlik, finansal güvensizlik ve yoksulluğu artırarak ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkileri olacağı konusunda yönetimi bilgilendirmek ve geliştirilen politikaların sosyoekonomik etkisini anlamalarını sağlamak hayati önem taşımaktadır.

İnsanların katılımı, yaşanmış deneyimler, farklı kişi ve topluluklarla hızlı bir şekilde yapılacak niteliksel araştırmalar bu olumsuz etkinin nasıl hafifletilebileceğini belirlemeye yardımcı olacaktır. Enfeksiyon kontrolü ile bu olumsuz sosyoekonomik etkilerin hafifletilmesi arasında doğru dengenin sağlanması gerektiği göz ardı edilmemelidir.



Psikolojik tedavilerin etkinliğini optimize etmek için, hem zihinsel sağlıkla nedensel olarak ilişkili, hem de bir müdahale ile değiştirilebilen hedefleri belirlemek gereklidir. Tek bir şahısa uyan her yanıt yeterli olmayacaktır, çünkü müdahaleler gruplar arasında değişebilir.



Geleneksel medya ve sosyal medya aracılığıyla COVID-19 hakkında tekrarlanan medya tüketiminin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ayrıntılı

incelenmeli ve medyanın ruhsal ve sosyal önlemlerin alınmasında etkin kullanılabilmesi için yasal düzenlemeler yapılmalıdır.

İnsanlar, pandemi konusunda hızlı ve kritik rehberlik sağlayabilen medya aracılığıyla güvenilir bilgi ararlar. Medya tüketimi akıl sağlığı için uyarlanabilir ve pozitif olmalıdır. Bununla birlikte medya, bulaşıcı hastalıkların raporlarında genellikle kamusal kaygıyı artırabilecek risk arttırıcı mesajlar kullanır. Sosyal medya, hızla yayılan yanlış bilgi kaynağı olabilir, risk algılarını güçlendirir. Bulaşıcı hastalık hakkında bilgiye tekrar tekrar maruz kalınması özellikle stres tepkileri, endişe ve işlevsellikte bozulma gibi ruhsal sorunların şiddetlenmesine neden olabilir. Anksiyete ve belirsizlik, ek medya tüketimini getirirken, bu da tekrar kaygıyı arttırarak kırılması zor bir negatif kısır döngüye neden olur. Medya kaynaklı sıkıntı, akabinde zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkilerken, acil servislere müracaatta artış ve yüz maskelerinin istiflenmesi gibi sağlık bakım sistemini olumsuz etkileyen davranışları teşvik edebilir.



Salgınla ilgili aşı ve ilaç bulunduktan ve hayat normalleştikten sonra medyanın yaptığı yayınların niteliği de insanları travmatize etmeye devam edebilir. Bu nedenle güvenilir bir medyaya bağlı kalmak ve sosyal medyadaki saçma yanıltıcı bilgilere odaklanmamak önemlidir.



Psikiyatristlerin yanlış bilgiye karşı savaşta daha geniş kapsamlı projeleri olmalıdır. Sosyal medya yanlış bilginin hızla yayılmasını sağlar ve bilişsel veya psikiyatrik bozukluğu olan bireyler de dâhil olmak üzere psikiyatristlerin karşılaştığı hastalar özellikle yanlış bilgiye karşı savunmasız olabilir. Profesyonel ve kişisel topluluklarımıza doğru, etkili, psikolojik olarak zeki bir şekilde doğru bilgi yaymak son derece önemlidir.

Medya aracılığıyla COVID-19'un ölümcüllüğü hakkında tekrarlanan yayınlar bir tehlike hissini tetikleyebilir. Salgından kurtulduktan sonra bile gecikmiş psikolojik travma ve anksiyete riski vardır. Salgınla ilgili aşı ve ilaç bulunduktan ve hayat normalleştikten sonra medyanın yaptığı yayınların niteliği de insanları travmatize etmeye devam edebilir. Bu nedenle güvenilir bir medyaya bağlı kalmak ve sosyal medyadaki saçma yanıltıcı bilgilere odaklanmamak önemlidir. Sıkıntılı bir durumdan kaçınmak için, bireyler medyaya çok fazla maruz kalmamalı ve tüm medya yapılarıyla sağlıklı bir ilişki sürdürmelidir. Sosyal medyayı kullanarak arkadaşları ve aile üyeleriyle düzenli aralıklarla iletişim kurmalı ve gelecekle ilgili olumlu düşünceler paylaşmalıdır.

Medyanın işleyişiyle ilgili daha uzun vadeli araştırma öncelikleri içinde; pandemik raporlama etrafında medya için kanıta dayalı kılavuz ilkeleri oluşturulmalı, pandemi konusunda yetkili kaynaklar açıkça tanımlanmalı, haber sunumları sırasında grafik görüntüleri ve umutsuzluk ve korkuya neden olabilecek haberler sınırlandırılmalıdır. Ayrıca sosyal medya şirketlerini dezenformasyon ve söylentileri belirlemeye veya düzeltmeye teşvik etmek önemlidir. Araştırmalar ayrıca, yanlış bilgi paylaşımını en aza indirgeyerek ve duygusal sonuçların yönetilmesine yönelik stratejileri teşvik ederek bireylerin yanlış bilgiye maruz kalma riski ile kaygısının güçlenmesi olasılığını azaltmak için stratejiler geliştirmeye yardımcı olmalıdır. Geleneksel ve sosyal medya ile bu gibi durumlarda koordineli çalışma konusunda anlaşılmalıdır. Salgın sırasında medyanın çeşitli savunmasız gruplar üzerindeki etkisini anlamak çok önemlidir.



Psikolojik sorunları olan bireylerin erken ve aktif olarak araştırılması için ve ayrıca bilgi verme ve psikolojik müdahalelerin modu olarak tüm savunmasız bireylerin acılarını azaltmak için dijital medyanın (telepsikiyatri) kullanılması etkili bir araç olabilir.



Uzun vadede, stresli olaylar sırasında sosyal ilişkilerin kısıtlanmasının olumsuz etkilerinin daha iyi anlaşılması yanında, sorunları olanlara dijital psikolojik müdahaleler gereklidir.

Psikolojik sorunları olan bireylerin erken ve aktif olarak araştırılması için ve ayrıca bilgi verme ve psikolojik müdahalelerin modu olarak tüm savunmasız bireylerin acılarını azaltmak için dijital medyanın (telepsikiyatri) kullanılması etkili bir araç olabilir.

Anksiyete, depresyon, kendine zarar verme ve intihar düşüncesi gibi sorunları olanlara bilgi sağlama, sorunlarıyla ilgili triyaj, otomatik ve harmanlanmış terapötik müdahaleler amacıyla telefon görüşmeleri ve daha zayıf dijital kaynaklara (dijital yoksulluk) sahip olanlara ulaşmak için medya üzerinden verilen mesajlar ile SMS kullanılabilir.

Özellikle intihar açısından, risk değerlendirmeleri, sohbet hatları ve forumlar ve riski pasif veya aktif olarak izlemek için kullanılabilecek teknolojiler önem taşımaktadır. Dijital manzara uygulamaların ötesine uzanır ve bir kanıt tabanı gerektirir. Yapay zekâ güdümlü uyarlamalı denemeler etkinliği değerlendirmeye yardımcı olurken, dijital fenotipleme akıl sağlığı için erken uyarı işaretlerini tespit etmekte yardımcı olabilir.

Bu teknoloji döneminde, sağlık hizmeti sunucuları, COVID-19 nedeniyle yakın akrabalarını kaybedenlere çevrimiçi psikolojik destek hizmetleri sunmayı başlatabilir. Bu bağlamda Türkiye’de de bazı kurum ve hekimler çevrimiçi hizmet vermeye başlamıştır.

Şimdi sorunlu gruplara yardım etmek için, yönetimlerin çevrimiçi platformları harekete geçirmek için daha ikna edici olması gerekmektedir, çünkü böyle bir salgın sonrası ruhsal sorunlarla uğraşmak normal olsa da hala birçok insan bu durumu bir tabu olarak gördüğünden yardım almak konusunda çekinceli davranmaktadır.

Bu teknoloji döneminde, sağlık hizmeti sunucuları, COVID-19 nedeniyle yakın akrabalarını kaybedenlere çevrimiçi psikolojik destek hizmetleri sunmayı başlatabilir. Bu bağlamda Türkiye’de de bazı kurum ve hekimler çevrimiçi hizmet vermeye başlamıştır.



Bireylerin, COVID-19 ve sosyal ve fiziksel mesafeden sonra kendileri adına sağlıklı bir yaşam kurabilecekleri konusu ayrıca ele alınmalıdır. COVID-19 sonrasında bireyler için zihinsel olarak sağlıklı bir yaşamın optimal yapısının haritalanması gerekir.



Dijital müdahalelerin ötesine bakmak (herkesin onlara erişimi olmadığı gibi) ve yüz yüze psikolojik müdahalelerin kimler için gerekli ve etkili, kimler için önemli olduğunu belirlemek önem arz etmektedir. Yalnızlık için riskler ve kısıtlamalar, refahı korumak için müdahalelerde odak bir hedef olmalıdır. COVID-19'un genç ve yaşlı nesiller (ve çalışanlar, mevcut ruhsal bozuklukları ve bakıcılar dâhil olmak üzere yüksek risk altındaki diğer gruplar) için uzun vadeli sonuçları da bilinmemektedir ve bir öncelik olmalıdır.





Bireylerin, COVID-19 ve sosyal ve fiziksel mesafeden sonra kendileri adına sağlıklı bir yaşam kurabilecekleri konusu ayrıca ele alınmalıdır.

COVID-19 sonrasında bireyler için zihinsel olarak sağlıklı bir yaşamın optimal yapısının haritalanması gerekir. Yapı, arka planın ve bireysel koşulların bir fonksiyonu olarak değişecektir. Uyku ve yaşam tarzı davranışlarındaki değişiklikler zihinsel sağlığımızı ve stres tepkimizi etkiler. Böyle bir durumda etkili, bireyselleştirilmiş başa çıkma yollarını anlamak çok önemlidir. Bireyler için mevcut olan sosyal ve kişisel kaynaklar (örneğin, aileyi görmek ve yeterli uyumak) zihinsel olumsuz etkilerin azaltılması için önemli faktörler olabilir. Özellikle stresli koşullar altında sağlık sorunları daha da artar. Olumlu sosyal kaynakları, ruhsal ve fiziksel dayanıklılığı ve fedakârlığı geliştirmek için çeşitli yeni yollar bulmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Kişiselleştirilmiş psikolojik yaklaşımların karmaşık zihinsel sağlık koşullarına, başa çıkma mekanizmalarına ve korunmaya yönelik önemli bir bileşen olması muhtemeldir. Uyku bozukluğu ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki göz önüne alındığında ve uyku bozukluğunun intihar riski üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bu tür değişikliklerin ruh sağlığı ve stres yanıtı üzerindeki etkisinin hafifletilmesi için önlemler almak gerekmektedir.



Evden çalışmak, istihdam kaybı, sosyal ve fiziksel uzaklaşma, fiziksel ve psikolojik sağlık için önemli olan birçok sosyal fırsatı aniden kesintiye uğratmıştır. Çevrimiçi yaşamın ruh sağlığı boyutunu araştırmak önemlidir.



Özgeciliğin sağlık mesajlarına dâhil edilmesi, evde kalmak için zorunlu emirlere kıyasla refah üzerinde muhtemelen olumlu bir etkiye sahiptir. Anahtar araştırma soruları arasında “Fedakârlık ve prososyal teorilerden türetilen psikolojik müdahaleler geliştirilebilir ve zihinsel refah için oluşturulacak davranışlar üzerinde çalışılabilir ve bireylere, başka bireylere ve topluma faydalarını optimize edecek gönüllü tabanlı psikolojik müdahalelerin geniş çaplı sunumu sağlanabilir.

Uzun vadeli stratejik araştırma programlarının amacı, özgecilik ve prososyal davranış gibi mekanik olarak olumlu bileşenlere (yani nedensel, değiştirilebilir faktörler) dayananlar da dâhil olmak üzere zihinsel refahı korumak için yeni müdahaleler geliştirmek olmalıdır. Bu, toplum desteği, alıştırma, sosyal aktivite, atılgnalık ve çatışma çözme konusunda eğitim, akranlar yoluyla destek sağlayan ve grup müdahaleleri için artan fırsatları içerebilir.



Evden çalışmak, istihdam kaybı, sosyal ve fiziksel uzaklaşma, fiziksel ve psikolojik sağlık için önemli olan birçok sosyal fırsatı aniden kesintiye uğratmıştır. Çevrimiçi yaşamın ruh sağlığı boyutunu araştırmak önemlidir. Oyun ve çevrimiçi platformlara katılımdaki değişikliklerin ruh sağlığını nasıl etkilediğini bilmek daha sonra yapılacak müdahaleleri belirleyebilmek için öncelikli bir konudur. Sosyal kaynaklar ile esnekliği korumak, geliştirmek ve ilerleyen süreçte belirli popülasyonlarda akıl sağlığını geliştirmek için mevcut stratejilerden hızlı bir şekilde sonuçlar çıkarmak zorundayız.

Mevcut kanıtlar, salgını kontrol altına almak için alınan bazı önlemlerin, en savunmasız olanlar üzerinde orantısız bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.



Sosyal ve nüfus faktörlerinin COVID-19'un ruh sağlığı üzerindeki etkisi açık bir şekilde ortadadır.

Toplumsal uzaklaştırma önlemlerinin etkisi (yakın zamanda fiziksel mesafe olarak yeniden tanımlanmaktadır) gibi nüfus düzeyindeki faktörler ve diğer gerekli halk sağlığı önlemleri, toplu bir etkiyle ruh sağlığının bozulmasına neden olur. Toplu etkiyle; sonuçta eşlik eden komorbiditeler demografik özellikler (örn. Yaşlanma, artan eşitsizlik) ve sağlık koşulları (örn., Kronik hastalıklar ve obezite) arasında kesişen küresel eğilimler kastedilmektedir. Bu toplam etkiyi azaltabilmek için, toplamı oluşturan koşulları hem ortak hem de tek tek ele almak insanın ruhsal ve fiziksel sağlığını korumak ve iyileştirmek için gereklidir.



Korunmasız gruplar için COVID-19 karantinasının ve sosyal izolasyonun zihinsel sağlık sonuçlarını ve bunların pandemik koşullar altında nasıl hafifletilebileceği önemli bir tartışma konusudur.

COVID-19 karantinasının ve sosyal izolasyonun zihinsel sağlık üzerindeki akut veya uzun vadeli sonuçlarını henüz bilmiyoruz. Bir pandemi hakkındaki endişeler ve belirsizlikler yaygın olsa da, bazıları için sosyal ve mesleki işleyişte aşırı sıkıntıya ve bozulmaya neden olabilir. Toplum genelinde, bir kayıp duygusu doğrudan sosyal temasları kaybetmekten kaynaklanabilir ve ayrıca sevilen birinin kaybıyla da kayıp duygusu gelişebilir. İstihdam kaybı, eğitim fırsatları, rekreasyon, özgürlükler ve desteklerin azalması da kayıp duygusunu tetikler. Mevcut kanıtlar, salgını kontrol altına almak için alınan bazı önlemlerin, en savunmasız olanlar üzerinde orantısız bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Savunmasız gruplar arasında; önceden zihinsel veya fiziksel sağlık sorunları olanlar, bu sorunları iyileşmiş bireyler ve pandemiye çevreleyen anksiyete ve yalnızlığa yanıt olarak zihinsel rahatsızlığı olanlar sayılabilir.

Bu nedenle, zihinsel sağlık desteğine erişim kaybı ve olumlu etkinliklerin kaybı COVID-19 karantinası sırasında kırılabilirliği artırabilir. Salgına yanıt olarak artan anksiyete ve depresyon duyguları zaten vurgulanmıştır. Virüsle yakın temasa giren, ölüm korkusu yaşayan ve başkalarının ölümü gibi travmatik olaylara maruz kalan ve oldukça zor kararlar veren sağlık çalışanları özellikle risk altındadır.

Savunmasız gruplar için, COVID-19 çevresindeki tekrarlanan medya tüketimi ve sağlık mesajlarının ruh sağlığı üzerine olumsuz etkilerini üzerine nasıl hafifletilebileceğini ele almak için acil bir araştırmaya ihtiyaç vardır.

Ayrıca, zihinsel ve fiziksel hastalığı bir arada bulunan hastalar, pandeminin sosyal ve biyolojik etkilerine karşı en savunmasız olabilir. En savunmasız hastalarımızın ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçların güvenli bir şekilde karşılandığını görmeye yardımcı olmak, pandemi sırasında çalışmalarımızın önemli bir parçası olmalıdır.



Uzaktan belirlenen kişilere sunulabilen akıl sağlığı hizmetlerinde hızlı inovasyonu teşvik etmek (çevrimiçi klinikler ve topluluk desteği dâhil) yerinde olur.

Salgın çocukluk ve ergenlik döneminde artan zihinsel sağlık sorunları ile kesişir. Okul kapanmasının gençlerin içinde yardım arayanlara etkilerini tespit etmek ve hafifletmek acil ve zorunludur, çünkü okul genellikle çocukların ve ergenlerin yardım aradığı ilk yerdir. Özel eğitim ihtiyaçları ve gelişimsel bozukluklar gibi kırılganlıkları göz önünde bulundurmak gerekir. Yaşlı nüfus için iyi zihinsel sağlığın teşviki için, yaşam tarzı kısıtlamaları, şiddetli yalnızlık, komorbiditeler (bunama gibi) ve kaynakları kullanma konusunda hissettikleri endişe ve suçluluk duyguları ele alınmalıdır. Yaşanmış deneyime sahip insanlarla istişare ederek, istismar riski taşıyanları destekleyen müdahaleleri uzaktan tespit edebilmek için ciddi bir ihtiyaç vardır.

Acil araştırma öncelikleri zihinsel sağlık sorunlarını azaltmak ve özellikle korunmasız gruplarda refahı desteklemek için neler yapılabileceği üzerine odaklanmalıdır. Uzaktan yapılan müdahalelerin değerlendirilmesi ve yaygınlaştırılması yanında, yeniden kullanılabilir yöntemlerin tanımlanması için pandemik ruh sağlığı müdahale koordinasyon mekanizması gereklidir. Müdahale terimi ile, nüfus düzeyinde politika, mesleki rehberler ve psikolojik müdahaleler dâhil olmak üzere, ruh sağlığında fark yaratan her türlü eylem kastedilmektedir.

Karantina ve sosyal izolasyonun zaman içindeki etkilerini tespit etmek için hızlı bir şekilde yüksek kaliteli veriler toplamamız gerekir. Akıl sağlığı risklerini azaltmak ve yönetmek ve pandemik koşullar altında müdahalede bulunanları bilgilendirmek için yenilikçi araştırmalara ihtiyaç vardır.

Korunmasız grupları desteklemek için yapılan araştırmalar, bağlantı ve destek sağlama yöntemleri oluşturmak için kesişen temaları (okulların ve kliniklerin fiziksel yokluğu gibi) dikkate almalıdır. Uzaktan belirlenen kişilere sunulabilen akıl sağlığı hizmetlerinde hızlı inovasyonu teşvik etmek (çevrimiçi klinikler ve topluluk desteği dâhil) yerinde olur. Evde istismar riski taşıyanları destekleyecek yöntemleri belirlemek ve değerlendirmek ve ön saflarda mücadele veren sağlık çalışanlarında zihinsel refahı arttırmak için hızlı bir şekilde müdahale etmek önemlidir.



Sanat temelli müdahalelerin etkinliği, toplum temelli faaliyetlerden yaşam becerileri sınıflarına, açık havada egzersiz yapmaya kadar toplum genelinde olumlu başa çıkma ve dayanıklılığı artıran diğer üretken faaliyetler de değeriendirilmelidir.



Nüfus düzeyinde müdahaleler için araştırmalar, fiziksel aktivite, uyku ve stres yönetimi programları gibi mevcut dijital müdahalelerin tekrarlanıp tekrarlanamayacağını ve yerleşik zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesi ve tedavisi için hedeflenmiş yaklaşımların test edilmesinden başlayarak hızlı bir şekilde evrilmesini gerektirecektir. Bu tür evrensel müdahalelerin uyarlanması için sosyal hayatla ilgili bilimsel (örneğin, yalnızlık, arkadaşlık ve fiziksel aktivite için) deneysel çalışmalar yapılmalıdır. Sanat temelli müdahalelerin etkinliği, toplum temelli faaliyetlerden yaşam becerileri sınıflarına, açık havada egzersiz yapmaya kadar toplum genelinde olumlu başa çıkma ve dayanıklılığı artıran diğer üretken faaliyetler de değeriendirilmelidir.



Salgın öncesi psikiyatrik bozuklukları olanlar için özel önlemler planlamak gereklidir.

Hem genel hem de özel olarak alınan fiziksel tedbirler sonucu, düzenli sosyal etkinliklerin olmaması ve evde daha uzun süre kalmaları insanların duygusal refahlarını olumsuz etkileyecektir. Araştırmalar, ani salgının, önceden akıl sağlığı hastalığı olanların akıl sağlığı koşullarını daha da kötüleştirebileceğini göstermiştir. Bu nedenle salgın sürecinde de ruh sağlığı profesyonellerinin saha da çalışmaya devam etmesi önem arz etmektedir. Koronavirüs kaygısı ortaya çıkan insanlar, korkuyu başkalarıyla paylaşmaya çalışmalı, bu korkuyu yatıştırmak için uğraşmalı ve ayrıca yeterli uyku uyuyarak, düzenli egzersiz yaparak ve farklı gevşeme teknikleri kullanarak öz farkındalığı artırmaya çalışmalıdır.



Zihinsel refahı sağlarken ve sıkıntıyı en aza indirirken COVID-19 hakkında davranışsal tavsiyelere başarılı bir şekilde bağlı kalmayı teşvik etmek gereklidir.

El hijyeni, yüzün T bölgesine dokunmama ve pandemiye kontrol etmek için gereken sosyal veya fiziksel mesafeyi koruma gibi davranış değişiklikleri konusunda insanların ne yapacakları konusunda ayrıntılı bilgilendirilmeleri gerekir.

Medya yoluyla verilecek mesajlar iyi bilgi için anahtardır, ancak halk sağlığı mesajlarının etkili olması ve istenmeyen sonuçlardan kaçınması için davranış biliminden faydalanması gerekir. İnsanların pandemilerde ne kadar endişeli olduklarını biliyoruz, doğru bilgilendirme hallerinde tavsiyeye uyma olasılıkları artarken aşırı kaygı yaratıcı mesajlar da boş vermişlik ve önlemlere uymada gevşemeye neden olabilir. Bununla birlikte, halkın yaşadığı endişelerin artması sıkıntıyı artırabilir ve bu da mevcut zihinsel sağlık sorunlarını daha da arttırabilir. Kaygı, belirsizlik ve kendine veya başkalarına zarar verme korkusu ile körüklenebilir. Örneğin, paranoya'nın duyguları kaygıdan büyük ölçüde etkilenebilir ve obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri bulaşma korkusu ve katı el yıkama ile artış gösterebilir. İnsanların sağlık davranışlarına bağlı kalmaları için ihtiyaç duydukları güveni ve netliği arttırmak, psikolojik sıkıntılarını yönetmelerine yardımcı olabilir.



Hem sağlık davranışı değişikliğini optimize etmek hem de ikinci bir enfeksiyon dalgası durumunda istenecek olan zihinsel sağlık sorunlarını azaltmak için COVID-19 sağlık mesajlarının nasıl olması gerektiğiyle ilgili araştırmalar acilen gereklidir. Araştırmalar, mesaj iletişimini, formatı ve iletim modlarını ve risk iletişiminin yanı sıra davranışsal değişiklikleri nceliklendirmeli ve bunun çeşitli gruplar için nasıl değişmesi gerektiğini düşünmelidir. Bu salgın sırasında halk sağlığı mesajlarının doğru algılanmasını sağlamak için bunlara verilen yanıtları çeşitli periyotlarla izlemek, iyileşme ve salgının kontrolüne katkı sağlayacaktır.

Daha uzun vadeli araştırmalarla; gelecekteki salgın hastalıklar için, bu salgından alınan derslerin ve planlanan stratejilerin kanıt temelini oluşturmak gerekir. Böylece hkmetlere sağlık mesajlarına hızlı ve koordineli bir müdahalenin nasıl teşvik edileceğini, topluluklara nasıl ulaşılacağını ve insanların psikolojik olarak nasıl motive edileceğini gösterme imknı doğacaktır. Asıl hedeflerden biri ise; gelecekteki olası senaryolar için pratik olarak nelerin planlanacağı, insanların başkaları için bakım ve endişelerinin nasıl teşvik edileceği, kolektif dayanışma ve fedakrlık duygusunun teşvik edilmesi de dâhil olmak üzere toplumumuzdaki en savunmasız gruplara erişmek için neler yapılacağını önermek olmalıdır.

Nüfusun çeşitli kesimlerini uygun zihinsel sağlık bilgi kaynaklarıyla buluşturabilmek için, verilecek mesajlar farklı sosyal gruplara göre düzenlenmelidir.



Mevcut elektronik sağlık kayıtları COVID-19'lu hastaların semptom dağılımından, tedavisine, iyileşmesini kolaylaştıran faktörlerden, ölümüne sebep olanlara kadar bu veri tabanından araştırılabilir.



COVID-19 durumunu, semptomları ve davranışları olabildiğince yakın zamanda belirleyebilecek, hastalık durumu, sosyal durumlar ve davranışlarda dinamik bir değışiklik sağlayan yöntemlere öncelik verilmelidir. COVID-19 ile akıl sağlığı belirtileri ve sosyal stres faktörlerine ilişkin sorular akıllı telefonlar aracılığıyla kolayca dağıtılabılır. Akıllı telefonlardan alınan pasif veriler de pandemi ile ilgili davranışlara yüksek zamansal çözünürlük verebilir. Hasta ve halkın araştırmaya katılımı, araştırmanın kritik bir temel bileşenidir. Tüm popölasyonun COVID-19 salgını deneyimini yaşadığı göz önüne alındığında, araştırmacıların protokol geliştirirken, araştırma yaparken ve sonuçları yorumlarken incelenen farklı grupları yansıtan hasta ve kamu gruplarına danışmak ve işbirliği yapmak konusunda özellikle dikkatli olmaları gerekecektir.

Görünen odur ki; hastalık ve mücadele hakkında sağlık çalışanına verilen kesin bilgi psikolojik sorun riskini azaltmaktadır. Bu nedenle psikososyal eğitim önemlidir.



Multidisipliner akıl sağlığı bilimi araştırması, bireysel ve popülasyon ruh sağlığı üzerindeki potansiyel etkileri ve hastalıktan etkilenen bazılarının beyin fonksiyonu üzerindeki potansiyel etkisi göz önüne alındığında, COVID-19 pandemisine verilen uluslararası yanıtın merkezinde olmalıdır. Gelecekte enfeksiyon dalgaları ortaya çıkarsa, bu pandemiye erdiğimiz yanıt, ileride oluşması muhtemel salgınlar karşısında zihinsel sağlık ve refahı nasıl teşvik edeceğimiz ile zihinsel sağlığı nasıl koruyacağımız konusunda kanıta dayalı rehberlik sağlayabilir.



Bireyin ruh sağlığı sorunları ve toplumsal ruhsal ve sosyal sorunları belirleme ve ortadan kaldırmak için yapılmasının uygun olacağı bazı çalışmaları ele aldıktan sonra, sağlık çalışanlarının bu salgında zihinsel sağlık sorunlarıyla çalışması konusunda yapılabilecekleri de ayrıca el almak gerekmektedir.

Sağlık çalışanlarının psikososyal eğitiminin sağlanması hem salgın hem de sonrası için çok önemlidir. Bu konunun eğitim müfredatlarının içine konulması için çalışmalar başlatılmalıdır. Öncelikle, hastanelerde tanı konmuş hastaların tedavisini doğrudan yürüten sağlık çalışanlarının, fiziksel ve psikolojik sorunlarla karşılaşması ihtimali yüksektir. Görünen odur ki; hastalık ve mücadele hakkında sağlık çalışanına verilen kesin bilgi psikolojik sorun riskini azaltmaktadır. Bu nedenle psikososyal eğitim önemlidir. Sağlık çalışanları, yüksek mesleki streslerinin yanı sıra depresyon, anksiyete ve TSSB'ye yol açabilecek bir tür karantinadan geçmektedir. Bu nedenle sağlık çalışanlarının izolasyon konuları da tedavi ve eğitim planına dâhil edilmelidir.



Sağlık çalışanlarının moralini yüksek tutmak ve ruhsal sağlığı için destekleyici tedbirler almak çok önemlidir.

Sağlık hizmetleri profesyonellerinin moral ve zihinsel sağlığını desteklemek için sağlık kuruluşları daha kısa çalışma süreleri, düzenli molalar, dönüşümlü vardiyalar uygulamalı ve sağlıklı beslenme koşullarını sağlamalıdır.



Daha spesifik terapötik stratejilere atıfta bulunarak, duygusal sıkıntıya hitap edebilecek uzman ekiplerin geliştirilmesi gereklidir.



Toplum sağlığı personelinin akıl sağlığı bakımının temel yönlerinde eğitimi; akıl sağlığı sorunlarının kapsamını değerlendirmek için çevrimiçi anketlerin kullanılması uygun olabilir.



Kitleler bir salgının ortak psikolojik etkileri hakkında eğitilmelidir.



Kitlelerin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için ortaya konan stratejileri benimsemesi için motive edecek yöntemler tespit edilmeli ve kullanılmalıdır.



Ruh sağlığı hizmetlerini mevcut sağlık hizmetleriyle bütünleştirmek ve iletişimde kalmalarını sağlamak yönünde çalışmalar yapılmalıdır.



Mevcut krizle başa çıkmaları konusunda sağlık çalışanlarını bilgilendirmek ve onların toplumu bilgilendirebilmesi için gerekli koşulları sağlamak gereklidir.



Ruh sağlığı eğitimi için de çevrimiçi materyallerin geliştirilmesi düşünülmelidir.



Çevrimiçi danışma ve kendi kendine yardım hizmetlerinin sağlanması, ruh sağlığı kliniklerinin yükünü azaltırken bulaşı da engelleyecektir.



Tanılama ve danışmanlık için senkron teletıp hizmetlerinin geliştirilmesi ve çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerini düşük sosyoekonomik katmanlardan bireyler için erişilebilir hale getirme ihtiyacı önemlidir.

Bu stratejiler, enfeksiyon riskinde herhangi bir artış olmadan akıl sağlığı hizmetlerini kolay erişilebilir bir şekilde sağlama umudunu sunar. Bununla birlikte, büyük ölçüde eğitilmiş insan gücü ve altyapının mevcudiyetine bağlıdır ve bu yaklaşımların halk tarafından ne ölçüde kabul edileceği bilinmemektedir. Ayrıca, ilgili hedef popülasyonlarda henüz test edilmemiş veya doğrulanmamıştır.



Bu pandemiden etkilenen hasta sayısı artmaya devam ederken, psikiyatri mesleği hem bir zorluk hem de bir fırsatla karşı karşıyadır; çok sayıda engeli ve sınırlamayı ele alma zorluğunun yanı sıra, yerel veya bölgesel düzeyde uygulanabilir olan bu öneri veya önerileri uygulama fırsatı...

COVID-19'un zihinsel sağlık üzerindeki uzun süreli etkisinin tam olarak ortaya çıkması haftalar veya aylar sürebilir ve bu etkinin yönetilmesi sadece psikiyatristlerden değil, genel olarak sağlık sisteminden de ortak çaba gerektirir.

Bu salgının kapsamını diğer ülkelerde, özellikle de akıl sağlığı altyapısının daha az gelişmiş ve etkinin daha şiddetli olduğu ülkelerde değerlendirmek için, ön veya pilot çalışmalar şeklinde bile daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Ayrıca, zaman sınırlı, kültürel olarak hassas olan ve sağlık çalışanlarına ve gönüllülere öğretilen zihinsel sağlık müdahalelerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bir kez geliştirildikten sonra, bu tür müdahaleler test edilmelidir, böylece etkili terapötik stratejilerle ilgili bilgiler bu alanda çalışanlar arasında yaygınlaşabilir.

COVID-19'un geniş kapsamının ve yayılmasının, özellikle büyük ölçekli psikososyal kriz gerektiren yüksek vaka yükleri olan ülkelerde gerçek bir zihinsel sağlık krizine yol açabileceği ortadadır. Bu nedenle akıl sağlığı sorunlarıyla mücadeleyle ilgili tedbirlerin afet yönetim planlarına dâhil edilmesi gereklidir.

İncelenen makalelerde neredeyse tüm yazarlar, sağlık kaygısı ve belirleyicileri üzerinde kanıta dayalı araştırma ihtiyacının altını çizmektedir, böylece COVID-19 salgını ve gelecekteki benzer salgınlar karşısında, ortaya çıkması muhtemel sorunları en aza indirmek için geçerli bireysel ve toplumsal stratejiler geliştirilebilir.

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 Aydın-kevler 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. Es-kişehir 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 Psi-

kiyatri 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

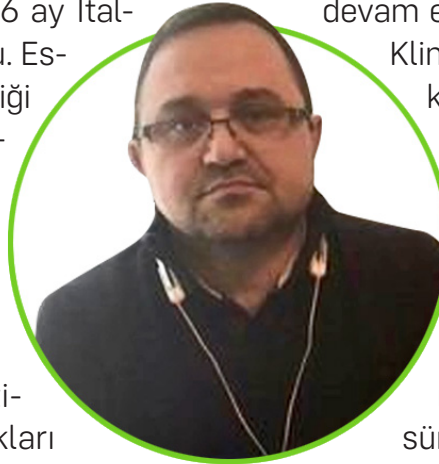
Klinik Hipnoterapi eğitimi almış olup kendisine "İngiliz Hipnoterapi Enstitüsü" tarafından "Hipnoterapist" ünvanı verilmiştir.

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.





KİTAP KÖŞESİ

İnsanlarda ve Hayvanlarda Baskınlık ve Saldırganlık



GEZEĞENİN EN
DOMİNANT CANLISI
SALDIRGAN DOĞASIYLA
HAYVANLAR OLMALIYDI.
BU UNVANI ONLARIN
ELİNDEN NASIL ALDIK?

Florida South Western Devlet Üniversitesinde Biyoloji Profesörü olan Henry R. Hermann, "İnsanlarda ve Hayvanlarda Baskınlık ve Saldırganlık" kitabında insanın evrendeki diğer canlılardan daha baskın olmasının nedenlerini inceliyor. The kitap etiketiyle raflarda yerini almaya hazırlanan kitap, insanı hayvanlardan ayıran zekânın insanlığı nasıl yıkıma sürüklediği sorusuna cevap ararken, saldırganlıkla ilgili birçok konuya da açıklık getiriyor.

Baskınlık ve saldırganlık oyununun kurallarını açgözlü ve bencil olanların belirlediği evrende, insanın kişiliklerinin geliştiği ortamlar, diğer hayvanlarla olan benzerlikleri ve farklılıkları, ahlâki veya ahlâksız yönleri tüm yönüyle ele alınıyor. Yüzlerce kaynak çalışmasının ardından oluşturulan psikoloji türündeki kitapta insanın saldırgan ve hâkim olma dürtüsünün günlük yaşamdaki etkilerine ve insanları baskınlığa ve saldırganlığa iten nedenleri bulacaksınız.

ANLIK NORMAL MÜZİK



Nirvana - Dumb



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