



COVID-19 PANDEMİSİNDE GELİŞEN ANKSİYETEYE YÖNELİK KAVRAMSAL BİR BAKIŞ

A Conceptual Overview Of The Developing Anxiety In Covid-19 Pandemia

Uz. Dilek Aydemir ÇİLDİR

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Temel Tıp Bilimleri, Anatomi Bölümü, Eskişehir/Türkiye
ORCID: 0000-0003-4832-535X

Arş. Gör. Çetin ÇİLDİR

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İ.İ.B.F., İşletme Bölümü, Kahramanmaraş/Türkiye
ORCID: 0000-0001-6358-7919

Cite As: Aydemir Çildir, D. & Çildir, Ç. (2021). "Covid-19 Pandemisinde Gelişen Anksiyeteye Yönelik Kavramsal Bir Bakış", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 7(46): 1301-1307

ÖZET

Covid-19 bir salgın hastalık türü olmakla birlikte, kişileri fiziksel ve sosyal anlamda etkilemektedir. Bu durum insanları tedirgin etmekte ve böylece insanlarda bazı ruhsal hastalıklar baş göstermektedir. Dahası hali hazırda ruhsal hastalıkları bulunanlar için de olumsuz bir kaldıraç görevi üstlenmektedir. Anksiyete ve korku bu hastalıkların başında gelmekte olup temel etkileyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan, hastalığın kesin bir tedavisinin halen bulunamaması, karantina ve izolasyon uygulamalarının uzun süredir devam ediyor olması, salgının bulaş hızındaki yayılım, bireysel manada kişilerin sevdiklerini kaybetme, suçluluk ve yalnızlık duygusundaki artış ve hem bireysel hem de toplumsal anlamda görülen ekonomik kayıplar söz konusu ruhsal hastalıkları tetikleyen önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, bireylerin salgına yönelik bilinçlendirmek, hastalıktan korunma yöntemlerinin hakla anlatılması, yapılan aşılama çalışmaları ile toplumun pandemiye yönelik bağışıklık kazandırılması ve sonuca yönelik alınacak tedbirler salgının seyrini değiştirebilmektedir. Yaptığımız bu çalışma ise genel anlamda tüm dünyayı yaklaşık olarak bir buçuk yıldır etkisi altına alan koronavirüs pandemisi ile ilgili olarak şimdiye kadar yapılmış olan araştırmalara ve özeldede pandeminin ruhsal hastalıklara olan ilişkisine dair bir derleme sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Ruh Sağlığı, Anksiyete, Önlem.

ABSTRACT

Although Covid-19 is a type of epidemic disease, it affects people physically and socially. This situation makes people uneasy and thus some mental illnesses occur in people. Moreover, it acts as a negative leverage for those who already have mental illnesses. Anxiety and fear are at the top of these diseases and they are the main influencers. On the other hand, the lack of a definitive cure for the disease, the long-term quarantine and isolation practices, the spread of the epidemic, the loss of loved ones in an individual sense, the increase in the sense of guilt and loneliness, and the economic losses seen both individually and socially, emerges as important triggering factors. On the other hand, raising the awareness of individuals about the epidemic, explaining the methods of protection from the disease, immunizing the society against the pandemic with vaccination studies and the measures to be taken for the result can change the course of the epidemic. This study we have conducted provides a compilation of the studies conducted so far regarding the coronavirus pandemic, which has affected the whole world for approximately one and a half years, and the relationship of the pandemic to mental illnesses in particular.

Key Words: Covid-19, Pandemic, Mental health, Anxiety, Precaution.

1. GİRİŞ

Salgınlar tarihsel süreçte hep var olmuşlardır. 2019 tarihinde Çin'in Wuhan kentinde Covid-19 salgını baş göstermiştir. Hastalık damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Görülen en yaygın belirtiler; yüksek ateş, öksürük ve nefes darlığıdır. Tanısal laboratuvar tetkiklerinde akciğer grafisi, BT, tomografi ve USG yer almaktadır. Hipertansiyon, diyabetis mellitus, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, sigara kullanımı gibi durumlarda ise covid-19 a yakalanma riski artmaktadır. Koronavirüs, bir tür salgın hastalık olup, bireylerin bedensel sağlıklarının yanı sıra ruh sağlıklarına da doğrudan etki etmektedir. Sebep olduğu ruhsal hastalıklar; anksiyete, duygu durum bozukluğu, stres bozukluğu olarak sıralanabilir. Bazı insanlar sahip oldukları stres ile birlikte kaygı ve depresyon gibi söz konusu durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Koronavirüs hastalığının ortaya çıkması ile birlikte insanların iyilik hali olumsuz etkilenmektedir. Covid-19 hastalığı olduğu taktirde kişisel ve toplumsal önlemler alınması gerekli olduğu otoritelerce dile getirilmektedir. Söz konusu korunma yöntemleri bulaş riskini azaltabilmektedir. Hastalığa yakalandıktan sonra tedavi, karantina ve aşı uygulaması hastalığın seyrinde olumlu gelişmeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu derlemenin amacı Covid-19 pandemisiyle yüzleşen insanları, ruhsal durumlarına yönelik bilgilendirme ve hem fiziksel hem de ruhsal korunma yöntemleri hakkında bireylere bilgi vermektir.

2. COVID-19

Salgın hastalıklar tarih boyunca hep görülmüştür. Salgın gibi olan deprem, sel vb. felaketler toplumları sosyolojik, psikolojik ve ekonomik anlamda etkilemişlerdir (Yıldırım, 2020). Günümüzde de aynı şekilde Covid-19 olarak isimlendirilen ve ölümlerle sonuçlanabilen salgın bir hastalıkla karşı karşıya kalmıştır (Çapcıoğlu, 2020). 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde yeni bir salgın baş göstermiş olup, bu salgın yeni tip koronavirüs olarak adlandırılmıştır (Til, 2020). Toplumların salgından etkilenmesi her insan için aynı şiddetle gerçekleşmemektedir. İçinde bulunduğumuz bu dönemde Covid-19 salgını ile birlikte gelişen etkiler bazı sonuçlar doğurmuştur. Salgın sürecinde üretimlerin azalması, ülkelerin gelişme oranlarını olumsuz yönde etkilemiş ve pandemi süresince de etkilemeye devam edeceği düşünülmektedir. Teknoloji ile beraber artan seyahat eylemleri salgın yayılımını hızlandırmaktadır. Dahası salgınlar kentleşme ve göç olguları nedeniyle insanların yaşantılarını daha çok etkilediği görülmektedir (Armağan vd., 2020).

Koronavirüsler nezle, grip gibi oluşan bir tür RNA virüs türüdür (Karcıoğlu, 2020). İnsan ve hayvanları etkilemekle birlikte Covid-19'un bulaştırıcılığı hakkında kesin ve net bir bilgi halen elde edilememiştir. Fakat yapısı gereği bulaşım ilk günlerinde belirtiler göstermeye başlamaktadır. Covid-19 aerosollerini havada 3 saat kadar kalmak aynı zamanda plastik ve çelik yüzeylerde 72 saate kadar, kartonlarda ise 24 saate kadar canlı olarak yaşayabildiği kanıtlanmıştır (Gao vd., 2020).

Koronavirüsün en temel belirtileri; yüksek ateş, kuru öksürük, yorgunluk ve nefes darlığıdır. Tipik belirtiler genellikle hastalığın 2. ve 14. günleri arasında baş göstermektedir. Nadiren görülen belirtiler ise; burun tıkanıklığı, baş ağrısı, halsizlik, yorgunluk, tat ve koku kaybı olarak gözlenmiştir (Budak ve Korkmaz, 2020). Covid-19 klinik semptomlarına bakacak olursak; hastalığın damlacık yoluyla, enfekte bireyden öksürme, konuşma, hapşırma ve göz, ağız, burun mukozasına temasla bulaştığı görülmektedir. Klinik sınıflandırmada ise hafif, orta şiddetli ve kritik olarak resmedilmektedir. Risk faktörlerini; hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, diyabetes mellitus, kanser vakaları, organ nakli, obezite, sigara kullanımı ve 65 yaş üstü olmak şeklinde sınıflandırılmıştır (Karaca, 2020). Gebeler için ise siyah ırk, astım, beslenme düzensizliği gibi faktörler de riski tanımlayan diğer unsurlardır (Berna vd., 2020). Laboratuvar sonuçlarında; tam kan sayımı, böbrek, karaciğer fonksiyon testleri, kardiyak enzimler, CRP, CK, koagülasyon testleri görülmektedir (Bao vd., 2020). Covid-19 tanısında nazal sürüntü, bronkoalveolar lavaj yoluyla alınan örnekler kullanılmaktadır (Gençler, 2020). Radyolojik olarak ultrasonografi, akciğer grafisi ve bilgisayarlı tomografi oldukça önemlidir (Bao vd., 2020). Mortalite oranı değişmekle birlikte %2-5 aralığındadır (Wu vd., 2020; akt. Gençler, 2020). Tedavi olarak ise çeşitli ilaçlar kullanılmakta olup sonuca yönelik halen net bir çözüm bulunamamıştır (Gençler, 2020).

2.1. Covid-19 ve Ruh Sağlığı

WHO (Dünya Sağlık Örgütü) sağlık kavramını; yalnızca hastalık veya sakatlık olmayışı değil fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak nitelendirmiştir (WHO, 1946; akt. Budak ve Korkmaz, 2020). TDK (Türk Dil Kurumu) ise hastalık kavramını; canlılarda meydana gelen bazı değişiklikler sonucu sağlıklı olma ile ilgili değişim ve ikinci olarak da ruhsal durumlardaki bozulmalar biçiminde tanımlamıştır (TDK, 2020).

Koronavirüs hayati risk oluşturan fiziksel bir hastalık olmakla birlikte bireylerde korku, anksiyete, panik atak vb. ruh sağlığını etkileyen unsurlarda taşımaktadır (Yalçın, 2020). Aynı zamanda bulaşma korkusu, ölüm kaygısı, hastalığa yönelik tedavi yönteminin netliğini kazanamaması, sosyal etkileşimleri kısıtlaması gibi sebepler kişileri psiko-sosyal olarak da etkilemektedir (Kwok vd., 2020; Gao vd., 2020; akt. Öcalan ve Özçetin, 2020). Hastalığın sonucu oluşan belirsizliklerle, salgının hızlı yayılımı, ölümlerle sonuçlanabilmesi bireylerde korkuya neden olmuştur (Öcalan ve Özçetin, 2020). Öte yandan, salgının sebep olduğu bulaş endişesi, izolasyon ve karantinanın bireylerde ortaya çıkardığı yalnızlık ve hastalığın ölümlerle sonuçlanması ile bireylerin yaşadığı anksiyete ile intihar davranışları oluşabilmektedir (Hocaoğlu ve Erdoğan, 2020). Bununla birlikte, bireylerin sevdiklerinden ayrı kalması, hastalığın ilerleyişi gibi durumlar da öfke problemleri ve iletişim sorunları vb. problemleri yaratabilmektedir (Brooks vd., 2020; TPD, 2020; akt. Kaya, 2020). Söz konusu durumlar nedeniyle kronik ruhsal hastalığı olan kişiler Covid-19'a karşı savunmasız kalabilmektedirler (İnci, 2020). Bazı kişiler pandemi sürecine uyum gösterebilirken diğer bazı bireyler ise daha çok endişeye kapılmaktadırlar (Taylor, 2019; akt. Tükel, 2020). Görülen psikolojik etkiler de hastalarda ölüm korkusu, bulaş olduğunda sağlık kuruluşuna başvurmaktan korkma, işten çıkarılma korkusu, toplumdan dışlanma endişesi, izolasyona alınma korkusu, sevdiklerini kaybetme korkusu, yalnızlık ve çaresizlik korkusu yer almaktadır (Tükel, 2020). Aynı şekilde toplumlarda da ekonomik kayıplar, iş yerlerinin ve

okulların kapatılması gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Bu da psikiyatrik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Diğer taraftan, evde kalma süreçleri sebebiyle toplumdan uzak kalmaları ve dahası ebeveynlerinin pandemi ile ilgili konularda olumsuz yönde etkilenmeleri çocuklarda ve gençlerde anksiyeteye sebep olmaktadır. Epidemiyologlar da küresel salgın krizine dahil olmaları sebebiyle psikolojik olarak bu süreçten etkilenebilmektedirler (Shojaei ve Masoumi, 2020; akt. Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020).

Karantina ve izolasyon sonucu oluşan ruhsal semptomlarda anksiyete, panik ataklar, sinirlilik durumu, suçluluk ve değersizlik hissiyatı, motivasyon kaybı, yalnızlık hissi, öfke vb. duygusal durumlar görülmektedir (Tükel, 2020). İzolasyon süreci uzadıkça hastalık semptomları ilerlemekte ve bunun sonucunda depresyon, duygu durum bozukluğu ve psikoz görülmektedir (Kaya, 2020). Karantina sürecinde hasta kişilere gerekli destek verilmelidir. Zaruriyet içeren durumlarda eğlenceli aktivitelere geçiş yapılmalıdır. Bireyler olumlu düşüncelere sevk edilmelidir (Abuse, 2014; akt. Bahar vd., 2020). Günlük aktivitelerin devamı sağlanmalıdır (Bao vd., 2020; akt. Bahar vd., 2020). Ruhsal hastalığı olan gebelere, özel önlemler alınmalı ve gerekli destek sağlanmalıdır (Arslan, 2020; akt. Bahar vd., 2020). Hastalar stresle başa çıkma aktivitelerine yönlendirilmeli ve özellikle egzersiz yapmaları önerilmelidir. Uyku ve düzenli beslenme ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir bu sebeple kişilere bu yönde yardımcı olunmalıdır (Işıklı, 2020; akt. Bahar vd., 2020). Bireyler psikoterapiye yönlendirilmelidir (Xiang vd., 2020; akt. Bahar vd., 2020).

2.2. Covid-19 Pandemisinde Kaygı Oluşumu ve Kişisel Davranış Değişikliği

Kaygı; endişe, sıkıntı, üzüntü duyulan düşünce, tasa olarak tanımlanmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Kimi insanlar yaşadıkları strese karşı psikolojik olarak tepki verir ve bunun sonucunda kaygı ve depresyon gibi durumlarla karşılaşabilmektedirler (Bozdağ, 2020). Koronavirüsün de birçok toplumsal yaşam şartlarında gelişen olumsuz psiko-sosyal çıktılarla beraber görüldüğü gözlemlenmektedir (Erdoğan vd., 2020). Korku ise durumlarla karşılaşıldığında insan zihninin korkuya yoğunlaşmasını sağlayan bir mekanizma olarak nitelendirmekte olup verilen bu refleks son derece insani bir duygudur (Doğan ve Düzgel, 2020). Toplumsal ruh sağlığına bakıldığında koronavirüs pandemisinin psikolojik etkileri kişilerde stres ve kaygıyı oluşturduğu görülmektedir (WHO, 2020; akt. Yılmaz vd., 2020). Kaygıyı artıran bir diğer unsur da bireyin yakınının hastalığa yakalanmasıyla onları kaybetme korkusu olmasıdır. Öte yandan, salgın sürecinde korkulu ve endişeli olmak çok doğal bir duygudur (Berna vd., 2020). Salgın hastalığın ortaya çıkmasıyla, insanların panik ve anksiyete duygusuyla korunma ve kaçınma davranışı göstermeleri normal bir durumdur (Gencer, 2020).

Birçok zaman kişiler ölüm hakkında konuşmak istemezler. Covid-19 salgınının ortaya çıkışı ile beraber insanların iyilik durumu etkilenmiş ve ölüm endişesi baş göstermiştir (Özyürek ve Atalay, 2020). Belirli yaş gruplarına yönelik olarak planlanan ve gerçekleştirilen sokağa çıkma yasağı, seyahat engeli, alışveriş yapmada kısıtlılık, uzaktan eğitimin devam etmesi, maske takma zorunluluğu gibi durumlar söz konusu bireylerdeki anksiyetenin artmasına sebep olmaktadır (Aykut ve Aykut, 2020). Gelişimsel özelliklerine bağlı olarak çocuklar, yetişkinlerin verdiği tepkiden çoğu zaman ayrılmaktadır. 0-2 yaş arası bebekler, hayatta olan bitenden habersizdirler fakat anne babalarının streslerini algılayabilirler. Ancak daha büyük çocuklar duyduklarını ve gördüklerini abartabilmekte, bu süreçten fazlasıyla etkilenebilmektedirler (Berna vd., 2020).

Daha nice farklı ruhsal problemlere yol açabilen kaygı göz ardı edilmemelidir. Covid-19 pandemisiyle birlikte yaşanan psikolojik, fizyolojik ve toplumsal sağlık ihmal edilmemelidir. Bu sebeple uzmanlardan oluşan bir sağlık ekibi oluşturulmalı ve toplum, hastalığın tanısı ve tedavisi hakkında bilgilendirilmelidir (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Bu durumda da kişilerin alınan tedbirlere uyması pandeminin seyrinde önemli bir yer tutmaktadır (Aykut ve Aykut, 2020). Hastalık sürecinde toplumların nasıl davranması gerektiğinin bilinmesi salgının seyrinde önemli bir unsur olarak göze çarpmaktadır (Göksu ve Kumcağız, 2020).

2.3. Covid-19 Pandemisinde Alınacak Önlemler ve Bu Süreçle Başa Çıkma Stratejileri

Hastalıktan korunmanın en iyi yolu virüse maruz kalmamaktır (Til, 2020). Aynı zamanda kişisel ve toplumsal önlemler olarak bulaş azaltılabilmektedir. Kişisel korunma olarak; ellerimizi bol su (en az 20-30 sn.) ile yıkamak, ellerin göze, buruna ve ağıza değdirilmemesi, el sıkışmaktan kaçınmak, kalabalık ortamlara girmemek, tıbbi maske takmak, ev de ve toplum için de hijyen kurallarını uygulamak, ellerimizi el dezenfektanı veya 80 derece kolonya ile dezenfekte etmek, et gibi hayvansal gıdaları iyi pişirmek, hapşırma veya öksürme durumunda temiz mendil ile ağız kapatmak, koruyucu ekipmanlar giyilirken veya çıkartılırken doğru sıralama ile yapmak (maske-eldiven gibi) şeklinde sıralanabilir (Karcıoğlu, 2020; Dikmen vd., 2020;

Saydam, 2020; Arslan, 2020). Hastalığın etkeni olan SARS-COV-2 zarflı bir virüs olması sebebiyle düşük düzey dezenfektan ile etkisiz hale gelebilmektedir (Chinn ve Schulster, 2003; Wu ve Mcgoogan, 2020; akt. Berna vd., 2020).

Diğer taraftan toplumsal korunma yöntemlerin başında ise cerrahi maske takmak gelmektedir. Sosyal alanlar için korunma yöntemlerinde; aşırı kalabalık oluşumunun yasaklanması, sokağa çıkma yasağı uygulaması, seyahatlerin kısıtlanması, filyasyon çalışmalarının yeterli düzeyde olması, gereken miktarda test yapılması, temaslıların izolasyon ve karantinaya alınması ve çevre dezenfeksiyonu yapılması önemlidir (Saydam, 2020). Gerekli olmayan durumlarda hastanelere başvurulmaması ve gereken desteğin telefonla alınması gerekmektedir. Özellikle ev ziyaretleri önlenmelidir (Dikmen vd., 2020).

Hastalığın kuluçka döneminde bulaşıcı olmasından dolayı sağlık personelleri yeterince korunamayabilirler. Bu sebeple koruyucu ekipmanlar, sağlık kurumlarının enfeksiyon hastalıkları bölümlerinde ve yoğun bakım ünitelerinde daha çok tedarik edilmelidir. Hastanelerin yeteri kadar tedavi edici ilaçlara sahip olmaması da sağlık personellerinde enfeksiyon riskinin olabilmesine yol açmaktadır (Chung ve Li, 2020; akt. Samancı, 2020).

Hastalığın yayılmasında etkili olan önlemlerden biri de izolasyon/karantina uygulamasıdır (WHO, 2020; akt. Caner vd., 2020). Karantina döneminde günlük rutin oluşturmak, fiziksel egzersiz yapmak, gevşeme egzersizleri ve meditasyon yapmak önerilmektedir (Berna vd., 2020). Ek olarak, bu dönemde sağlıklı beslenmek de önem arz eden bir diğer konudur (Laviano vd., 2020; akt. Kartal vd., 2020).

Diğer taraftan 65 yaş üstü bireylerde de onlara özel önlemlerin alınması gerektiği göze çarpmaktadır. Bu önlemler kısaca şu şekilde derlenebilir:

- ✓ Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) belirttiği 14 temel kural uygulanmalıdır.
- ✓ El hijyeni sağlanmalı, dezenfeksiyon yapılmalıdır.
- ✓ Aynı ortamda diğer insanlarla 15 dk. dan fazla kalınmamalıdır.
- ✓ Mümkün olduğunca dış ortama çıkmadan uzaktan evde çalışmaları sağlanmalıdır.
- ✓ Spor salonlarına gitmeleri önlenmeli, market, banka gibi kalabalık ortamlarda dikkatli olmaları gerekmektedir (Mandıracıoğlu, 2020).

Koronavirüs bulaşma riskinizi azaltın

	Ellerinizi sabun ve suyla ya da alkol bazlı ıslak mendille temizleyin
	Öksürürken ya da hapsürürken ağız ve burnunuzu mendille ya da kolunuzla kapatın
	Grip belirtileri gösteren kişilerle yakın temas kurmayın
	Et ve yumurtaları iyice pişirin
	Yaban ya da çiftlik hayvanlarıyla koruyucu önlem almadan temas kurmayın

Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü

BBC

Kaynak: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-51177538> Erişim Tarihi: 06.04.2021

smartofjournal.com / editorsmartjournal@gmail.com / Open Access Refereed / E-Journal / Refereed / Indexed

Korkularımızla başa çıkmanın en önemli yollarından biri, elde edeceğimiz bilgilerin güvenli kaynaklardan alınmasıdır. Deney ve gözleme dayalı bilimsel yöntemlerin kullanıldığı bilgiler dikkate alınmalıdır (TPD, 2021).

Enfekte olan birinin düzenli olarak grip ilaçları alması, bulunduğu ortamın havalandırılmasını sağlamak ve bol sıvı tüketmesi gibi önlemler hastalığın seyrini hafifletebilmektedir. Bunun yanı sıra halk tarafından yanlış bilindiği üzere ateşi olan kişinin terlemesini sağlamak için sıkıca sarmalanması yerine parasetamol, buprofen vb. ilaçlar verilmeli ve kişinin ateşinin düşmesi için soğuk uygulama yapılmalıdır (Karcıoğlu, 2020).

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ruh sağlığı ve fiziksel sağlık kendi içinde bir bütündür. Koronavirüs fiziksel bir hastalık olmakla birlikte aynı zamanda bireyleri ruhsal ve ekonomik olarak da etkilediği aşıkardır. Bu nedenle, Covid-19'un psikomatik tarafı da göz önünde bulundurulmalıdır. Ruhsal hastalıkları olan kişilere hastalıktan korunma ve tedaviye yönelik somut bilgiler verilmelidir. Covid-19 pandemisi sürecinde, sosyal mesafenin, korunma yollarının etkin maske kullanımının ve vücut hijyeninin önemi hakkında toplum ve bireyler bilinçlendirilmelidir. Covid-19 pandemisi ile birlikte salgın bireyler üzerinde sosyal ve ekonomik hayatı olumsuz yönde etkilemiş, yaşam standartları değişmiştir. Dolayısıyla, bireylerde kaygıyı, öfkeyi, intihar düşüncesini tetiklemekle beraber bu durumlarla baş etme mekanizmalarının davranışsal ve bilişsel anlamda oluşması sağlanmalıdır.

Diğer taraftan, koronavirüsün insanların hayatını olumsuz yönde etkilemesinin yanı sıra olumlu yanları da görülmektedir. Bunlardan ilki ve en önemlisi doğal yaşamın kendini yenileyebilmesi olarak göze çarpmaktadır. Bir diğer olumlu etkisi ise insanların gelecekte karşılaşabilecekleri başka salgın hastalıklarla nasıl mücadele etmesi gerektiği yönünde bilinçlendirmesidir.

Covid-19 pandemisi tüm dünyayı etkilemektedir. İnsanlar korunma yolları ve tedavi yöntemleri hakkında bilgilendirilmeli ve hasta bireyler takip edilmelidir. Bu minvalde, salgın süreci ile birlikte, salgının sonrası için de insanların farkındalığı artırılmalıdır. Tüm bu stratejilerin nihayete ulaşmasında bireylerin yanı sıra kamu idarecilerine de bazı görevler düşmektedir. Salgınla mücadelede bireysel hareketin yanı sıra kominal davranışın da ön plana çıkması elzem görülmektedir. Ancak bu şekilde etkili sonuçlara ulaşılabileceği anlaşılmaktadır.

KAYNAKÇA

Abuse, S. (2014). Taking care of your behavioral health: tips for social distancing, quarantine, and isolation during an infectious disease outbreak.

Armağan, T., Bingül, B. A., & Rengin, A. K. (2020). Tarihsel süreçte yaşanan pandemilerin ekonomik ve sosyal etkileri. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19 (Covid-19 Special Issue), 612-632.

Arslan, İ. (2020). Küresel bir tehdit (Covid-19 salgını) ve değişime yolculuk. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-36.

Ayut, S., & Ayut, S. S. (2020). Kovid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. Toplumsal Politika Dergisi, 1(1), 56-66.

Bahar, A., Çuhadar, D., & Bahar, G. (2020). Covid-19 pandemisi: karantina ve izolasyon sürecinde ruh sağlığı. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(2), 42-48.

Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-ncov epidemic: address mental health care to empower society. The Lancet. 2020; 395 (10224): E37-E38.

BBC, <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-51177538> Erişim Tarihi: 06.04.2021

Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020). Covid-19 ve psikolojik etkileri: klinik psikoloji perspektifinden bir derleme.

Berna, N. A. A. Ö., Aydınlar, A. K. A. A., Kenan, A. Y. D. O., Ayto, A. G., Levent, U. N. B. T., Ediz, A. Ç., ... & Uncu, L. A. T. G. (2020). Covid-19.

Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlık. Electronic Turkish Studies, 15(6).

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Budak, F., & Korkmaz, Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Caner, Z. G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., & Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25-33.
- Chinn, R. Y., & Sehulster, L. (2003). Guidelines for environmental infection control in health-care facilities; recommendations of cdc and healthcare infection control practices advisory committee (HICPAC).
- Chung, R. Y. N., & Li, M. M. (2020). Anti-chinese sentiment during the 2019-ncov outbreak. *The Lancet*, 395(10225), 686-687.
- Constitution Of The World Health Organization. 1946. *Bulletin Of The World Health Organization*, 80(12), 983.
- Çapcıoğlu, I. (2020). Pandemi süreciyle 'başça çıkma 'ya yönelik stratejiler. *Dini Araştırmalar*, 23(57), 271-274.
- Çölgeçen, Y., & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Dikmen, A. U., Kına, M. H., Özkan, S., & İlhan, M. N. (2020). Covid-19 epidemiyolojisi: pandemiden ne öğrendik. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4, 29-36.
- Doğan, M. M., & Düzel, B. (2020). Covid-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Erdoğan, Y., Koçoğlu, F., & Sevim, C. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23.
- Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S, Et Al. Mental health problems and social media exposure during Covid-19 outbreak. *Plos One*. 2020;15(4).
- Gencer, N. (2020). Pandemi sürecinde bireylerin koronavirüs (kovid-19) korkusu: Çorum örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, (4), 1153-1173.
- Gençler, O. S. (2020). Covid-19: nörolojik semptom ve bulgular.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Hocaoğlu, Ç., & Erdoğan, A. (2020). Covid-19 ve intihar. *Türkiye Klinikleri*, Ankara.
- Işıklı S. (2020). Covid-19 salgını'nın psikolojik sonuçları ve etkili başça çıkma yöntemleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü*.
- İnce, S. Ç. (2020). Covid-19 pandemisi ve kronik ruhsal hastalığı olan bireylere yansımaları. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 201-220.
- Karaca, B. (2020). Erişkin yaş grubunda covid-19 klinik bulguları. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 4, 85-90.
- Karcıoğlu, Ö. (2020). Coronavirüs nedir, nasıl korunabiliriz? *Anka Tıp Dergisi*, 2(1), 66-71.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). Covid-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 149-155.
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 123-124.
- Kwok Ko, Li Kk, Chan Hh, Yi Yy, Tang A, Wei W1, Et Al. Community responses during the early phase of the covid-19 epidemic in hong kong: risk perception, information exposure and preventive measures. *Emerg Infect Dis*. 2020;26(7):1575-9.

- Laviano A, Koverech A, Zanetti M. (2020). Nutrition support in the time of Sars-Cov-2 (Covid-19). *Nutrition*, 74:1-2.
- Mandraccioğlu, A. (2020). Sars-Cov-2 pandemisinde toplumsal ve kişisel eylem planı.
- Organization Wh. Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). Situation Report-40. 2020.
- Öcalan, S., & Üzar-Özçetin, Y. S. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde ruminasyon ve ruh sağlığına etkileri.
- Özyürek, A., & Atalay, D. (2020). Covid-19 pandemisinde yetişkinlerde yaşamın anlamı ve ölüm kaygısı ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(46), 458-472.
- Samancı, M. (2020). Küresel bir salgın: Covid-19. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 6-11.
- Saydam, N. (2020). Covid-19 enfeksiyonunda epidemiyoloji ve korunma. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 1-7.
- Shojaei, S. F. & Masoumi, R. (2020). The importance of mental health training for psychologists in Covid-19 outbreak. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 7(2), E102846.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle Upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- TDK, Türk Dil Kurumu, <https://www.tdk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 05.04.2021.
- Til, U. D. A. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı hakkında bilinmesi gerekenler. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85).
- Tükel, R. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde ruh sağlığı.
- Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi. Karantinanın ruhsal etkileri ve koruyucu önlemler. <https://psikiyatri.org.tr/tpddata/uploads/files/karantinacovid.pdf>. Erişim Tarihi: 06.04.2021
- WHO, World Health Organization, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> Erişim Tarihi: 06.04.2021
- World Health Organization (Who). 2002. Prevention of hospital-acquired infections: a practical guide. 2nd Ed. *Who/Cds/Csr/Eph/2002/12*.
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*, 323(13), 1239-1242.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Yalçın, İ. (2020). Covid-19 korkusu ile ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkide koruyucu ve risk faktörlerinin moderatör etkisi.
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların sosyal-psikolojik görünümü: covid-19 (koronavirüs) pandemi örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Yılmaz, Z., İstemihan, F. Y., Arayıcı, S. N., Yılmaz, S., & Güloğlu, B. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerdeki anksiyete ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 28(3), 135-150.