

COVID-19 Pandemisinin Bireyler Üzerindeki Psikososyal Etkilerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma

A Study on Determining the Psychosocial Effects of the COVID-19 Pandemic on Individuals

Yasemin İNCE¹ - Ufuk KARADAVUT²

Öz:

Covid 19 hastalığı pandemi olarak ilan edildiğinden beri dünya genelinde yapmış olduğu tahribatın boyutları her geçen gün artmaktadır. Pandemi'nin yayılımının öncelikle yavaşlatılması ve sonra ise tamamen durdurulması için çalışmalar büyük bir hızla devam ederken istenmeyen gelişmelerde yaşanabilmektedir. Bunların başında hastalığın yarattığı psikososyal etkiler gelmektedir. Bu çalışma da Covid-19 geçirmiş hastalar arasından rastgele seçilen bireylerde görülen psikososyal etkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bunun için yapılan çalışmada bireylerin farklı seviyelerde farklı tepkiler gösterdikleri görülmüştür. Bireylerin tamamı sadece temizliğe değil aynı zamanda hasta olan bireylere karşı tutum ve davranışlarının değiştiğini belirtmişlerdir. Hastalıktan korunmak için de daha önce yaptıkları veya yapmadıklarını sorguladıkları görülmüştür.

Anahtar Sözcükler; Kovid-19, pandemi, psikososyal etki, davranış değişikliği

¹ Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Karabük

² Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Bilişim Ana Bilim Dalı, Karabük, E-posta:ufukkaradavut@gmail.com

Abstract:

Since the Covid 19 disease was declared as a pandemic, the extent of the damage it has been sticky around the world is increasing day by day. Unwanted developments may occur while the works continue at great speed to slow down the spread of the pandemic first and then to stop it completely. In their honey, the psychosocialeffects caused by the disease come from. In this study, it was aimed to determine the psychosocial effects seen in individuals randomly selected among patients who had Covid-19. In the study carried out for this, it was seen that individuals react differently at different levels. All the individuals stated that not only cleaning but also changing their attitudes and behaviors towards the sick individuals. It was observed that they were asked what they did or did not do before to protect themselves from the disease.

Keywords; Kovid-19, pandemic, psychosocial impact, behavior change

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli olarak tanımlamaktadır (Grad ve ark., 1993). Epidemiy; bulaşıcı bir hastalığın belirli bir bölge içerisinde salgın haline dönüşmesi olarak tanımlanırken, pandemi ise; bir salgının belirli bir bölgenin de dışına taşarak, büyük bir nüfusu ve hatta bütün bir insanlığı etkilemeye başlaması olarak ifade edilmektedir (Tulchinsky ve Varavikova, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Çin Ülke Ofisi, 31 Aralık 2019 tarihinde, Çin'in Hubei eyaletinin Vuhan şehrinde etiyojisi o an için bilinmeyen zatürre vakaları bildirmiş ve 5 Ocak 2020 tarihinde ise, daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir coronavirüs tanımlanmıştır (WHO, 2020). Önce 2019-nCoV olarak tanımlanan hastalık, daha sonra Covid-19 olarak adlandırılmıştır. İlk kez Çin'de ortaya çıktıktan sonra çok kısa bir sürede dünyayı etkilemiştir. 12 Mart 2020 itibariyle DSÖ tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Bu hastalık insanları fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak dünya olumsuz yönde etkilemektedir (Aslan, 2020). DSÖ'ye göre 10 Aralık 2020 tarihi itibariyle Covid-19 kaynaklı vaka sayısının 67.780.361'e ulaştığı, ölüm sayısının ise 1.551.214 olduğu görülmektedir (WHO, 2020). Türkiye'de ise ilk olarak 11 Mart 2020 tarihinde görülen Covid-19 vakasından 10 Aralık 2020 tarihine kadar geçen süre zarfındaki durum Çizelge 1'de verilmiştir. Buna göre toplam vaka sayısı 564.435 iken, Covid-19 kaynaklı toplam ölüm sayısı ise 15.751 olarak belirtilmektedir (Anonim, 2020). Pandemi süreci insanları farklı şekillerde etkilemiştir. Ancak ülkemizde konu hakkında yeterli çalışmanın olmaması hastalığın kısa veya uzun dönemli etkilerini belirlemek ve karar alma sürecini netleştirmek için yeterli olmamaktadır. Bu çalışmanın amacı güncel veriler ve literatür ışığında hastalık geçirmiş hastalardan alınan bilgiler ile Covid-19 pandemisini genel olarak değerlendirmek ve

pandemi sürecinin, insanlar üzerindeki psikososyal değişimlerini incelemektir. Böylece konu hakkında genel bilgi toplanacak ve gelecekte gerekli projeksiyonların yapılabilmesine olanak sağlanabilecektir.

Çizelge 1. 10.12.2020 itibariyle Türkiye’de Güncel Durum (Anonim, 2020)

Yapılan Toplam Test	20.500.579
Kayda Geçen Toplam Vaka Sayısı	564.435
Toplam Vefat Sayısı	15.751
Toplam Ağır Hasta Sayısı	5.943
Toplam İyileşen Hasta Sayısı	452.593

Koronavirüsler insanlarda çoğu zaman soğuk algınlığı seviyesinde belirtiler gösteren bir RNA virüs ailesidir. SARS-CoV ve MERSCoV aynı ailenin üyeleridir. Virüsün yüzeyindeki uzantıların ‘taç’a benzetilmesi nedeniyle Latince “taç” anlamına gelen “corona” adı ile kullanılmıştır (Budak ve Korkmaz, 2020). RNA virüsleri öncelikle yaban hayvanlarında görülürken daha sonraları ise mutasyona uğrayarak diğer canlılara ve insanlara bulaşmıştır (Carrasco-Hernandez ve ark., 2017). 2019 yılının sonuna kadar koronavirüs ailesinin 6 farklı üyesi olduğu belirtilmiştir. Bunlar, SARS-CoV, MERS-CoV, HCoV-OC43, HCoV-HKU1, HCoV-229E ve HCoV-NL63’dır. 2019 yılının son zamanlarında ortaya çıkan koronavirüs ise, tedavi edilmesi oldukça zor ve hatta bazen tedavisi mümkün olmayan zatürre benzeri semptomlar göstermektedir. Bu virüse bilinen koronavirüslerden ayrı olarak, SARS-CoV-2 adı verilmiştir (Hasöksüz ve ark., 2020). Virüsün sebep olduğu hastalığın adı ise ilk olarak Covid-19 olarak adlandırılmıştır (Webster, 2020).

Covid-19’un bilinen belirtileri; kuru öksürük ile birlikte görülen yüksek ateş ve aşırı yorgunluktur. Bu belirtilerin ne zaman görüldüğü konusunda netlik bulunmamaktadır. İkinci günden 14. güne kadar görülebilmektedir. Bazı hastalarda ise nadiren baş ağrısı, burun tıkanıklığı, ağrı, tat ve koku kaybı, ishal, vücutta kızarıklık, parmaklarda renk değişimleri gözlenmiştir (Livingston ve Bucher, 2020). Görülen vakaların %80 kadarı ciddi bir müdahaleye gerek görülmeden iyileşebildiği belirtilmektedir. Ancak bazı ciddi vakalarda hastalığın zatürreye dönüştüğü ve solunum güçlüğü yaşandığı, buna bağlı olarak ta suni solunuma ihtiyaç görülmektedir. Hastalığın, insanlar arasında konuşma yoluyla, hapşırma veya öksürme ile ortaya çıkan damlacıklar ile yayıldığını bilinmektedir (Peng ve ark., 2020). Bu damlacıklar havada asılı kaldıklarından bulaşma olasılıkları yüksek olmaktadır. Bireylerin taşıyıcılık süreleri tam olarak bilinmemekle birlikte hiçbir belirti göstermeyen kişilerin de virüsü yayabildiği belirtilmektedir (Peng ve ark., 2020).

Covid-19 Pandemisi'nin İnsanlar Üzerindeki Psikososyal Etkileri

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 pandemisinin sosyal, siyasal, ekonomik ve psikolojik etkileri yaşamımızı olumsuz yönde etkileyen bir gerçeklik olmuştur. Bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını tehdit eden Covid-19 salgını üzerinde bugüne kadar yapılan incelemeler, hastalığın kişilerde farklı semptomlarla görüldüğünü ve farklı gün ve şiddette seyrettiğini gösteriyor. Vakalarda yaşarttıkça ve kronik rahatsızlık olmasına bağlı olarak hastalığın ağır seyrettiği kaçınılmaz bir gerçek olsa da, nadir olarak genç yaşta ve hiçbir kronik hastalığı bulunmayan bireylerin de hastalığı ağır geçirdiği ve ölüm ile sonuçlandığı da bilinmektedir.

Hastalıktan çok uzak olursa bile, topluma salınan bu korku frekansı dolayısıyla hastalık tanısı almak kaçınılmaz hale gelmektedir. Hastalık geçirmiş kişilerin hastalık öncesinde büyük titizlik ve tedirginlikle beraber psikolojik rahatsızlık denecek şekilde temizlik yapmaları, hiç evden çıkmamış olsalar bile hastalığa bir şekilde yakalanmış olması, düşünce ve duygularla kendimizi hasta edebileceğimizin en büyük göstergesidir. İnsan düşünce gücüyle kendini iyileştirebileceği gibi yine düşünceleri yüzünden hastalığa yakalanabilir. Bedende hastalıklara neden olan en yaygın zihinsel düşünce kalıpları eleştiri, öfke, kırgınlık ve suçluluktur. Eleştiri uzun vadede eklem iltihabı (arterit) gibi hastalıklara neden olur (Lau ve ark., 2005). Öfke, mide ekşimesi ve yanmasına neden olabilmekte ve buna bağlı olarak ta bedeni olumsuz yönde etkilemektedir. Kırgınlığın etkisi ise yaşanan süreye bağlı olmaktadır. Eğer kırgınlık uzun sürerse kişiyi olumsuz yönde etkileyerek tümörlerin ve kanserli hücrelerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Suçluluk duygusu oldukça güçlü olumsuz duygular taşır. Çünkü beraberinde cezalandırma kavramını taşır ve eğer cezalandırma olmazsa açılar daha da büyür. Sağlıklı bir vücuda ve zihinsel kapasiteye sahip olmak olumsuz düşünce kalıplarından kurtulmak ile mümkün olabilecektir. Hay (1995) Düşünce Gücüyle Tedavi kitabında detaylı olarak bu konuya yer vererek iyi düşünceler ile çoğu hastalığın yenilebileceğini belirtmiştir. İnsanların yaklaşık bir senedir televizyon ve internet gibi sosyal medya aracılığı ile toplumun baskın korku frekansı içinde olması dolayısıyla dünyada Covid-19 hasta sayısı öngörülemez şekilde artış göstermiştir.

Bu çalışma Batı Karadeniz Bölgesindeki illerde bu hastalığı geçirmiş olan ve rastgele seçilen 50 hasta ile yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçları kapsamaktadır. Hastalar kadın ve erkek olarak iki kısma ayrılmış ve erkeklerdeki ve kadınlardaki durumlarının belirlenebilmesi için ayrı değerlendirme yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Çizelge 2'de verilmiştir. Çizelge incelendiğinde Covid-19 tanısı almış ve iyileşmiş kişilerle yapılan görüşmeler neticesinde farklı yaş ve mesleklerde olan kişilerin ifadelerinde yer alan hastalık öncesi hastalığa yakalanmaktan aşırı derecede korkan kişilerin hastalık sürecini ağır şiddette geçirdiği belirlenmiştir. Buna karşın diğer kişilerin hastalık belirtilerini göstermeye başladığı andan sonuna kadar hastalığı iyi yönettiği, iyileşeceğini bilerek hafif geçirdiği

gözlenmiştir. Her hastalıkta olduğu gibi Covid-19 hastalık sürecinde de dikkat etmemiz gereken unsurlar vardır. Bunlar; iyi beslenmek, günde ortalama 2,5 litre su içmek, uyku düzenine dikkat etmek, fiziksel aktivitenin yeterli olması ve en önemlisi moral motivasyon açısından kişinin bilinç olarak hastalıktan kurtulacağına inanıyor olmasıdır. Eğer bu sağlanabilirse birey hem hastalık sürecini hafif semptomlarla geçirebilmekte, hem de normal hayatına hızlı şekilde dönmesi gerçekleşebilmektedir (Kaya, 2020). Diğer tarafta internetteki bilgi kirliliğinden büyük ölçüde olumsuz etkilenecek, hastalığa yakalanma korkusuyla Obsesif Kompulsif Bozukluk denebilecek ölçüde temizliğine ve sosyal mesafesine dikkat eden kişilerin daha çabuk hastalığa yakalandığı, hastalık sürecini ağır şiddette semptomlarla geçirdiği, yoğun bakım tedavisine ihtiyaç duyduğu artık bilinmektedir. Hastaların hastalık sonrasında hayatlarında daha dikkatli olduğu gözlenmiştir (Kaya, 2020). Hastalık; kronik rahatsızlığı bulunan yaşlı bireylerde daha ağır şiddette seyrederken, genç olan ve sağlığına normal hayatında dikkat ediyor olan bireylerinse hastalığı hafif belirtilerle evde dinlenerek geçirdiği gözlenmiştir.

Çizelge 2. Sosyo-demografik özellikler, meslek ve hastalık süreci ve şiddeti dağılımı (n=50)

Değişkenler	N	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	25	50
Kadın	25	50
Yaş grubu		
20-24	15	30
25-29	11	22
30-34	4	8
35-39	3	6
40-44	2	4
45-49	3	6
50-54	2	4
55-59	4	8
60-64	4	8
65-69	2	4
Medeni durum		
Bekâr	28	56
Evli	22	44
Meslek		
Hemşire	29	58
Diğer meslekler	11	22
Emekli veya ev hanımı	10	20
Yaşadığı yer		
Kent	43	86
Kır	7	14
Kronik Rahatsızlık		
Var	16	24
Yok	34	76
Ortalama hastalık süresi		
3-5 gün	2	4
5-10 gün	29	58
10-15 gün	19	38
Hastalık şiddeti		
Ağır	23	46
Hafif	27	54
Hastalık Belirtileri		
Sık görülen belirtiler (Yüksek ateş, kuru öksürük, yorgunluk, bel-sırt ağrısı)	38	76
Orta görülen belirtiler (Genel ağrı, burun tıkanıklığı, koku-tat kaybı)	8	16
Daha az görülen belirtiler (ishal, kas ağrısı, konjunktivit, parmaklarda renk değişikliği)	4	8

Yapılan çalışmada yaş grupları arasında önemli farklılıklar belirlenmiştir. 20-24 yaş grubunda bulunan hasta sayısının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olmuştur. 60 yaş ve üzerinde ise daha az olurken, bu yaş grubunun hastalığı daha ağır geçirdikleri belirlenmiştir. Hastalık bakımından bekârların hastalığa yakalanma oranlarının evlilere göre daha yüksek olduğu görülmesine rağmen bu farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Meslek olarak sağlık çalışanlarından olan

Hemşirelerin en yüksek hastalık oranına sahip olmaları beklenen bir sonuçtur. Emekli ve ev hanımlarında da %20 gibi bir oranın olması evde bulaşma miktarına dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Yerleşim yerine göre bakıldığında ise kentlerde hasta olma riskinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ülke nüfusunun önemli kısmı kentlerde yaşamaktadır. Kır nüfusu %10'un altındadır. Bu nedenle bulunan sonuç normal olarak kabul edilmelidir. Kronik rahatsızlığı olmayanlarda daha yüksek oranda bulaşma olduğu görülmektedir. Ortalama hastalık süresi ise 5*10 gün arasında olduğu görülmüştür. Bunu 10-15 günlük süre izlemiştir. Ancak belirtilerin hastalık iyileştikten sonra da belli bir süre devam ettiği bilinmektedir. Hastalık şiddeti bakımından ise ağır ve hafif atlatanlar arasında farklılık önemli bulunmamıştır. Hastaların taşıdığı hatalık belirtileri ise %78 gibi yüksek oranda yüksek ateş, kuru öksürük, yorgunluk ve bel-sırt ağrısı olarak belirlenmiştir.

Virüsün oluşturduğu bedensel sağlık problemleri ve salgın ile ilişkili anksiyete, panik ve endişe gibi ruh sağlığı problemleri dolayısıyla, insanları doğrudan iki şekilde etkilemektedir. Salgını sadece medikal olarak düşünmek yeterli değildir. Aynı zamanda akıl sağlığı açısından da dikkate alınmalıdır (Budak ve Korkmaz, 2020). Salgının ilk zamanlarında salıkçılar öncelikli olarak hastalığın fiziksel sonuçları üzerinde durmuşlar ve bunu anlamaya çalışmışlardır. Hastalık belli oranda tanımlanmaya başlayınca sursal açıdan etkilerinin belirlenmesine çalışılmıştır. Salgın sonlandırılrsa bile salgın öncesi hayata geri dönmemiz çok uzun zaman alabilecektir. Janoff- Bulmann ve Timko, (1987) yaptıkları araştırmada üzerinde çalışılan hastalıkları travmatik negatif olaylar şeklinde değerlendirmenin daha uygun olabileceğini belirtmişlerdir. Buna bağlı olarak ta salgın hastalıklar karşısında yalnız bırakılan bireylerin gösterdikleri travmatik tepkilerin sırasıyla; inkâr, şok ve şaşkınlık tepkileri olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle salgının ilk zamanlarında, hastalara ait cesetlerin hasta sahiplerine bile gösterilmeden hızlı bir şekilde ve gelişigüzel defnedilmesi ve hatta bazı ülkelerde cenazelerin yakılması izleyenleri dehşete düşürerek psikolojilerinin olumsuz şekilde etkilenmesine sebep olmuştur.

Türkiye'de de medya aracılığı ile dolaşan toplu mezar video görüntüleri, bireylerin yaşadığı korku dolu anlar, yoğun bakım görüntüleri ve daha fazlası "korkmayanları" korkutmaya çalışıldığı, zaten kaygılı insanların ise daha da kaygılı hale getirmeye yönelik propaganda olarak değerlendirilmiştir. Marva ve ark., (2021) yaptıkları çalışmalarda özellikle bulaşıcı hastalıkların yayılmasının nüfus içinde anksiyete, depresyon ve stres düzeylerini gözle görülür şekilde artırabildiğini tespit etmişlerdir. Özellikle SARS salgını sırasında Hong Kong'da yaşayan bireylerin ruh sağlığının önemli ölçüde kötüleştiği, büyük oranda çaresizlik duygusunun hakim olmaya başladığı ve insanların dehşete kapılarak kendilerini endişeli hissettikleri bulunmuştur (Marva ve ark., 2021). Salgının başlamasıyla hastalananların sayısının sürekli ve ürkütücü derecede artış göstermesi özellikle marketlerdeki gıda

raflarının hızla boşalması ve evlere kapanma korkusunun yayılması tedirgin edici olmuştur. Bunun yanında vücutta görülen her türlü belirtinin psikolojik olarak Covid-19 belirtisi olarak algılanması, sosyal medyada var olan bilgi kirliliği ile kafalar iyice karışmıştır. Yöneticilerin konu hakkında yeterli ve gerekli olan bilgilendirmeleri yapamamaları nedeniyle bireyler salgına dair programlar izleyerek sahip oldukları korku ve paniği artırmışlardır. Kaya (2020) tarafından yapılan çalışmada influenza salgınının medyada geniş yer almasının ardından bireylerin risk algısının ve belirsizlik tehdidi karşısında korku düzeylerinin yüksek oranda arttığı ve yaşam kalitesinin düştüğü bulunmuştur.

Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgın sürecinin insan psikolojisini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Ancak bunun miktarı ve geriye dönüşlülük miktarı bilinmemektedir. Bunun genel olarak bireylerin sahip oldukları özelliklere bağlı olacağı açıktır (Baltacı ve Akaydın, 2020). İnsanların Covid-19 salgını süresince ve süreç sonrasında yaşadıkları strese bağlı ve travmatik etkilerin, kişinin sahip olduğu sosyal ve kültürel özelliklere, sosyoekonomik koşullara, psikolojik iyi oluşuna ve bireysel özelliklerine göre değiştiği belirtilmektedir (Jones ve Salathe (2009).

Temel Halk Sağlığı'nın kişiye yönelik koruyucu hizmetlerinde yer alan sağlıklı beslenmek bu süreçte önemli basamaklardan biridir. Pandemi sürecinin tüketicilerin gıda ürünlerini satın alma davranışları üzerindeki etkisine dair yapılan bir çalışmada tüketiciler kendilerini koruyabilmek için daha fazla toptan alım, düşük temaslı alışveriş ve kalabalıktan kaçınma davranışı sergileme eğilimi gösterdiği bildirilmiştir (Akalın ve ark., 2020). Dijital çağa hızlı bir giriş yaptığımız bu dönemde online alışverişlere ilginin artmasıyla aynı ölçüde internet üzerinden kullanıcı bilgilerinin çalınmasıyla dolandırılma olayları da gündemdedir. Sosyoekonomik düzeyi orta ve üst gelirli aileler doğal beslenme için doğal ürünlere yönelmekte ve hazır gıdalara eskisi kadar rağbet göstermese de, sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin eskiden nasılsa aynı şekilde beslenmeye devam ettiği gözlenmektedir (Lilian ve ark., 2021).

Covid-19 sürecinden etkilenen bir diğer önemli konuda eğitimidir. Türkiye'de 25 milyon öğrenci bu durumdan olumsuz etkilenmiştir. Dünyadaki pek çok ülkenin ve Türkiye'de mevcut eğitim sistemlerinin eğitimin devamlılığını her koşulda sağlamak adına hazırlıksız olduğu ve öğrencilerin okullarından, öğretmenlerinden ve diğer öğrencilerden fiziksel olarak ayrıldığı görülmüştür (Bozkurt ve Sharma, 2020). Ayrıca internet altyapısının yetersizliği veya internette yaşana çok sık kesintiler eğitime ulaşım konusunda yaşanan sıkıntılar öğrencileri ve öğretmenleri ciddi olarak strese sokabilmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalar sonucunda eğitim teknolojilerinin kullanımında soyut ve somut teknolojilerin bir arada kullanılması, uzaktan eğitimde ders tasarımında eşzamanlı ve eşzamansız öğrenme etkinliklerinin dengeli bir şekilde sunulması, ölçme ve değerlendirmede süreç

odaklı yaklaşımlara önem verilmesi gerektiğini göstermiştir (Havkins, 2014). İzlenen yeni eğitim sisteminde dijital veriler ve etik bağlamında yol haritalarının hazırlanması, yeni eğitsel rolleri kabullenerek eğitsel süreçlere dâhil olunması, dijital yeterlilikler ve dijital becerilerin geliştirilmesi için çalışmalar yapılması, dijital dönüşümün yapılabilmesi için öncelikli olarak zihinsel dönüşümün yapılması gerektiği bilinmektedir. Bunun sağlanabilmesi içinde insanların biraz zorlanması ve beklide korkutulmaları gerekebilir. Yaşanılan salgın hastalık bunu yeterli şekilde sağlamış gözüküyor. James ve Nora (2021) dijital bölünme ile ciddi bir ayrımın oluşabileceğini dikkat çekerek sosyal eşitlik ve sosyal adalet kavramlarının ön plana alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Diğer taraftan belirsizlik, boş zaman sıkıntısı, telefonda geçirilen zaman ve sosyal medya hesaplarında fazla zaman harcamanın yüksek düzeyde hoşgörüsüzlüğün bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir (Jones ve Salathé, 2009).

Hawkins (1995) yaptığı çalışmada Covid-19 virüsünün 5.5 Hz. titreşime sahip olduğu, 25,5 Hz üzerindeki titreşimlerde öldüğünü belirtmiştir. Daha yüksek titreşime sahip insanlar için virüs bir şikayettir. Bu insanlar hastalığa yakalansa da hızla iyileşebiliyor ve etkilenmemektedirler. Düşük titreşime sahip olmanın nedenlerinden bazıları; yorgunluk, korku, sinir gerginliği, öfke, nefret gibi duygularını beslemek ve sürekli bu duygu ve düşüncelere sahip olmaktır. Bu duygu ve düşüncelerden uzak kalmak için her gün haberleri izlememek, negatif programlardan uzak durmak, kitap okumak ve kişisel zamanımızı en faydalı şekilde geçirmek etkili bir yöntemdir. Bugün dünyanın frekansının 27,4 Hz olduğu bilinmektedir. Ancak hastaneler, yardım merkezleri, hapishaneler, yer altı gibi bazı konumlar 20,0 Hz in altına düşen titreşime sahiptir. Düşük titreşimli insanlar için virüs veya bakteriler tehlikeli hale gelmektedir. Aynı araştırmacı bazı duygu ve düşüncelerin titreşim seviyelerini şu şekilde bildirmiştir. Ağrı 0.1 Hz, korku 0.2 ila 2.2 Hz, gürültü 0.6 ila 2.2 Hz, gurur 0.8 Hz, üstünlük 1.9 Hz, dir. Bu duygu ve düşünceler yerine frekansı daha yüksek olan ve insan psikolojisine de iyi gelen daha yüksek titreşimli duygulara sahip olmak insanoğlunun elinde olan davranış biçimleridir. Cömertlik 95 Hz, doğrusükür/teşekkür 150 Hz, merhamet 150 Hz ve daha fazla iken insan ve canlı sevgisi 150 Hz ve üzeri, koşulsuz sevgi 205 Hz olarak ölçülmüştür (Hay, 1995). Yüksek titreşimimize yardımcı olabilecek bazı doğal insan davranışları mümkündür.

Sonuç ve Öneriler

İnsanın varoluş ve yaratılış özelliğine baktığımızda tüm maddelerin olduğu gibi fiziki bedenimizin ötesinde enerji olduğumuz gerçeğinden dolayı insanların titreşimi ve bulunduğu frekans seviyesi salgın hastalıklara karşı direncini belirlemektedir. Eğer yüksek frekansta kalabilerseniz vücudunuz virüs, bakteri veya diğer negatif enerjilere maruz kalmaz ve dolayısıyla hastalık yaşamayacağımız yüksek bir olasılık haline gelebilir. Bu meditasyon, dua, ibadet, yoga, spor ve sağlıklı beslenmenin yanı sıra pozitif düşünmek ve bilinç seviyesini ilerletmekle mümkündür. Sevmek, gülümsemek, kutsamak, teşekkür etmek, oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, dans etmek, ibadet yapmak/, yoga, açık hava ve güneşte yürüyüş egzersizleri, doğanın keyfini çıkarmak bunlardan bazılarıdır. Dünyanın insanoğluna beslenmesi için verdiği doğal yiyeceklerle beslenmek, bol su içmek de yüksek oranda iyi hissetmenizi sağlar ve hastalıktan korunmanıza yardımcı olabilmektedir.

Kaynaklar

- Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. 2020. Covid-19 Salgınının ve Karantinanın Psikolojik Etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Anonim, 2020. Türkiye Covid-19 Hasta Tablosu, Sağlık Bakanlığı Bilgi Sistemi, Erişim Tarihi: 09.12.2020 ,Erişim Adresi: <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Aslan, R. 2020. Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(65): 35-41.
- Baltacı A., Akaydın, H. 2020. COVID-19 Pandemi Sürecinin Tüketicilerin Gıda Ürünlerini Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi: Bir Literatür Taraması. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 57-64.
- Bozkurt, A., & Sharma, R. C. 2020. Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1-6.
- Budak, F., Korkmaz, Ş. 2020. COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79.
- Carrasco-Hernandez, R., Jacome, R., Vidal, L. ve Leon, P. (2017). Are RNA Viruses Candidate Agents for the Next Global Pandemic? A Review. *ILAR Journal*, 58(3): 343-358.
- Grad FP, Levy Feishans IE. 1993. Right to health. In: Hanum H, Fisher D, editors. US ratification of the international covenants of human rights. Irvington-on-Hudson: American Society of International Law. p. 206-235.
- Hasöksüz, M., Kiliç, S. ve Saraç, F. 2020. Coronaviruses and SARS-CoV-2. *Turkish Journal of Medical Sciences*, (50):1 549-556.
- Hawkins, D., R. 2014. Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri . Hay House Incorporated
- Hay, L. L. 1995. Düşünce Gücüyle Tedavi. *Altın Kitaplar Yayınevi*.
- James M. Swanson, Nora D. Volkow. 2021. Lessons From the 1918 Flu Pandemic: A Novel Etiologic Subtype of ADHD?. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 60:1, 1-2.
- Janoff-Bulman, R., Timko, C. 1987. Coping with traumatic life events. In *Coping with negative life events*, pages 135–159.
- Jones, J. H., ve Salathé, M., 2009. Early Assessment of Anxiety and Behavioral Response to Novel Swine-origin Influenza A(H1N1), *Public Library of Science*, 4(12), 8032-8038.
- Kaya, B., 2020. Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124.

- Lau, J. T., Yang, X., Pang, E., Tsui, H. Y., Wong, E., ve Wing, Y. K., 2005. SARS Related Perceptions in Hong Kong. *Emerging Infectious Diseases*, 11(3), 417–424.
- Lillian B. Brown, Matthew A. Spinelli, Monica Gandhi. 2021.The interplay between HIV and COVID-19: summary of the data and responses to date. *Current Opinion in HIV and AIDS* 16:1, 63-73.
- Livingston E, Bucher K. 2020. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Italy. *JAMA*. Epub March 17. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2763401>. EriřimTarihi: 16.12.2020.
- Marwa S. Hamza, Osama A. Badary, Mohamed M. Elmazar. 2021.Cross-Sectional Study on Awareness and Knowledge of COVID-19 Among Senior pharmacy Students. *Journal of Community Health* 46:1, 139-146.
- Merriam-Webster 2020. Outbreak vs. Epidemic: Spreading Illness. <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/spanish-flu> (EriřimTarihi: 6 Mayıs 2020).
- Peng L, Liu KY, Xue F, Miao YF, Tu PA, Zhou C. 2020. Improved early recognition of coronavirus disease-2019 (COVID-19): single-center data from a Shanghai screening hospital. *Archives of Iranian Medicine*. 23(4):272-276.
- Tulchinsky, T. H., &Varavikova, E. A. 2014. *The new public health*. Academic Press.
- WHO 2020. Coronavirus Disease (COVID-19) DashboardEriřimTarihi: 09.12.2020, EriřimAdresi: <https://covid19.who.int/>