

## COVID-19 SALGININDA İLERİ YAŞTAKİ BİREYLERE YÖNELİK ÖNERİLER

Prof. Dr. Gülbahar Baştuğ / Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu

Prof. Dr. Gülsen Erden / DTCF Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. E. Tuğba Özel Kızıl / Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı

Dünyada ve ülkemizde COVID-19 salgını nedeniyle sıkıntılı ve belirsizliklerle dolu bir dönemden geçiyoruz. Bugüne kadar yaşamadığımız, küresel boyutta bir kriz ile karşı karşıyayız. Şüphesiz bu dönemin ruhsal sağlığımız üzerinde olumsuz etkileri mevcut. Yine de bu dönemi ruhsal olarak en az zararla atlattığımız mümkün olabileceği gibi önemli kazanımlar da elde edebiliriz.

Hem salgından etkilenme risklerinin daha yüksek olması hem de sokağa çıkma kısıtlamaları nedeniyle bu dönem belki de en fazla ileri yaştaki bireylerde sıkıntı yaratıyor. Önlemlere ve uyarılara rağmen evde kalmayıp dışarı çıkmayı tercih eden ileri yaşta bireyler olduğunu da görmekteyiz. Kaç yaşında olursak olalım toplumun bir kısmından ayrıştırılmak, üstelik de bunu bir kısıtlılık olarak hissetmemizi sağlayacak şekilde duyuyor ve görüyor olmak oldukça üzücü hatta küçük düşürücü bir durumdur. Yıllardır alıştığı düzende dışarı çıkmak, özel ihtiyaçlarını karşılamak, etrafta dolaşmak, kahveye gitmek, arkadaşlarıyla parkta, bahçede olmak herkesin hakkıdır. Belirsiz bir süre evde kalacak olmak, açık hava tesislerine ve sosyal alanlara daha az erişim gibi nedenlerle içinde bulunulan süreç birçok ileri yaştaki birey için zorlu olmaktadır. Evde canları çok sıkılıyor, daralıyor ve biraz nefes almaya dışarı çıkmaya karşı konulmaz bir istek duyuyor olabilirler. Belki de evde kendilerini oyalayacak bir şey bulmakta zorlanıyordur. Herkesin evinde oyalanacağı bir meşgalesi, bir bahçesi, bir balkonu, evdeki diğer bireylerin, çocukların sesinden, aktivitesinden, gürültüsünden bir süreliğine uzaklaşmak için sığınacağı kendine ait bir odası olmayabilir. Bu durum kalabalık bir ortamda yaşayan bireylerin günlük yaşam stresini önemli ölçüde artırabilir.

Yazının ilerleyen bölümünde olası durumlar örneklendirilerek COVID-19 pandemisinin yarattığı durum ve gelişen tepkilerden söz edilecektir.

### **Torunların bakımından sorumlu olma:**

Torununa bakmakta olan ileri yaştaki bireyler şu dönemde birileriyle 7 gün 24 saat sürekli bir arada bulunmak ve içinde bulunulan stresli olaylar nedeniyle torunlarına karşı aşırı müsamahakâr ya da tam tersi aşırı eleştirel davranıyor olabilir. Bu da kendi çocuğuyla ya da torunuyla arasında çatışmalara yol açabileceğinden karantina günlerini en az hasarla atlattıkları için her zamanki bilgece tavrını, hoşgörüsünü ve toleransını açığa çıkarması uygun olacaktır. Ayrıca ileri yaştaki bireyler kendi duygularını anlamaları, tanımlamaları ve stres düzeylerini azaltacak şeyler yapmaları konularında torunlarına yardım edebilirler. Adil ve eşit bir iş bölümü yapmaya yardımcı olacak bir liste oluşturmak, birlikte yapmaktan hoşlanılan film izlemek, iskambil oyunları oynamak, yapboz yapmak gibi etkinlikleri belirlemek ve gerçekleştirmek bu dönemlerde uygulanacak yöntemlerdir. Öfke, acı ve hayal kırıklığı yerine olumlu duygu ve deneyimleri paylaşmak, mizah ve eğlence anlayışını sürdürmek ve fikir ayrılıklarında birbirine saygılı olmak evdeki herkes iyi gelecektir. Tartışma anlarında biraz uzaklaşıp sakinleşmek için kendine zaman verme işe

yarayacaktır. Sakinleştikten sonra sorunu çözmeye çalışmak ve kırgınlığı onarmak yapılacak en iyi şeydir.

### **Yalnız yaşıyor olma:**

İleri yaştaki bir birey, belirli bir zamandır evde yalnız yaşıyor olduğu halde, bu karantina döneminde kendini çok yalnız hissediyor ve daha fazla kaygılanıyor ya da herkeste olabileceği gibi ölüm korkusu hissediyor olabilir. Ancak bu duygular onlar ileri yaşta oldukları ya da yalnız yaşadıkları için hissedilmiyor. Tüm dünyayı derinden etkileyen ve bazı olgularda ölümcül olabilen bu salgında ruhsal açıdan etkilenmek “normal” bir durumdur ve hemen herkes benzer duyguları deneyimlemektedir. Kaygılanmak ve korkmak son derece insani ve normal duygulardır.

Öte yandan belki de “Aman ne olacaksa bir an önce olsun.” diye düşünerek kendini sokağa atanlar olabilir, çünkü bazen sürekli endişe, kaygı, korku hissetmektense “Korkunun ecele faydası yok, başa gelen çekilir.” diye de düşünülerek hissedilen yoğun korkudan kaçınmak için karşı atağa geçilmektedir.

Bütün bunların dışında “Ben bankaya gitmezsem maaşımı nasıl alacağım, pazardan benden daha iyi kim benim için en taze sebze, meyveyi seçecek?” diye de düşünülüyor olabilir.

Tüm bu duygu ve düşünceler çok haklı ve olağandır. Bir o kadar da gerçekçi kaygılar, korkular ve tepkilerdir. Bu dönemin geçici olacağı göz önünde bulundurularak bir süreliğine başkalarının gönüllü yardımları kabul edilebilir, alışveriş yapılmasına izin verilebilir. Bu hem ileri yaştaki bireylere hem de yardımcı olmayı borç bilenlere iyi gelecek bir kabuldür. Belediyelerin ileri yaştaki bireylerin temel ihtiyaçlarının sağlanmasında yardımlarına ulaşmanın yollarının öğrenilmesinde yarar vardır. Teknolojiyi kullanma becerisi sadece gençlere özgü değildir. İleri yaştaki bireyler de eğer isterlerse cep telefonlarını varsa evdeki bilgisayar ya da tabletleri de ihtiyaçlarını karşılamak üzere kullanabilirler. Bunun için çevrelerinde bulunan kişilerden başlangıçta yardım alabilirler. Yapmaları gereken tek şey geçmişte radyo, televizyon, elektrikli fırın ve benzeri araçları ilk aldıklarında nasıl öğrenmeye çalıştıkları ve hangi becerilerini kullandıklarını hatırlamalarıdır.

### **Belirsizlik ve alışkanlıklardan vazgeçememe:**

Önümüzdeki günlerin neler getireceğini ve karantinanın ne kadar süreceğini bilememek yani belirsizlik de kaygıyı arttıran ve besleyen bir durumdur. Kaygıyı azaltma ve stresi önlemede hassas davranmak, cesaretle bu konuya yaklaşmak yaşadığımız felaketle başa çıkmada işe yarar. Korkuları yenme cesaret işi olduğu kadar aklını da kullanma işidir. Sosyal ilişkilerimizde bilimsel verilerin önerdiği güvenli mesafede en az 3-4 adım uzakta durarak birbirimizle ilişki kurmaya özen göstermeliyiz. Çünkü ilişki kurmaktan kaçınmak yerine kendimizi ve karşımızdakini korumaya özen göstererek birbirimize destek olmaya ihtiyaç duyduğumuz bir dönemdeyiz. “Ya virüsü kaptıysam.” korkusunu da kontrol altına almak gerekir. Zira aklın sunduğu bilimsel veriler bize birçoğumuzun iyi olacağını söylemekte.

Hepimiz alışkanlıklarımız doğrultusunda yaşamımızı sürdürmek isteriz. Örneğin yaklaşmakta olan yaz döneminde kimimiz köyüne kimimiz yazlığına gitme alışkanlığına sahiptir. Bu sene de bunun gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceğini bilememek de endişe vericidir. Belki bu sene köyümüze, yazlığınıza, yaylamıza gidemeyebiliriz, planlarımızı buna göre yapmakta fayda vardır. Çok yaşamış, çok görmüş olanlar hepimizden daha iyi bilir ki koskoca insan yaşamında üç aylık bir süre çok da uzun bir süre değildir.

**Rutin işler yapılamadığında endişelenmemelidir.** Bu normal bir durum değildir. Eğer günlük planların ve rutinin daha çok strese, çatışmaya sebep olduğu fark edilirse, bir süre olaylar akışına bırakılabilir.

Öte yandan birçoğumuz gerek bu salgın nedeniyle yitirdiğimiz sevdiklerimizin cenaze törenine gidemiyor, alışageldiğimiz dini vecibeleri yerine getiremiyoruz. Bugünler geçtiğinde yakınının öldüğünü, cenaze törenini görememek, taziyeye gidememek ve dini görevlerini yerine getirememek ileri dönemlerde suçluluk, pişmanlık, kendine kızma ve öfke gibi duygular yaşanmasına, hatta o kişinin ölmediğini varsayma şeklinde inkâr tepkisine yol açabilir. Bu durumun gerçekleşme olasılığına karşı hazırlıklı olmak da ruh sağlığı açısından önemlidir. Bazıları devletin bu konuda en azından ailenin cenazeye katılımına izin vermesini bekliyor olabilir. Belki de bulunduğu yerde COVID-19 nedeniyle kaybedilen bir yakınının asıl yaşadığı şehirde defnedilmesini isteyerek şehirlerarası seyahatin kısıtlı olduğu bugünlerde devletten yardımcı olacak önlemler ve kolaylıklar sağlaması beklenebilir. Ancak yaşadığımız bugünler olağandışı olayların geliştiği ve yaşandığı günler. Yapabileceğimiz en iyi şey devlete güvenip, alınan önlemlerin uygulanmasını kolaylaştırarak bilimin hastalığın önlenmesine ve iyileşmeye bir çare bulmasını sabırla bekleyebilmektir. İdari görevlilerin, sağlık çalışanlarının işlerini düzenli ve sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için yardımcı olmaya çalışmak önemli bir sorumluluktur.

### **Karantinaya uyum:**

Hastalık kalabalık ortamlarda daha hızlı yayıldığı için bir karantina uygulaması var. Karantinaya uyulmayan ülkelerde yaşanan can kaybını ve sağlık sisteminin nasıl zorlandığını haberlerde izliyoruz. Ancak karantina altında yaşamak, kısıtlanmak, özgürlüğünü geçici bir süre de olsa kaybetmiş olmak aksine davranma, karşı çıkma ya da çaresizlik hissettiriyor olabilir.

Şu anda hastanede yatan ve virüs nedeniyle tedavi gören bireylerden bazıları alınan önlemlerin abartılı olduğunu düşünerek “Ben vebalı mıyım, neden bana saygısızca davranılıyor?” gibi düşüncelere sahip olabilir ve kalbi kırılabilir. Başta hekimler olmak üzere tüm sağlık çalışanlarının özverili mücadelesi herkesi çok etkilemektedir. Belki de tedavi uygulamakta olan hekim ve diğer sağlık çalışanlarının hiç tanımadıkları insanlar için bu kadar çaba harcamasından dolayı bazı ileri yaştaki bireyler üzülebilir, kendini yaşamaya, tedavi edilmeye değer görmeyebilir, yeterince güngörmüş ve yaşamış olduğunu düşünerek kendi yerine gençlerle uğraşılmasını isteyebilir. İmkânların kısıtlı olduğu şu dönemde ileride gereksinimi olacak yaşça küçük hastaları düşünerek makineye bağlanmamayı talep edebilir. Yani sözün özü genç bireyler için kendini feda etmek isteyebilir. Bu bizim kültürümüzde sık gördüğümüz bir özelliktir. Ama emin olunmalı ki her bireyin yaşamı çok kıymetlidir ve kimse kimseye tercih edilemez. Ayrıca tüm bu süreç sona erdiğinde toplumun

yeniden ayağa kaldırılması, sosyalleşme ihtiyacı olan çocuklar ve gençler için neler yapılacağı, nasıl destek olunacağı konusunda planlar yapmada ileri yaş bireylere iş düşecektir. Unutulmamalıdır ki her şeyin yok olduğu anda bile, ümit vardır. Bu nedenle gerek evde kalmak gerekse tedavinin gerektiği durumlarda tedavi protokolüne uyum göstermek hayatımızı kolaylaştırmak açısından oldukça önemli görölmektedir.

Sağlıklı ve güvende kalmak için evde kalalım, sosyal mesafeye ve karantina kurallarına hep birlikte dikkat edelim.

Prof. Dr. Gülbahar Baştuğ  
A.Ü. SHMYO

Prof. Dr. Gülsen Erden  
A.Ü. DTCF Psikoloji Bl.

Prof. Dr. E. Tuğba Özel Kızıll  
A.Ü. Tıp Fakóltesi Psikiyatri A.D.