



KADIN EMEĞİNİ  
DEĞERLENDİRME  
VAKFI

## KADINLARIN LİDERLİĞİNDE MAHALLE DÜZEYİNDE HALK SAĞLIĞININ GÜÇLENDİRİLMESİ PROGRAMI



*"Covid 19 Pandemi Sürecinde Türkiye'deki Hassas Grupların Dayanıklılığının Güçlendirilmesi" projesi kapsamında Bilkent Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, Kadın Emegini Değerlendirme Vakfı ve T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan katılan araştırmacıların ortak çalışmalarıyla hazırlanmıştır. Bu notta yer alan bilgilerin sorumluluğu tamamıyla proje uzmanlarına aittir ve İngiltere Büyükelçiliği'nin görüşlerini yansıtmamaktadır."*

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevik,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**



## Stres bizi hangi yollardan etkiler?

**Ruminasyon (Zihinsel Geviş Getirme):** Bir düşünceyi tekrar tekrar zihnimize döndürme anlamına gelir. Stresli olaylar sırasında ya da sonrasında olumsuz çıkarımlar yapıp o çıkarımları sıklıkla zihnimize getirmeye denir.

**Olumsuz Odaklanma:** Belirli bir durumla ilgili olumlu tarafları hiç görememek ve habire olumsuz durumlara yönelik bilgi toplamak anlamına gelmektedir. COVID-19 hakkında bilgiye erişmek için sosyal medyayı ne sıklıkta kullanıyoruz, haber okumak için hangi kaynakları kullanıyoruz? Sürekli olarak olumsuz odaklanma halindeyse, bunun beynimizin olumsuz odaklanma halinde olmasıyla ilgili olduğunu bilmeliyiz. Olumsuz bilgilerin yanı sıra COVID'le ilgili olumlu gelişmeler olduğunu, kimlerden destek alabileceğimizi de düşünmeliyiz.

**Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme:** Aşırı uçlarda düşünmek anlamına gelmektedir. Düşüncelerde "asla" ya da "kesinlikle" gibi ifadeler barındırmak bu tarz düşünmeye örnektir.

**Aşırı Genelleme:** Bir ya da birkaç deneyiminizden yola çıkarak yetersiz kanıtlarla kendiniz, çevreniz ya da geleceğiniz ile alakalı olumsuz çıkarımlar yapma durumudur. Kendimizi tek bir kanıta bağlı olarak "Bu durum hep böyle oluyor!" düşüncesine yöneliriz.

## Neler yapılmalı?

- Beynimizi kendi haline bırakmamalıyız, bıraktığımızda aklımız zihinsel geviş getirme, olumsuz odaklanma, ya hep ya hiç tarzı düşünme ve aşırı genelleme biçiminde çalışma eğiliminde olur.
- Zihin egzersizleri yapılmalıdır. Düşünceler yukarıda sıralanan türde işleyişe saplanıp kalmasın diye dikkati farklı konulara yönlendirmeye çalışmak; çocuklarla oyun oynamak, arkadaşımızla sohbet etmek, bulmaca çözmek, kitap okumak, dizi izlemek, olumluya odaklanmak gibi etkinlikler yarar sağlar.
- Nefes egzersizleri yapılmalıdır. Nefesimizi yavaşlatmak, nefesimizi burnumuzdan alıp ağızımızdan yavaşça vermek oldukça etkilidir.
- Stresli olduğumuzda kanımıza stres hormonu geçer. Bu hormonun vücudumuzda artması çeşitli hastalıkların yolunu açmaktadır. Bu hormonu atmak için en etkili yol spordur. Tempolu yürüyüş iyi bir egzersizdir.
- Sosyal destek oldukça önemlidir. Sevdiğimiz kişiler ile iletişime geçmek, desteklerini almak stresle baş etmemize yardımcı olmaktadır.
- Sağlıklı beslenmeye dikkat etmeliyiz.
- Uyku düzenimizi korumalıyız.

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevik,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

## COVID-19 SÜRECİNDE AİLE VE ÇOCUK- BİLGİ NOTU



COVID sürecinde kontrol edemediğimiz bir sağlık sorunu ortaya çıktığında stres iyice artar ve kontrol etmek gittikçe zorlaşır. Aileler kendi sağlıklarını korumanın yanında çocuklarının sağlıklarını koruma yükü de taşımaktadır. Böyle durumlarda bireylerde gerginlik, düşük tolerans, isteksizlik, olumsuzluğa görmede güçlük, ilgisizlik, öfke, olumsuz duygulanma ve unutkanlık durumları artmaktadır.

Bu durumlara karşı gerekli önlemler alınmazsa çocuklarda saldırgan tutumlar ortaya çıkmaktadır. Çocuk daha çok ağlamaya, daha çok küfretmeye, daha çok kavga etmeye başlayabilir, ya da içine kapanık, endişeli bir ruh haline girebilir. Hiç sergilemediği davranışları sergilemeye başlayabilir. Ailelerde suçluluk, yetersizlik duygusu, “ya başına daha kötü bir şey gelirse” kaygısı, ailenin halihazırda üst seviyede olan kaygılarını daha da artırır ve kontrol mekanizmasını gittikçe zayıflatır. Ne yaşadığımızı anlamak, yaşadığımızın normal olmayan durumlardaki normal tepkiler olduğunu bilmek ve fark etmek elinizden geldiğince bu döngüyü kırmak için önemlidir.



Çocuklar içinde buldukları süreci anlayamaz, yaşları küçüldükçe anlamaları zorlaşır. Çocuklar, yaşları küçükse ve kendilerine yeterli açıklama yapılmazsa suçu kendilerine yüklemeye başlar, yaşanan kötü durumdan kendini sorumlu tutar. Bu sebeple çocuğa uygun açıklamayı yapmak ve kafasındaki soruların cevaplarını bulmasına yardımcı olmak çok kritiktir.

Çocuk, bir yandan artan stres hali ve belirsizlik ile zorlanırken, sınırlı kelime dağarcığı ve düşünme becerisi sebebi ile kendini yeterince ifade etmekte zorlanabilir. Bu döngü zorluğu hissetmesine ancak anlamlandırıp ifade etmede sınırlılık yaşadığı için duygularını düzenleme konusunda ne yapacağını tam olarak bilememesine neden olacaktır. Ayrıca bu durum çocukta ne yaparsa daha iyi hissedeceğini ya da tehlikelerden korunacağını bilememe, dikkatini ve zihnini yaşadığı zorluktan ayırmakta zorlandığı için derslerle ilgilenememe gibi durumlara sebep olabilir. Arkadaşlarıyla eskiye göre daha uyumsuz oynadığı fark edilebilir. Hiç olmayan öfke nöbetleri geçirebilir. Yeme düzeni değişebilir, olağan düzenine göre daha az/daha çok yeme durumları yaşanabilir. Uyuyamama/uyanamama gibi durumlar ile stres kendini gösterebilir.

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

## Neler yapılmalı?

- **Çocuğu gözlemlemek**, durumu iyileştirmek için oldukça önemlidir. Çocuğun yaşadıkları anne baba için endişelenecek değil, araştırılması gereken durumlar olarak görülmelidir.
- Çocuklar için **tutarlı ve sıcak bir ortam** yaratılmalıdır.
- Çocuklar hiçbir iş yapılmadan pür dikkat dinlenilmelidir, “Seni dinliyorum ve anlıyorum” mesajı verilmelidir. Bu mesaj kelimelerle verilebileceği gibi beden dili ile hissettirilmelidir. Mesela çocuk bir şey söylediğinde çocuk bir şey söylediğinde gözünün içine bakarak dinlenmelidir.
- Kendinizi ve çocuğu yargılamadan kabul etmelisiniz. Çocuk bir şey anlattığında “Ne saçma şey söyledin, öyle şey olur mu” gibi çocuğu eleştiren şekilde değil, “Çok ilginç, hiç düşünmemiştim, bunun için ne yapabiliriz, şunu düşündün mü” gibi yapıcı cevaplar verilmesi çocuk için daha sağlıklı olacaktır.
- Kendi duygunuzu ve çocuğun duygusunu fark edin. Siz kötü ebeveynler değilsiniz, yalnızca yaşadığımız kötü tecrübelerden dolayı zor zamanlar yaşıyorsunuz. Çocuğunuz da tıpkı sizin gibi zor dönemlerden geçiyor. “Ben şu an üzgünüm, sen şu an arkadaşlarınla dışarıda oynayamadığın için kötü hissediyorsun” gibi cümleler ile içinde bulunduğunuz durumu anlamaya ve elinizden geldiğince düzeltmeye çalışmalısınız.



Kendinizi ve çocuğunuzun kontrol edin/düzenleyin. Öte yandan ev ortamında çocuk belirli bir düzene sahip olmalı, kaostan uzak olmalıdır. Yeni eğitim şekline alışması, arkadaşlarından uzak kalması çocuklar için oldukça zordur. Çocuğun ihtiyaç duyduğu ortam sarsıldığı için rutinlerin devam etmesi oldukça önemlidir.

Uyku ve yemek saatlerinin düzenli olması, ders saatlerinde düzgün bir masada, okul eşyaları önceden hazırlanmış bir şekilde derse girmesi sağlanmalıdır. Mümkün olduğunca pijama gibi dinlenme zamanları ile eşleşen kıyafetlerle derslere katılmamasına özen gösterilmelidir. Okul için daha önceden hazırlıklı olmak ve çocuk sıkıldığında sabırla yaklaşmak oldukça önemlidir.

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

**Çocuklar neyi ne zamanda nasıl yapacağını aileden öğrenmektedir.**

**Ailenin kurallar ile alakalı tutarlı yaklaşımı,  
çocuğun davranışlarının düzelmesini de desteklemektedir.**



Kendinize ve çocuğunuza karşı şefkatli olun. Çocuğunuza bir şeyleri panik içerisinde anlatmamaya çalışın. Çocuğun sakin olmasını, duygusunu düzenlemesini istiyorsanız önce sizler düzenlemelisiniz.

Çocuğunuza “Ay dikkat et, o öyle yapılır mı, virüs kapacaksın!” şeklinde bir tepki verirseniz, çocuk yaptığı şeyin kontrol edilemez bir şey olduğunu hissedip daha çok panikleyecektir. “Bak dışarıda böyle bir virüs var, ancak önlemleri alırsak virüsten korunabilirsin” diyerek çocuğa sakince anlatmak daha etkili olacak, çocuk yaşadığı şeyi kontrol edebileceğini hissedecektir.

#### **Özel gereksinimli çocuklara yönelik öneriler;**

- Geçmişten gelen deneyimlerinize güvenin. Normal şartlarda problemleri nasıl çözüyorsanız şimdi de o şekilde çözmeye çalışın.
- COVID-19 rutinlerini çocuğunuzun özel durumuna göre oyunlaştırın ya da çocuğunuzun rutinlerine ekleyerek anlatın.
- Çocuğunuzun tıbbi ihtiyaçlarını ve ihtiyaç takibini planlayın. Bir sorun yaşadığınızda kime nasıl ulaşabileceğinizi planlamak yararlı olacaktır.
- Bu süreçte kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin.

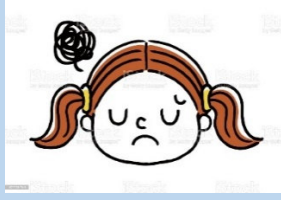


**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevik,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

## COVID-19 VE RUHSAL HASTALIKLAR- BİLGİ NOTU



COVID-19'un bizde yarattığı belki de en temel güçlük kayıp duygusudur. Salgınla birlikte, hayatı alıştığımız, kanıksadığımız biçimde, bir yerde “normal” şekilde, yaşamayı kaybettik. Fiziksel güvenlik duygumuzu, günlük rutinimizi, bize taahhüt edilenleri kaybettik. Geleceğe dair algımızı, inançlarımızı ve belki işimizi kaybettik. Ekonomik gücümüzü kaybettik. Sosyal mesafelenme ile arkadaşlarımızla iletişimimizi kaybettik.

Geçmişe, hayat tecrübelerimize bakıp geleceği ön görme becerimiz salgınla sekteye uğrayınca yaşam üzerindeki kontrolümüzü kaybettiğimizi hissettik. İnsanlar yaşam üzerinde kontrolleri olduğu hissini kaybettikçe aşırı kontrol etme çabasına savrulurlar.

Özellikle salgının başlarında neredeyse 2 yıllık makarna stoğu yapanlar veya hâlâ kimilerinde devam eden aşırı temizlik çabaları bu işlevsiz kontrol çabalarına örnek olarak verilebilir. Yanı sıra, kaybettiğimiz kişilerin ardından geleneklerimize uygun yas sürecini yaşayamadık, acı içindeyken yalnız kaldık. Belki tüm bunlar yüzünden umudumuzu ve başka insanlara olan güvenimizi kaybettik. Özellikle geri dönüşüz kayıplar söz konusuysa **depresyon ihtimali öne çıkmaktadır.**



**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**

**COVID-19 sürecinde karşılaşılabileceğimiz ruhsal hastalıklar şu şekildedir;**

**Depresyon: Biyolojik bir hastalıktır, yetersizlik ya da zayıflık hali değildir.**

Depresyona yatkınlık vericilik ile ilişkilidir. Sürekli kendinden veren ancak hiç almayı bilmeyen insanlar depresyon riski taşımaktadır.

**Travma sonrası stres bozukluğu**, stresin asla yönetilemediği, alt beynin çok baskınlaştığı durumlarda ortaya çıkan bir durumdur.

**Kaygı bozukluğu** da normal stresin ötesinde yaşanan bir durumdur. Ara sıra hepimiz strese bağlı bedensel yakınmalar, belirtiler yaşarız, psikiyatride bozukluk dediğimiz şeyde yataktan çıkamaz, günlük hayatınızı sürdüremez hale gelirsiniz.

**Kimler ruhsal hastalıklar açısından daha fazla risk taşır?**

- COVID öncesinde kronik fiziksel hastalığı ya da ruhsal bozukluk yaşayanlar,
- COVID-19 teşhisi koyulanlar, tedavi görenler ve karantinada kalanlar,
- Bir yakını COVID-19 nedeniyle kaybedenler,
- Pandemi sürecinde yoğun strese maruz kalanlar, hiçbir sosyal destek alamayanlar,
- Ciddi ekonomik ve iş kaybı yaşayanlar.

**Depresyonun belirtileri**, hiçbir şeyden keyif alamama, derin keder hali, hiçbir şey yapmak istememek ve kendini değersiz hissetmektir.

**Anksiyetede** ise terleme, yüksek kalp atışı, tehlike ve panik duygusu, uykunuzun ve iştahınızın bozulması, gerginlik ve hızlı soluk alıp verme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır.

**Depresyon ve anksiyetede ortak görülen belirtiler** ise fiziksel ağrılar, unutkanlık, odaklanamama sorunudur.

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**



### **Kaygı:**

- **Kaygının fiziksel belirtileri** arasında baş dönmesi, bayılacak gibi hissetme, nefes darlığı, titreme, çarpıntı hissi, kaslarda çok şiddetli gerginlik hissi sayılabilir. Bu belirtilerin bazıları kişiyi COVID-19 olup olmadığı konusunda şüpheye düşürebilir, hastaneye gitme ihtiyacı yaratabilir ve ekstra kaygıyı beraberinde getirebilir.
- **Kaygının ruhsal belirtileri** arasında gerginlik hissi, endişe hali, huzursuzluk, ölüm korkusu ve kontrolünü kaybetme korkuları mevcuttur. Kişi bazen kalp krizi geçirdiğini hissedebilir.
- **Yaygın anksiyete bozukluğunda** kişi söz konusu belirtileri en az 6 ay boyunca her gün yaşamalı, belirtiler kişinin günlük hayatını belirgin biçimde etkiliyor olmalıdır.
- **Panik atak** ani başlayan, birden şiddetlenen ve çok yoğun tehlikede olduğu duygusu veren, kişiye sonunun geldiğini veya aklını kaybetmek üzere olduğunu düşündüren, şiddetli bedensel ve ruhsal belirtileri içerir. En fazla 20 dakika sürer ancak saatlerce sürmüş gibi gelir. Kişi o sırada bir sağlık kurumuna başvurma ihtiyacını güçlü bir şekilde hisseder.

### **Ruhsal Travma:**

- Ruhsal travma, ruhsal örselenme durumudur. Aniden, beklenmedik şekilde ortaya çıkan ve kişinin beden bütünlüğüne ve can güvenliğine ağır tehdit yaratan kaza, deprem, sel, bombalı saldırı gibi şiddet eylemleri, hastalık gibi durumlar karşısında gelişebilir. Kişiye şiddetli bir çaresizlik duygusu yaşatan durumlar ruhsal açıdan travmatiktir. Ruhsal travma fiziksel, zihinsel belirtilere ve kişilerarası ilişkilerde belirgin sorunlara yol açabilir. Dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları yaşayabiliriz; kendimizi her şeyden geri çekebilir, ani tepkiler verebiliriz (öfke patlamaları gibi); sosyal ilişkilerimizde sorunlar yaşayabilir, kendimize ve başkalarına güven duygumuzu kaybedebiliriz.
- **Travma sonrası stres bozukluğu** ise yukarıda bahsedilen tepkilerin süregelenleşmesi, kontrolsüz biçimde devam etmesi sonucunda kişinin gündelik hayatını sürdüremez duruma gelmesine denir. **Bu bir hastalıktır.**
- Bahsedilen bedensel ve ruhsal belirtilerin psikiyatrik bir hastalıkla ilişkili olabileceği ve mutlaka tıbbi tedavi için ruh sağlığı uzmanına başvurmak gerektiği aklımızda bulunmalıdır.

**Sayın Prof. Dr. Gamze Özçürümez Bilgili, Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük,**

**Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven'in**

**23 Ekim 2020 tarihli sunumu temel alınarak hazırlanmıştır.**