Corona Virus İçin Psikolojik Önlemler-1

Covid-19 Korkusu Ne Zaman Normalden Çıkar?

M. Hakan Türkçapar

Hepimiz korkunun nasıl bir duygu olduğunu biliriz: Aniden yüksek bir ses duyduğumuzda, yer sallandığında, bir araba tarafından ezilme tehlikesi geçirdiğimizde korkarız. Böylesi durumlarda hemen herkes korku duygusunu yaşamıştır. Korku, bilinen, somut elle tutulur gözle görülür bir tehdit yaşadığımızda ortaya çıkan doğal otomatik bir tepkidir. Korkuyla çok örtüşen ama bazı açılardan ondan ayrılan onun ikiz kardeşi bir duygu daha vardır: Kaygı. Bir sınava girmeden önce, geçireceğimiz tıbbi bir operasyon öncesi, yeni bir işe başlamadan önce, daha önce gitmediğimiz yabancı ve uzak bir yere seyahat edeceğimizde, topluma karşı bir konuşmaya başlamadan önce bir çok insan kaygı yaşayabilir.

Bu iki duygunun yaşattığı belirtiler birbirine çok benzemekle birlikte aralarında önemli bir fark vardır. Korku, bilinen veya ne olduğu açık bir tehditle ilgilidir; kaygı ise olacağı beklenen ama tam olarak ne olduğu bilinmeyen bir tehditten kaynaklanır. Kaygı geleceğe ilişkin sınırları tam net belli olmayan tehdit algısından kaynaklanır. Aynen korku gibi kaygı yaşantıları da insan yaşamının doğal bir parçasıdır.

Gerek korku gerekse kaygının bir düzeyde insan yaşamına olumlu etkileri vardır: korku bizi o an içinde olduğumuz tehlikeli durumla, kaygı ise soyut ve geleceğe dönük olası bir potansiyel ilgili bizi uyarır ve önlem almamıza yardımcı olur.

Korku ve kaygı bir düzeyde insanı motive edebilir, önemli bir iş toplantısı için daha iyi hazırlanabilir veya yabancı tanımadığınız bir yere seyahat ederken artı önlemler alabilirsiniz. Gerçek şu ki, hayatımızda bir düzeyde korku ve kaygıya ihtiyacımız olduğu kesin. Korku ve kaygı duygularımız tamamıyla ortadan kalksa bu

hayatla bağdaşmayan bir durum ortaya çıkarır ve muhtemelen kısa sürede yaşamımız sona ererdi.

Şu anda hepimizin yaşamında hem korku hem de kaygı duygularını yoğunlaştıran dünya ölçeğinde yaşanan bir salgın COvid-19 pandemisiyle karşı karşıyayız. Bu korku ve kaygı hem kendimiz, hem sevdiklerimiz hem de bütün insanlığı kapsıyor. Bu konuda korku ve özellikle kaygılarımız bir düzeyde sağlıklı sonuçlara yol açıp tedbir almamamızı sağlarken bir düzeyde ise hem bizim hem de çevremiz için olumlu bir etki sağlamak bir yana olumsuz sonuçlara yol açıyor. Covid-19 salgınında ruhsal açıdan en fazla sorun olan olabilecek olan şey Covid-19 içerikli bir hastalık kaygısı bozukluğu gelişmesidir.

Kaygı, korku gibi geçici bir duygu olmak yerine, genellikle bir ilk korku tarafından tetiklenen çok daha uzun, çok daha karmaşık ve zorlayıcı bir duygudur. Covid-19 tanısı konulmuş kişinin yaşadığı korku iken Bir hafta önce gittiği doktorda bekleme salonunda öksüren bir kişinin Covid-19 olup olmadığıyla ilgili, orada nerelere dokunduğu, o kişinin dokunmuş olduğu bir şeye dokunup dokunmadığı, dokunduysa sonrasında ağzına götürüp, götürmediği, veya eğer Covid-19 enfeksiyonu tanısı alırsa bu surumu kaldırıp kaldıramayacağı, nefes darlığı olursa bunu nasıl katlanacağı, kendisine doğru hastanede doğru doktorlar tarafından doğru tedavinin verilip verilmeyeceği, o hastalandığı sırada hastanede yer kalıp kalmayacağı, annesine veya babasına Covid-19 bulaşırsa bu durumda yaşayacağı duygusal zorlukla nasıl baş edeceği, onların tedavisiyle ilgili işlemleri nasıl yaptıracağıyla ilgili düşünüp durmak kaygı bozukluğunun işaretleridir. Bu tür düşünceler veya endişeler hepimizin aklına gelir, gelmesi de doğaldır. Burada bu duruma kaygı bozukluğu dememize yol açan şey kişinin bu düşüncelere verdiği tepki yani bunlar üzerine uzun uzun düşünüp analiz yapması, düşünerek bunlara nihai kesin bir çözüm araması, bu sırada yaşadığı andan

ve çevreden kopması, gereksiz ve abartılı kaşınma ve güvence arayışına girmesi saatlerce internette Covid-19 üzerine araştırma yapması, sosyal medyadan internetten haberleri takip etmesidir. Rahatsızlık düzeyine ulaşmış hastalık kaygısına hastalık kaygısı bozukluğu diyoruz. Bu durumun başlıca özelliği bireyin zihinsel, ve davranışsal olarak ciddi bir hastalığı olması veya hastalanmakla aşırı uğraşı içinde olması, o sırada kişide ciddi bir bedensel belirti olmaması veya varsa da sadece hafif yoğunlukta olmasıdır. O sırada birey eğer belli bir tıbbi bir hastalık veya hastalık gelişmesi için yüksek risk taşıyorsa (aynen bugün Covid-19 salgınında olduğu gibi) bireyin bu konuyla ilgili zihinsel davranışsal uğraşısı ve duygusal tepkisi açıkça abartılı veya uygunsuzdur. Sağlık kaygısı bozukluğu olan bireylerde sağlıkla ilgili yüksek düzeyde anksiyete vardır, kişi sağlık durumuyla ilgili olarak kolaylıkla alarm durumuna geçer Bu bireyler davranış düzeyinde bakıldığında sağlıkla ilişkili abartılı davranışlar (hastalık işaretleri için vücudu kontrol eder) veya uygunsuz kaçınmalar (doktor randevusuna veya hastaneye gitmez) sergiler. Hastalık kaygısı bozukluğu denildiğinde kastettiğimiz şey ara sıra olan gündelik sağlık kaygılarını değil zamanın çoğunu işgal eden tekrarlayıcı ve uzun süredir devam eden ısrarcı sağlık kaygısı duymak anlamına gelir. Böyle bir kişide hasta olduğu veya hastalanacağıyla ilgili düşüncelere yoğun bir duygusal tepki, kaygı ve davranışsal kaçınma ve güvence arama eşlik eder. Bireyin tek kaygı konusu hastalık kaygısı değil bunun dışında örneğin maddi durum, gelecek, ilişkiler, kariyer vb başka konularda da kaygılanıyorsa o zaman bu durum kişideki genel bir kaygı bozukluğunun bir alt bileşenidir.