



## HEKİMLER VE SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN COVID-19 KORKU VE KAYGISIYLA BAŞ ETME REHBERİ

Türkiye Psikiyatri Derneği tarafından hazırlanmıştır

**Değerli meslektaşlarımız, sağlık çalışanları,**

Hepimizi etkileyen zor bir dönemden geçiyoruz. Hem kendimizin hem de yakınlarımızın hastalanması endişesini yaşarken, aynı zamanda mesleğimizi uygulayıp, hastalığın yayılmasını engellemeye ve hastalarımızı iyileştirmeye çalışıyoruz.

Bu dönemdeki artan sıkıntı hissini nedenleri aşağıda sıralanmıştır:

<b>Bakım taleplerinde artış ve zorunlu koşullar</b>	Bu dönemde çok sayıda insan hastalık için başvururken, sağlık personeli yetersiz kalabilir. Sağlık çalışanları, kendisinin hastalanması, mevcut olan hastalıkları nedeniyle yüksek risk grubunda yer alması veya ailesindeki hastalanan kişilere bakmak zorunda kalması durumunda çalışamayabilir.
<b>Sürekli enfeksiyon riski</b>	Hastalığa yakalanma, aileye, arkadaşlara ve diğer çalışanlara bulaştırma riski bulunabilir.
<b>Ekipman zorlukları</b>	Ekipmanlar rahat olmayabilir, hareket etmeyi ve iletişimi sınırlayabilir. Bazı ekipmanların faydası belirsiz olabilir. Artan ihtiyaç ve bazen gereksiz kullanımın bir sonucu olarak yetersiz sayıda ekipman bulunabilir.
<b>Tıbbi bakımın yanı sıra ruhsal destek sağlamak</b>	Sağlık personeli için bu korkutucu hastalığa sahip hastaların hissettikleri yoğun sıkıntıları yönetmek giderek zorlaşabilir.
<b>Salgın ortamlarında ruhsal sıkıntı</b>	İhtiyacı olanlara yardım etmek hepimize iyi gelebilir ancak bu zorlu ortamda çalışanlar da korku, keder, hayal kırıklığı, suçluluk, uykusuzluk ve bitkinlik yaşayabilirler.



## COVID-19 HASTALARI İLE ÇALIŞMAYA BAŞLARKEN

Bu ağır dönemde bizlerin de ruhsal açıdan etkilenmesi beklenebilir. Bu zorlu kriz döneminde, sağlık çalışanlarının ruhsal açıdan etkilenmelerini en aza indirmek için önerilerimiz:

- **Yeterli ve doğru bilgi sahibi olun.** Öncelikle yerel kanalları ve dünyada yer alan güncel, kanıta dayalı, gözden geçirilmiş bilgiyi sunan aşağıdaki web sitelerini önerebiliriz. Bu bilgileri hastalarınıza ve çevrenizdeki kişilere iletin. Kendinizi hastalığın tanı, bulaş ve yönetimi konusunda yetkin hissetmeniz kaygınızı azaltmaya yardımcı olacak temel faktörlerdendir. Zorlandığınız durumlarda danışacağınız, süpervizyon alabileceğiniz kişilere kolayca nasıl ulaşacağınızı belirleyin.
- Ancak, yeterli bilgiye sahip olduktan sonra hiç durmadan yeni şeyler okumak işinize yaramayacaktır, günde bir defa kısıtlı süre ile Sağlık Bakanlığı, Türk Tabipleri Birliği, Dünya Sağlık Örgütü ve alandaki derneklerin yeni yayınladıkları belge varsa göz atmak yeterli olacaktır.
- **Kliniklerde çalışırken, zaman içinde kaçınılmaz olarak değişecek olan tüm enfeksiyon kontrol protokollerini takip edin. Bu protokolleri ve prosedürleri neden izlediğinizi hastalarınıza açıkça belirtin.**
- Salgınla ilgili koruyucu halk sağlığı önlemlerinin uygulanabilmesini destekleyin. Hasta olan kişilerin etraftan yalıtılması, onlarla temas eden kişilerin saptanması ve gerekirse karantina altına alınması, toplu olarak bulunan okul, işyerleri vb. kurumların kapatılması, kalabalık gruplar halinde bir araya gelmemesi gibi önlemler hızla alındığında ve toplumun bu önlemlere yeterli uyumu olduğunda yayılımın yavaşlatılabileceğine dair bilimsel kanıtlar elde edilmiştir.

### Bu süreçte başvurabileceğiniz güvenilir yerel ve uluslararası kaynaklar:

- Sağlık Bakanlığı (<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/covid19>)
- Türk Tabipleri Birliği (<http://www.ttb.org.tr/kollar/COVID19/index.php>),
- Dünya Sağlık Örgütü (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>),
- Türk Klinik Mikrobiyoloji ve İnfeksiyon Hastalıkları Derneği (KLİMİK) (<https://www.klimik.org.tr/koronavirus/>)
- Türkiye Psikiyatri Derneği (<http://www.psikiyatri.org.tr>)
- American Medical Association ve AMA and Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/covid-19-2019-novel-coronavirus-resource-center-physicians>)
- European Centre for Disease Prevention and Control (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>)
- Chinese Centre for Disease Prevention and Control (<http://www.chinacdc.cn/en/COVID19/>)

## COVID-19 HASTALARI İLE ÇALIŞIRKEN

- Kendinizi rahat hissedeyeceğiniz ve durumun kontrolünüz altında olduğunu düşündüğünüz **sosyal mesafeyi** tercih edin. Bu, ruhsal açıdan daha iyi ve güvende hissetmenizi sağlayacak ve bulaşma riskini azaltacaktır.
- Herkesin alması gereken **temel önlemleri** alın: Ellerinizi yıkamak, el sıkışmamak, ortak eşya kullanımını sınırlamak, paylaşılan eşyaları temizlemek, büyük toplantılara, kalabalık yerlere girmek gibi. Hastalarınızla görüşürken teletıp olanaklarından yararlanmayı göz önünde bulundurabilirsiniz.
- Çalışma ortamında birbirinizi gözececeğiniz meslektaşlarınızla, arkadaşlarınızla zaman geçirmeye, sohbet etmeye, kaygılarınızı paylaşmaya ve dertleşmeye çalışın. Zorlu çalışma ortamında birbirini gözetken ikili takımlar oluşturmak ruhsal açıdan iyi gelebilir. Yaşadığınız zorlukları amirinizle paylaşın. Meslektaş ya da arkadaşlarla konuşmanın, dertleşmenin iyi gelmeyeceğini düşünüyorsanız paylaşmak zorunda değilsiniz.
- Stresli hissetmek sizin ve birçok meslektaşınızın yaşayabileceği bir deneyimdir; aslında bu dönemde böyle hissetmek oldukça normaldir. Stres ve ilişkili duygular, siz öyle hissediyor olsanız bile, işinizi iyi yapmadığınızın veya güçsüz olduğunuzun bir göstergesi değildir. Hatta uygun bir stres bu süreçte faydalı bile olabilir. Aşırı olmayan düzeyde stres, işinize odaklanmanıza ve hedeflediklerinizi gerçekleştirme isteğinizi arttırmaya yarayabilir.
- Çalışma şeklinizde değişiklikler fark edebilirsiniz; daha sinirli olabilir, olağandan daha fazla ya da az kaygı hissedebilirsiniz, kronik olarak tükenmiş hissedebilirsiniz, dinlenme zamanlarında dinlenebildiğinizi hissetmek daha zor olabilir ya da vücut ağrıları veya boğaz ağrısı gibi fiziksel yakınmalarınız ortaya çıkabilir. Çaresizlik, öfke, tahammülsüzlük gibi hisler bu dönemde sağlık çalışanları arasında yaygın olarak hissedilecektir. Bunları hisseden meslektaşlarınıza anlayış gösterin, siz böyle hissediyorsanız ara verin, gevşemeye çalışın. Stresiniz artarsa ve bunalmış hissederseniz, bundan utanmayın. Herkesin stresi deneyimlemesi ve bununla başa çıkması farklı olabilir. Kendinizi ruhsal açıdan koruyucu, destekleyici önerilere uymaya çalışın.
- Aşırı çalışmaktan kaçının, ekip arkadaşlarınızdan ara vermeden çalışanları da gözetin ve ara vermeleri için destek olun. 24 saatten uzun uykusuzluktan mutlaka kaçınin. Kısa süre de olsa evinize dinlenmeye dönün.
- **Ara verin:** Bir iki saatte bir mutlaka birkaç dakika da olsa durun, bir şeyler için, gün içinde meslektaşlarınızla bir arada zaman geçirmeye özen gösterin. Öğünleri atlamayın, öğle arası vermeyi ihmal etmeyin.
- **Beslenin ve susuz kalmayın:** Sağlık çalışanlarının pandemiden daha olumsuz etkilenmelerinin sebepleri; yoğun çalışma stresi, ağır çalışma koşulları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması olabilir. Öğün atlamayın. Sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Kendinize mümkün olduğunca dikkat edin ve iyi bakın.

## KENDİNİZİ KORUYUN, DESTEKLEYİN, İLİŞKİ KURUN!

- **Sevdiklerinizle bağlantı içinde olun, ilişkilerinizi sıcak tutun.** Ailenizi, eşinizi, çocuklarınızı, partnerinizi ve arkadaşlarınızı sık sık görmeye çalışın. Yüz yüze görüşmeniz güvenli olmadığında telefonda seslerini duyun, nasıl hissettiklerini ve birbirlerine nasıl göz kulak olduklarını anlamaya çalışın. Mümkün olduğunca video uygulamaları kullanarak yüz yüze görüşmeleri deneyebilirsiniz. Sizin için endişeleniyorlarsa kendinize iyi baktığınıza dair onlara güvence verin. Sevdiklerinizle iletişim halinde olmak korkularınızla baş etmeye çalışırken size güç verecektir. Ancak onları da güçlü tutmak amacıyla özellikle çocuklarla hastanede olan bitenleri, hastalarınızın durumuyla ilgili bilgileri paylaşmayın.
- **Paniğe kapılmamaya çalışın.** Salgınla ilgili belirsizlikler hepimizin endişelerini artırır. Medyadan durmaksızın gelen bilgi bombardımanı altında aşırı uyarılmış bir halde olmamız anlaşılabilir bir durumdur. Yakın zamanda bir felaket olabileceğini ve kontrolün bizde olmadığını düşünmek doğal olarak bizi korkutur. Özellikle farklı ülkelerden ve kaynaklardan gelen bilgiler ne yapmamız gerektiği konusunda kafamızı karıştırabilir.
- **Yanlış ve aşırı bilgi yükünden kaçının.** Sürekli sosyal medya ve haberleri izlemek, çeşitli iletişim gruplarından gelen ve kaygı uyandıran görüntü kayıtlarını izlemek gerginliğinizi arttıracaktır.
- **En az 7-8 saat uyumaya çalışın.** Uyumakta zorluk çekiyorsanız akşamüstü saatlerinden itibaren kafein içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Sigara içiyorsanız bu dönemde miktarını arttırmayın, mümkünse azaltmayı deneyin. Gevşemek ya da uykuya dalmayı kolaylaştırmak için çok miktarda alkol kullanmayın, uyku kalitenizi ve bağışıklığınızı bozacaktır. Özellikle uykudan önceki saatlerde COVID-19 ile ilgilenmeyin; sakinleştiren, dingin şeyler okuyabilir, dinleyebilir, izleyebilirsiniz.
- **Fiziksel sağlığınıza dikkat edin.** Fiziksel olarak zinde olmak ruh sağlığınız için de iyidir. Toplu spor yapılan alanlara gitmek uygun olmasa da hala dışarıda, doğada yürüyüş yaparak hoşça vakit geçirebilmeniz mümkün. Dinlenmeye mutlaka zaman ayırın ve çok yoğun çalışmaktan kaçının. Beslenmenize özen gösterin, sevdiğiniz yiyecekleri tüketin, bu dönemde ruhsal açıdan zorlanmaya yol açacak ağır diyet programlarından uzak durun. Düzenli kullanmanız gereken ilaçlarınızı hem çalışma ortamında hem de evinizde bulundurmaya çalışın.
- **Size iyi geldiğini bildiğiniz uğraşlara, manevi yönden destek olacağını düşündüğünüz etkinliklere zaman ayırın** (sevdiğiniz bir şeyler dinlemek, sevdiklerinizle yakın zamanlar geçirmek, çiçeklerle ilgilenmek, hobilere zaman ayırmak, koşmak, meditasyon yapmak, dua etmek ya da ibadet etmek vs.).
- **Kendiniz ve sevdiklerinizin yaşamını etkileyebilecek önemli kararlar verirken dikkatli olun.** Uzun vadeli düşünün. Bu dönemde acil değilse önemli kararlar almayı erteleyin. Arkadaşlarınıza, eşinize, ailenize danışın. Korku ve endişenin etkisiyle, üzerine yeterince düşünülmemiş ani kararlar vermemeye çalışın.
- Çok kaygılı hissediyorsanız, ekte bulunan ya da internet üzerinden kolayca erişilebilecek **gevşeme egzersizleri** fayda sağlayabilir. (Bkz. Gevşeme Broşürü)



## Kaynaklar;

1. [https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS FS Caring for Patients Mental WellBeing during Coronavirus.pdf.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_during_Coronavirus.pdf.pdf)
2. <https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID19ManagingStressHCW032020.pdf>
3. Duan L, Zhu G. (2020) Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry. Feb 18.
4. Morganstein, J., Fullerton, C., Ursano, R., Donato, D., & Holloway, H. (2017). Pandemics: Health Care Emergencies. In R. Ursano, C. Fullerton, L. Weisaeth, & B. Raphael (Eds.), Textbook of Disaster Psychiatry(pp. 270-284). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781316481424.019
5. [https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS FS Taking Care of Patients During Coronavirus Outbreak A Guide for Psychiatrists 03 03 2020.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Taking_Care_of_Patients_During_Coronavirus_Outbreak_A_Guide_for_Psychiatrists_03_03_2020.pdf)

