**COVID-19 Salgını Sırasında Ruh Sağlığı ile İlgili Dikkate Alınacak Hususlar**

**Çeviri: Serdar Avunduk & Sinem Ayan**

*6 Mart 2020*

Ocak 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Çin'in Hubei Eyaletinde çıkan yeni koronavirüs hastalığı salgınının Uluslararası Halk Sağlığına Yönelik Endişe Verici Acil Durum olarak ilan etti. WHO, 2019 koronavirüs hastalığının (COVID-19) dünya çapında başka ülkelere yayılma riskinin de olduğunu belirtti.

WHO ve dünya çapındaki halk sağlığı yetkilileri COVID-19 salgınını durdurmak için harekete geçmiş halde. Ancak bu kriz, halk arasında strese de yol açıyor. Ruh sağlığı ile ilgili dikkate alınacak bu hususlar, COVID-19 salgını sırasında ruh sağlığını ve psikolojik sağlığına yönelik destek olarak Ruh Sağlığı Departmanı tarafından hazırlanmıştır.

**Genel nüfus**

1) COVID-19, birçok coğrafi bölgede, birçok ülkeden insanı etkiliyor ve etkilemeye devam etmesi de son derece muhtemel. Bu hastalığı hiçbir etnik kökene veya milliyete bağlamayın. Ülkenizde veya herhangi bir ülkede bu hastalıktan etkilenmiş insanlarla empati kurmaya çalışın, unutmayın bu virüsü kapmış olanlar yanlış hiçbir şey yapmadı.

2) Virüsü kapmış insanları "COVID-19 vakaları", "kurbanlar", "COVID-19 aileleri" veya "hastalıklı" olarak nitelemeyin. Bu insanlar "COVID-19 virüsünü kapmış insanlardır", "COVID-19 tedavisi görenlerdir", "COVID-19'dan iyileşen insanlardır" ve COVID-19'dan iyileştikten sonra hayatları eskisi gibi devam edecek ve işlerine, ailelerine ve sevdiklerine geri dönecek.

3) Endişe duymanıza veya üzülmenize yol açacak her türlü haberi izlemekten, okumaktan ve dinlemekten kaçının; planlarınızı hazırlamak ve kendinizi ve sevdiklerinizi korumak üzere işe yarayan adımlar atmanızı sağlayacak bilgilere önem verin. Gün içinde bir veya iki kez olmak üzere belirli zamanlarda son gelişmeleri takip edin. Bir salgın hakkında ani haberler vermek veya neredeyse durmaksızın haber akışı sağlamak herkesi endişelendirebilir. Gerçeklere önem verin. Dedikoduları gerçeklerden ayırmanızı kolaylaştırmak üzere düzenli aralıklarla WHO'nun internet sitesinden ve yerel sağlık yetkililerinden bilgi alın.

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden f1039840-f1ad-47f2-80fb-0055204733e1 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

4) Kendinizi koruyun ve başkalarına destek olun. İhtiyaç anında başkalarına yardım etmek hem yardım eden kişiye hem de yardımı alan kişiye iyi gelebilir.

5) Yeni koronavirüse (COVID-19) yakalanmış ve iyileşmiş veya virüsü kapmış bir yakınına tedavi boyunca yardımcı olan ve tecrübelerini paylaşmaya istekli olan insanların sesini ve olumlu hikayelerini duyurmaya çalışın.

6) Çevrenizde COVID-19'a yakalanmış insanların yakınlarına ve tedavisini yürüten sağlık çalışanlarına destek olun. Hayat kurtarmak ve sevdiklerinizi güvende tutmak için ellerinden gelen yapan bu insanlara değer verin.

**Sağlık çalışanları**

7) Sağlık çalışanları için endişe, sizin ve pek çok meslektaşınızın büyük ihtimalle yaşayacağı bir duygu. Hatta şu anda bu şekilde hissetmek son derece doğal bir şey. Virüsle ilgili stres ve duygular hiçbir şekilde işinizi yapmaya elverişli olmadığınızı veya zayıf olduğunuzu göstermez. Bu süre zarfında stres seviyelerinizi yönetebilmek fiziksel sağlığınızı korumak kadar önemlidir.

8) Temel ihtiyaçlarınıza önem verin ve yararlı başa çıkma stratejilerinizi uygulayın; vardiyanız sırasında ve vardiyalar arasında mutlaka dinlenin ve rahatlamaya çalışın, yeterli beslenin ve sağlıklı gıdalar tüketin, fiziksel aktiviteleri es geçmeyin ve aileniz ile arkadaşlarınızla temas halinde olun. Sigara, alkol ve diğer uyuşturucular gibi işe yaramayacak stratejilerden uzak durun. Bunlar uzun vadede ruh ve fiziksel sağlığınızı tehdit edebilir. Şu anda özellikle benzer durumları yaşamamış pek çok çalışan için oldukça eşsiz ve tahmin edilemeyecek bir durum söz konusu. Daha önce böyle bir durum yaşadıysanız stresle başa çıkmak için daha önce kullandığınız stratejiler şu an işinize yarayabilir. Koşullar farklı olsa bile stresin üstesinden gelmek için kullanılan stratejiler aynıdır.

9) Maalesef bazı çalışanlar, korku veya önyargı sebebiyle aileleri ve çevrelerindeki insanlar tarafından kendi başlarına bırakılabilir. Bu da halihazırda zorlu olan bir durumu çok daha içinden çıkılmaz bir hale getirebilir. Mümkün olduğunca dijital yöntemler dahil olmak üzere sevdiklerinizle iletişim kurmak teması devam ettirmenin bir yoludur. Destek için meslektaşlarınızla, yöneticinizle veya güvendiğiniz diğer insanlarla konuşun, meslektaşlarınız da benzer duyguları yaşıyor olabilir.

10) Zihinsel, bilişsel ve psikososyal engeli olan insanlara durumu açıklamak için anlaşılabilir yöntemler kullanın. Bir sağlık kurumunda ekip lideri veya yöneticiyseniz yalnızca yazılı bilgiye dayanmayan iletişim şekillerini kullanmaktan kaçınmayın.

**Sağlık kurumlarında çalışan ekip liderleri veya yöneticiler**

11) Bu süre zarfında bütün çalışanları kronik strese ve kötü ruh haline karşı korumak işlerini daha iyi bir şekilde yapmalarını sağlar.

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden f1039840-f1ad-47f2-80fb-0055204733e1 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

12) Bütün çalışanlarınızla kaliteli bir iletişim kurun ve bütün doğru gelişmeleri onlara aktarın. Çalışanların yüksek stresli işler ile daha az stresli işler arasında rotasyonel bir şekilde çalışmasını sağlayın. Tecrübesiz çalışanları daha tecrübeli meslektaşlarınızın yanına verin. Mentör sistemi destek vermeye, stresi izlemeye ve güvenlik prosedürlerini takviye etmeye yardımcı olur. Sosyal yardım uzmanının çalışanlarınızla çiftler halinde konuşmasını sağlayın. Çalışanlarınızın mola verip dinlendiğinden emin olun. Doğrudan stresli bir olay yaşamış veya bir tanıdığı olan çalışanlar için esnek çalışma saatleri uygulayın.

13) Bir sağlık kurumunda ekip lideri veya yönetici olarak çalışıyorsanız çalışanlarınıza ruh sağlığı ve psikososyal destek hizmetleri sunun ve hepsinin bundan haberinin olmasını sağlayın. Yöneticiler ve ekip liderleri de çalışanlarının yaşadığı benzer duyguları tecrübe ediyor ve bu da rollerinin beraberinde getirdiği sorumluluğa ekstra baskı ekliyor. Yukarıdaki tavsiyelerin hem çalışanlar hem de yöneticiler için uygun olduğunu anlamak ve yöneticilerin stresi en aza indirmek için öz bakım stratejileri konusunda başkalarına örnek olması önemlidir.

14) Karantina bölgesindeki hemşireler, ambulans şoförleri, gönüllüler, vakayı belirleyenler, öğretmenler ve topluluk liderleri ve çalışanlar dahil olmak üzere müdahale grubunda bulunan kişilerden biriyseniz virüsten etkilenen insanlara temel duygusal ve pratik destek sağlamak için psikolojik ilk yardım sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

**Çocukların bakımını üstlenenler**

15) Çocukların korku ve üzüntü gibi rahatsız edici duyguları göstermesini sağlayacak olumlu yöntemler bulmasına yardımcı olun. Her çocuğun duygularını gösterme şekli farklıdır. Bazen oyun oynama ve resim çizme gibi yaratıcı aktiviteler bu süreci kolaylaştırabilir. Çocuklar, rahatsız edici duyguları güvenli ve destekleyici bir ortamda göstermeleri ve anlatmaları durumunda rahatlayabilir.

16) Çocuk için güvenliyse çocukları ebeveynleri ve aileleriyle bir arada tutun ve mümkün olduğunca çocukları ailelerinden ayırmamaya özen gösterin. Bir çocuğun birincil bakıcısından ayrılması gerektiğinde uygun alternatif bakımı aldığından ve bir sosyal hizmet uzmanının veya eşdeğerinin düzenli olarak çocuğu takip edeceğinden emin olun. Ayrıca ayrılmanız söz konusu olduğunda günde iki kez önceden planlanan telefon veya video görüşmeleri veya yaşa uygun diğer iletişim (örneğin, çocuğun yaşına bağlı olarak sosyal medya) gibi ebeveynler ve bakıcılar ile düzenli temasın sürdürüldüğünden emin olun.

17) Özellikle çocukların eve hapsolması durumunda günlük rutininizi mümkün olduğunca devam ettirin. Çocuklara yaşlarına uygun aktiviteler hazırlayın. Sosyal teması kısıtlamanız tavsiye edildiğinde, yalnızca aile içinde olsa bile çocukları mümkün olduğunca başkalarıyla oynamaya ve sosyalleşmeye devam etmeye teşvik edin.

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden f1039840-f1ad-47f2-80fb-0055204733e1 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

18) Stres ve kriz zamanlarında çocukların ebeveynlerine daha çok düşkün olması ve onlardan çok fazla şey beklemesi normaldir. Çocuklarınızla COVID-19'u açık bir şekilde ve yaşlarına uygun bilgileri vererek konuşun. Çocuğunuzun soruları varsa bu soruları birlikte cevaplamak endişelerini azaltabilir. Çocuklar, zor zamanlarda duygularını nasıl kontrol etmeleri gerektiğini öğrenmek için yetişkinlerin davranışlarını ve duygularını gözlemleyecektir.

**Yaşlı yetişkinlerin bakımını üstlenenler**

19) Yaşlı yetişkinler, özellikle de izolasyondaki ve bilişsel zayıflama/demanstan muzdarip olanlar salgın sırasında/ karantina altındayken daha endişeli, kızgın, stresli, tedirgin ve içe kapanık olabilirler. Onlara resmi olmayan çevreler (aileler) ve sağlık çalışanları ile pratik ve duygusal destek verin.

20) Neler olduğu hakkında basit gerçekleri paylaşın ve bilişsel bozukluğu olan/olmayan yaşlı bireylere enfeksiyon riskinin nasıl azaltılacağı hakkında onların anlayacağı dilde net bilgi verin. Gerekli olduğunda bilgiyi tekrar edin. Yapılması gerekenlerin açık, net, saygılı ve hastanın anlayabileceği şekilde anlatılması önemlidir ve anlattıklarınız yazı ve resimlerle desteklemek de işe yarayabilir. Onlara bilgi verme ve önlem almaya (örneğin el yıkama vb.) yardım etme konusunda ailelerini ve destek verebilecek diğer kişileri harekete geçirin.

21) Uzmanlığı, tecrübesi ve gücü olan yaşlı bireyleri COVID-19 salgınına müdahale çalışmalarında gönüllü olmaya teşvik edin (örneğin, sağlıklı/gücü kuvveti yerindeki emekli yaşlı kesim, hastanelerde COVID-19'a karşı savaştığı için hastanelerden ayrılamayan sağlık çalışanlarına akran desteği verebilir, komşularını kontrol edebilir ve çocuklarına bakabilir).

**İzolasyondaki insanlar**

22) Dış dünya ile temasınızı koparmayın ve sosyal ağları kullanmaya devam edin. İzolasyon altındayken bile kişisel günlük rutinlerinizi mümkün olduğunca devam ettirin. Sağlık kurumları salgını önlemek için fiziksel sosyal teması kısıtlamayı tavsiye ettiyse dış dünyayla temasınızı e-mail, sosyal medya, video konferans ve telefon ile devam ettirebilirsiniz.

23) Stresli zamanlarda kendi ihtiyaçlarınıza ve duygularına önem verin. Zevk aldığınız ve rahatlatıcı bulduğunuz sağlıklı aktivitelerle ilgilenin. Düzenli olarak egzersiz yapın, düzenli olarak uyuyun ve sağlıklı beslenin. Her şeye bir bütün olarak bakın. Dünya çapındaki halk sağlığı kurumları ve uzmanları, virüsten etkilenen kişilere en iyi bakımın sağlanması için çalışıyor.

24) Bir salgın hakkında ani haberler vermek veya neredeyse durmaksızın haber akışı sağlamak herkesi endişelendirebilir. Gün içinde belirli zamanlarda sağlık çalışanlarından ve WHO'nun internet sitesinden son gelişmeleri takip edin, ne

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden f1039840-f1ad-47f2-80fb-0055204733e1 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

yapmanız gerektiğini öğrenin ve endişelenmenizi sağlayacak dedikoduları dinlemekten veya takip etmekten kaçının.

**Bilgi almak için:**
COVID-19'un yayıldığı yerleri görmek için son dakika gelişmeleri WHO'dan takip edin: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

COVID-19'dan korunmak ve tavsiyeleri görmek için WHO'nun internet sitesini ziyaret edin
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
https://www.epi-win.com/

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden f1039840-f1ad-47f2-80fb-0055204733e1 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.