



DERLEME / REVIEW

Tıp fakültesi öğrencileri ve sağlık çalışanlarının ruh sağlığı sorunlarının ele alınması: farkındalık ve çözümlere yönelik bir çağrı

Addressing mental health challenges among medical faculty students and healthcare workers: a call for awareness and solutions

Ada Beler ¹

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye

Abstract

Medical education has a significant impact on students due to intense academic pressures, long working hours, and emotional exhaustion. This situation can lead to the emergence of mental health disorders among medical school students. Similarly, healthcare professionals also work under intense stress due to the nature of their profession, which can lead to mental health problems. Burnout is a commonly observed issue, especially among healthcare workers, and it can manifest through symptoms such as workload, emotional exhaustion, and loss of motivation. Additionally, the COVID-19 pandemic had a significant impact on healthcare workers. This article aims to address mental health problems among medical education and healthcare professionals, discussing the causes and effects of these issues. It also provides various recommendations for coping with these problems.

Keywords: Mental health, medical students, medical education, medical staff.

Öz

Tıp eğitimi, yoğun akademik baskılar, uzun çalışma saatleri ve duygusal tükenme gibi faktörler nedeniyle öğrenciler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu durum, tıp fakültesi öğrencilerinde ruh sağlığı bozukluklarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Benzer şekilde, sağlık çalışanları da meslekleri gereği yoğun stres altında çalışmakta ve bu da ruh sağlığı sorunlarına yol açmaktadır. Tükenmişlik, özellikle sağlık çalışanlarında sıkça görülen bir sorundur ve iş yükü, duygusal tükenme ve motivasyon kaybı gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Ayrıca, COVID-19 pandemisi süreci sağlık çalışanları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Bu makale, tıp eğitimi ve sağlık sektöründe çalışanlar arasındaki ruh sağlığı sorunlarını ele alarak, bu sorunların nedenlerini ve etkilerini tartışmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda, bu sorunlarla başa çıkmak için çeşitli öneriler sunulmaktadır.

Anahtar kelimeler: Ruh sağlığı, tıp öğrencileri, tıp eğitimi, sağlık çalışanları.

GİRİŞ

Sağlık çalışanları, toplum sağlığı için önemli bir rol oynarlar. Her gün hastaların hayatlarını kurtarmak ve onların sağlıklarını korumak için mücadele ederler. Bu çalışanlar, tıp öğrencileri de dahil olmak üzere, hastalıkların tedavisi ve önlenmesi için önemli bir rol oynarlar. Ancak, yüksek stres seviyeleri ve iş yükü, sağlık çalışanlarının ruh sağlığını etkileyebilir¹.

Sağlık çalışanlarının ruh sağlığının, hastaların tedavi sürecine etkileri üzerine yapılan bir araştırma, stres, kaygı ve tükenmişlik gibi faktörlerin hastaların sağlık

sonuçlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir². Bu araştırma, sağlık çalışanlarının ruh sağlığının, tedavi sürecindeki karar verme yetenekleri, hastalarla empati kurma becerileri ve hasta güvenliği gibi kritik faktörleri etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, sağlık çalışanlarının ruh sağlığına verilen önem, hastaların tedavi sürecindeki başarıyı ve sağlık sonuçlarını da dolaylı olarak etkileyebilir. Bu nedenle, toplum sağlığı açısından, sağlık çalışanlarının ruh sağlığının korunması ve desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Ada Beler, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, Türkiye E-mail: belerada@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 01.05.2023 Kabul tarihi/Accepted: 08.06.2023

Tıp öğrencileri, sağlık çalışanı olarak çalışmaya hazırlanırken benzer zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Tıp fakültesi öğrencileri, yüksek stresli bir öğrenme ortamında çalışırlar ve aynı zamanda mesleki sorumluluklarını yerine getirirler. Bu süreçte, tıp öğrencileri, stres, kaygı ve uyku bozuklukları gibi sorunlarla mücadele edebilirler³. Bu nedenle, tıp öğrencilerinin ruh sağlığına verilen önem, gelecekteki sağlık çalışanları için önemli bir konudur.

Sağlık çalışanlarının ve tıp öğrencilerinin ruh sağlığı, sadece bireysel olarak önemli değildir. Sağlık çalışanları, yüksek iş yükü, mesleki stres, maddi sıkıntılar ve iş yeri şiddeti gibi faktörlere maruz kaldıklarında, uzun vadede sağlık sistemi için de önemli bir sorun haline gelebilirler. Sağlık çalışanlarının tükenmişlik sendromuna yakalanmaları, iş yerinden ayrılmalarına neden olabilir ve bu da sağlık sisteminde personel sıkıntısı yaratabilir. Bu nedenle, sağlık çalışanlarının ruh sağlığına verilen önem, sağlık sisteminin sürdürülebilirliği açısından da büyük bir önem taşır⁴. Bu makalenin yazılma amacı, tıp fakültesi öğrencileri ve sağlık çalışanlarının ruh sağlığı hakkında toplumda yaratılması gereken farkındalığı güçlendirmek ve aynı zamanda bu kişileri kendi ruh sağlıklarını güçlendirmenin önemi konusunda uyarmaktır.

TIP EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Üniversite dönemi, genç insanlar için hayatlarında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde bireyler, bir yandan akademik hedeflerine odaklanırken diğer yandan da sosyal hayatlarını ve geleceğine dair kaygılarını yönetmeye çalışırlar. Bunun yanı sıra ekonomik sıkıntılar da bu dönemde önemli bir sorun olabilir. Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, üniversite dönemindeki bireylerde anksiyete, depresyon, stres ve tükenmişlik belirtileri görülebilir. Bu belirtiler, yaşanan değişimlerin ve gelecekle ilgili belirsizliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir⁵.

Bunlara ek olarak, tıp öğrencileri için bu zorluklar daha da artabilir. Tıp eğitimi, yoğun ve uzun bir süreçtir ve bu süreçte öğrencilerin yoğun bir şekilde çalışması gerekmektedir. Bu durum, öğrenciler üzerinde önemli bir akademik stres yaratabilir. Ayrıca, tıp öğrencilerinin hasta bakımı ile de duygusal bir maliyeti olabilir. Bu maliyet, öğrencilerin sadece akademik çalışmalarını değil, aynı zamanda insanlarla etkileşimlerini de etkileyebilir. Bu durum, öğrencilerin duygusal olarak tükenmesine neden olabilir. Tüm bu

zorluklar göz önüne alındığında, tıp eğitimi alan öğrencilerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri çok önemlidir. Öğrencilerin, stresle başa çıkmak için farklı yöntemler denemeleri, sosyal destek ağlarını güçlendirmeleri ve kendilerine zaman ayırmaları gerekmektedir. Öğrencilerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri ve farklı fırsatları değerlendirmeleri, bu dönemi daha olumlu bir deneyim haline getirebilir⁶.

TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE GÖRÜLEN RUH SAĞLIĞI BOZUKLUKLARI

Depresyon; en az iki hafta süresince çökkün duygudurum, aktivitelere ilgide azalma ya da zevk almama, enerji azlığı, iştahta azalma ya da artma, uyku miktarında azalma ya da artma, psikomotor ajitasyon ya da retardasyon, değersizlik ya da suçluluk düşünceleri, dikkatte azalma ya da kararsızlık, tekrarlayıcı öz kıyım düşünceleri ya da girişimi belirtilerinden beşi ya da daha fazlasının bulunması ve önceki işlevsellik düzeyinde azalma olması ile karakterize bir hastalık olarak tanımlanır⁷.

Anksiyete (kaygı); kişinin kendini tehdit altında hissettiği çeşitli durumlarda ortaya çıkan sıkıntı ve endişe duygularıyla birlikte bazı bedensel cevapların olduğu bir durumdur. Herkes tarafından bazen yaşanabilen ve normal bir durum olarak kabul edilen anksiyete bazı durumlarda ağırlaşarak patolojik bir hal alabilir⁸.

Tüm bunlar bireylerin akademik gelişimlerini engellemesi ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemesi nedeniyle önemli problemlerdir. Tıp fakültesi öğrencilerinde mental bozukluklar arasında en sık görülenler anksiyete bozuklukları, stres ve depresyondur.

Bu problemlerin görülme sıklığı hakkında yapılan çeşitli çalışmalarda elde edilen oranlar şu şekilde seyretmiştir;

- Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada %47,1 oranında anksiyete, %27,1 oranında depresyonun görüldüğü⁹, aynı çalışma tıp fakültesi dışında eğitim gören öğrencilerde tekrarlandığında ise öğrencilerin %22,3'ünün anksiyete, %29,1'inin depresyon bulguları taşımakta olduğu saptanmıştır¹⁰.
- Estonya'da tıp fakültesi öğrencilerinin %21,9'unda anksiyete, %30,6'sında depresyon bulguları saptanmıştır¹¹.

- Bir başka çalışma ise hem anksiyete hem depresyon oranını %70 olarak belirtmiştir¹².
- Çok merkezli bir çalışmada son yıl içinde intihar düşüncesi olan tıp öğrencilerinin oranının %11,2 olduğu bildirilmiştir¹³.

Yapılan bir araştırmada tıp fakültesi öğrencilerinde psikolojik rahatsızlıklarının görülme sıklığının temel bilimler eğitimi öğrencilerinde klinik eğitim öğrencilerine göre daha fazla olduğu görülmüştür¹⁴.

Farklı sınıf düzeylerinde farklı stres seviyeleri gözlenebilmektedir. Yapılan çalışmalardan birine göre 2. sınıf öğrencilerinin stres düzeylerinin, 1. ve 3. sınıf öğrencilerine göre yüksek olduğu saptanmıştır¹⁵, bir başkasında ise anksiyete ve depresyon belirtilerinin 3. sınıf öğrencilerinde özellikle görüldüğü belirtilmiştir¹⁶. Her tıp fakültesinin müfredatı ve eğitim yoğunluğu aynı düzeyde seyretmediğinden bu konu hakkında yapılan çalışmaların sonuçları çeşitlilik göstermektedir.

Cinsiyet dağılımına bakılacak olursa genel olarak kadınların daha yüksek oranda ruh sağlığı bozukluklarına sahip oldukları söylenebilir^{11,17}. Buna ek olarak bazı çalışmalarda erkek bireylerin klinik dönemde temel bilimler eğitimi dönemine göre daha çok stres belirtileri gösterdiği gözlenmiştir¹⁸.

SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA GÖRÜLEN RUH SAĞLIĞI BOZUKLUKLARI

Sağlık çalışanlarının ruh sağlığı, iş yerindeki stres, yorgunluk, çalışma saatleri, iş yükü ve işle ilgili sorunlarla doğrudan ilişkilidir. Sağlık sektörü, özellikle pandemi gibi zorlu dönemlerde, sağlık çalışanlarının ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Sağlık çalışanları, hayat kurtarmak ve insanları iyileştirmek gibi zorlu görevlerini yerine getirirken, aynı zamanda sıkıntılı bir ortamda çalışırlar ve kendilerini riske atarlar. Sağlık hizmetlerindeki yetersizlikler, sağlık çalışanlarının dengesiz dağılımı da çalışanlar üzerinde stres duygusu yaratmaktadır. Çalışma koşullarının düzgün olmaması, personel yetersizliği, tıbbi ekipmanların eksikliği ve tedarik sorunları gibi faktörler, sağlık çalışanlarının ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu çalışma ortamına dayalı olarak yaşanan stres ve tükenme, bireyde depresyon, anksiyete, çaresizlik duyguları gibi ruhsal belirtilere sebebiyet verir. Ayrıca, baş ağrısı, kaslarda gerginlik, uykusuzluk gibi fizyolojik belirtiler de ortaya çıkabilir. Sağlık çalışanları, iş stresi nedeniyle

uyku bozukluğu yaşayabilirler ve bu da iş performanslarını olumsuz etkileyebilir.

Sağlık çalışanları, hayatın zorlu gerçeklerine sık sık şahit olurlar. Bu, özellikle travmatik olaylara tanıklık etmek zorunda kalanlar için geçerlidir. Acil servislerde ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan sağlık çalışanları, sık sık ölüm, acı ve acil durumlarla karşı karşıya kalırlar. Bu durum, sağlık çalışanlarında akut stres bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, psikosomatik bozukluklar ve madde kullanım bozuklukları gibi hastalıkların daha sık ortaya çıkmasına neden olabilir¹⁹.

Yapılan çeşitli çalışmalarda;

- Mesleki doyumu olmayan hemşirelerin tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu²⁰,
- Kadınlarda, yaşça büyük, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireylerde, yardımcı sağlık çalışanlarında, çocuk sayısı daha çok olanlarda kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu²¹,
- Sağlık alanında 10 yıldan uzun süredir çalışan kişilerde kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu²¹,
- Sağlık alanında çalışan sekreterlerin sürekli öfke seviyelerinin yüksek olduğu ve bu öfke duygularını sağlıksız şekilde sergiledikleri²²,
- İdari görevde çalışanların daha çok stres belirtisi gösterdikleri²³,
- Sağlık çalışanlarında %33,57 sigara, %10 alkol kullanımını olduğu gibi bulgular elde edilmiştir²⁴.

Sağlık çalışanları, çalışma koşullarını iyileştirmek ve destek sağlamak için gerekli önlemlerin alınmasını talep etmektedir. Sağlık sektörü, sağlık çalışanlarının ruh sağlığına daha fazla önem vermeli ve çalışanların ihtiyaçlarına uygun tedbirler almalıdır.

SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA SIKÇA GÖRÜLEN BAŞKA BİR PROBLEM: TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik sendromu fiziksel, duygusal ve zihinsel bulgu ve belirtiler içerir. Fiziksel tükenmişlik belirtileri; kronik yorgunluk, güçsüzlük, enerji kaybı, yıpranma, hastalıklara daha hassas olma, sık baş ağrıları, bulantı, kas krampları, bel ağrısı, uyku bozuklukları gibi değişik sorun ve yakınmaları içerir. Duygusal tükenmişlik bulguları depresif duygulanım, desteksiz, güvensiz hissetme, ümitsizlik, evde gerilim ve tartışma artışı, kızgınlık, sabırsızlık, huzursuzluk gibi negatif duygulanımlarda artış, nezaket, saygı ve

arkadaşlık gibi pozitif duygulanımlarda azalma içermektedir. Zihinsel tükenmişlik bulguları doyumsuzluk, kendine, işine ve genel olarak yaşama karşı negatif tutumlar içerebilir. Sonuçta işi bırakma, savaşımla gibi davranışlar görülebilir. İş yaşamının erken dönemlerinde oluşan tükenmişlik sendromu, uzun dönemde sorun yaratmıyor gibi görünmekte ve sağlık çalışanları bu sendromdan kurtulabilmektedir. Ancak iş yaşamının sonraki dönemlerinde oluşursa ciddi uzun süren sorunlara yol açabilir. İlginç olarak tükenmişlik sendromundan kurtulmayı sağlayan etmenler aynı zamanda bu bozukluğa neden olabilmektedir. Bu etmenler arasında yeni iş ortamı, daha fazla özerklik, yönetim desteği ve işin ilginç olması sayılabilir. Sağlık çalışanlarında tükenmişliğin ortaya çıkmasında akut sıkıntıda olan hastaya yardımcı olamamak ve hastaların düzelmediğini izlemek önemli etmenlerdir. Kronik, çaresiz ve ölen hastalarla çalışmanın kendine özgü koşulları da tükenmişlik sendromuna neden olabilir.

Bu durumun sıklığı pek çok bireysel, çevresel ve yönetsel koşulların etkileşimlerine bağlıdır. Ancak yine de doktorların %30 ile 40'ının iş performansını etkilediği ileri sürülmüştür²⁵.

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNİN SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ETKİSİ

Bütün dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgınından da sağlık çalışanlarının hastalık ile mücadelede en önde savaşan kişiler olmaları nedeniyle etkilenme düzeyleri toplumun diğer kesiminden farklı olmuştur. Depresyon, anksiyete, uyuma problemleri, endişe ve stres sağlık çalışanlarının en sık yaşadığı mental problemler olup bu problemlerden etkilenme düzeyleri; yaş, cinsiyet, çalışma süresi, medeni durum gibi demografik değişkenlerden veya çalışılan birim, hastane yönetiminin sağladığı destek, aile üyelerinden birinde COVID-19 teşhisi/şüphesi olması, daha önceden hastalık varlığı gibi farklı değişkenlerden etkilenmektedir²⁶.

Çin'de yapılan bir araştırmada, sağlık çalışanlarında sıklıkla depresyon (%50,7), anksiyete (%44,7), uykusuzluk (%36,1) ve stresle ilişkili semptomlar (%73,4) görüldüğü saptanmıştır²⁶.

New York şehrinde yapılan bir çalışmada ise sağlık çalışanlarının %57'sinde akut stres, %48'inde depresyon ve %33'ünde anksiyete belirtileri görülmüştür²⁷.

Bir başka çalışmada²⁸ COVID-19 açısından yüksek riskli bölümlerde hastayla teması olan çalışanların anksiyete, depresyon ve korku düzeyleri, diğer bölümlerdeki çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yüksek riskli bölümlerde görev yapan çalışanların, klinik dışı çalışanlara göre korku hissetme olasılığının 1,4 kat; anksiyete ve depresyon yaşama olasılığının ise iki kat yüksek olduğu görülmüştür.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) pandemi döneminde sağlık çalışanlarına sunduğu önerilerin bazıları şu şekilde olmuştur²⁹:

Kendinizi baskı altında hissetmek, siz ve birçok meslektaşınız için olası bir deneyimdir. Şu anki durumda böyle hissetmeniz oldukça normaldir. Stres ve onunla ilişkili duygular, hiçbir şekilde işinizi yapamayacağınızı veya zayıf olduğunuzu göstermez. Bu süre boyunca zihinsel durumunuzu yönetmek, fiziksel durumunuzu yönetmek kadar önemlidir.

Bu dönemde kendinize iyi bakın. Çalışma sırasında veya vardiyalar arasında dinlenmek ve mola vermek, yeterli ve sağlıklı beslenmek, fiziksel aktivite yapmak, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişim halinde kalmak gibi faydalı başa çıkma stratejilerini kullanın.

Tütün, alkol ve diğer uyuşturucuların kullanımı gibi yararsız başa çıkma stratejilerinden kaçının. Bunlar uzun vadede, mental ve fiziksel sağlığınızı daha kötü duruma getirebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tıp öğrencileri ve sağlık çalışanları, sıkı çalışma programları, yüksek stres seviyeleri ve aşırı iş yükü nedeniyle ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın olabilirler. Bu nedenle, sağlık sistemlerinin bu gruplar için destekleyici hizmetlere ve kaynaklara sahip olması önemlidir.

Bu konunun çözüme ulaşabilmesi için atılabilecek bazı adımlar toplum sağlığını da olumlu yönde etkileyecektir. Sağlık hizmetleri sunan kurumların, çalışanlarının psikolojik sağlığına öncelik vermesi ve destekleyici bir çalışma ortamı oluşturması gerekmektedir. Bu, daha az stresli bir çalışma ortamı, çalışanların iş yüklerinin yönetimi için destekleyici hizmetler ve iş dengesi için esneklik gibi önlemleri içermelidir. Tıp öğrencileri ve sağlık çalışanları, zorlu bir iş yüküyle karşı karşıya olduklarından, psikolojik danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyabilirler. Bu hizmetlerin sağlanması, çalışanların işle ilgili stresi, kaygıyı ve depresyonu ele almalarına yardımcı olabilir. Sağlık hizmeti sunan kurumlar, tıp öğrencilerine ve sağlık çalışanlarına yönelik düzenli ruh sağlığı

eğitimi sağlayabilirler. Bu eğitimler, iş stresinin üstesinden gelmek, tükenmişliği önlemek ve psikolojik sağlığı korumak için gerekli araçları sunabilir. Tıp öğrencileri ve sağlık çalışanları için destek grupları oluşturmak, çalışanların birbirleriyle etkileşim kurmasını, iş stresini paylaşmasını ve destek almasını sağlayabilir. Bu gruplar, stresle başa çıkmak ve ruh sağlığını korumak için önemli bir kaynak olabilir. Öğrencilere tıp dışı bireysel ilgi alanları kazandırabilecek sosyal ortamların oluşturulması, buna ayırabilecekleri serbest zamanların olabildiğince artırılmasının da ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Walkiewicz M, Tartas M. Vulnerability of medical students and professionals to extreme work stress: A select review of the literature. *Commun Med*. 2017;14:181-7.
2. Romani M, Ashkar K. Burnout among physicians. *Libyan J Med*. 2014;9:23556.
3. Backović DV, Maksimović M, Davidović D, Zivojinović JI, Stevanović D. Stress and mental health among medical students. *Srp Arh Celok Lek*. 2013;141:780-4.
4. Brand SL, Thompson Coon J, Fleming LE, Carroll L, Bethel A, Wyatt K. Whole-system approaches to improving the health and wellbeing of healthcare workers: A systematic review. *PLoS One*. 2017;12:e0188418.
5. Stallman HM. Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*. 2010;45:249-57.
6. Slavin SJ, Schindler DL, Chibnall JT. Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Acad Med*. 2014;89:573-7.
7. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013.
8. Pesen A, Mayda AS. Tıp fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2020;10:240-52.
9. Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43:667-72.
10. Karaoglu N. Kampüs Sağlık Merkezine başvuran Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde anksiyete ve depresyon. *SENDROM*. 2009;21:63-9.
11. Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety*. 2006;23:250-6.
12. Khan MS, Mahmood S, Badshah A, Ali SU, Jamal Y. Prevalence of depression, anxiety and their associated factors among medical students in Karachi, Pakistan. *J Pak Med Assoc*. 2006;56:583-6.
13. Dyrbye LN, Thomas MR, Massie FS, Power DV, Eacker A, Harper W et al. Burnout and suicidal ideation among U.S. medical students. *Ann Intern Med*. 2008;149:334-41.
14. Sreeramareddy CT, Shankar PR, Binu VS, Mukhopadhyay C, Ray B, Menezes RG. Psychological morbidity, sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students of Nepal. *BMC Med Educ*. 2007;7:26.
15. Karaoğlu N, Şeker M. Klinik öncesi yıllardaki tıp öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ve etkili olabilecek faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2011;10:303-12.
16. Chandavarkar U, Azzam A, Mathews CA. Anxiety symptoms and perceived performance in medical students. *Depress Anxiety*. 2007;24:103-11.
17. Baldassin S, Alves TCTF, Andrade AG, Martins LAN. The characteristics of depressive symptoms in medical students during medical education and training: A cross-sectional study. *BMC Med Educ*. 2008;8:60.
18. Niemi PM, Vainiomäki PT. Medical students' distress-quality, continuity and gender differences during a six-year medical program. *Med Teach*. 2006;28:136-41.
19. Carrara BS, Fernandes RHH, Bobbili SJ, Ventura CAA. Health care providers and people with mental illness: An integrative review on anti-stigma interventions. *Int J Soc Psychiatry*. 2021;67:840-53.
20. Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N. Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2006;7:100-8.
21. Ocaktan ME, Keklik A, Çöl M. Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na bağlı sağlık ocaklarında çalışan sağlık personelinde Spielberger durumumluk ve sürekli kaygı düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*. 2002;55:21-8.
22. Keskin G, Gümüş AB, Engin E. Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri: İlişkisel bir inceleme. *Dusunen Adam*. 2011;24:199-208.
23. Özcan EM, Ünal A, Çakıcı AB. Sağlık çalışanlarında işe bağlı stres: Konya numune hastanesi saha çalışması. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2014;7:125-32.
24. Özsoy F, Kulu M. Sağlık çalışanlarında bağımlılık: Sigara, alkol, internet, akıllı telefon bağımlılığı ve dikkat eksikliği düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*. 2021;31:82-90.
25. Ersoy F, Yıldırım C, Edirne T. Tükenmişlik Sendromu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 2001;2:1-10.
26. Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang YT, Liu Z, Hu S et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*. 2020;7:e17-8.
27. Shechter A, Diaz F, Moise N, Anstey DE, Ye S, Agarwal S et al. Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New

- York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Gen Hosp Psychiatry*. 2020;66:1-8.
28. Lu W, Wang H, Lin Y, Li L. Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Res*. 2020;112936.
29. World Health Organization. *Mental health and Psychosocial Considerations During The COVID-19 Outbreak*, 18 March 2020. Geneva, World Health Organization. 2020.