

COVID -19' un sağlık çalışanlarının ruh sağlığına etkisi ve ruhsal travmaların önlenmesi

The effect of COVID -19 on the mental health of health professionals and prevention of mental trauma

Ömer Tanrıverdi¹, Seher Tanrıverdi²

¹ Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Gaziantep, shr-sym@hotmail.com, 0000-0001-6133-4782

² Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Mardin, sehertanriverdi@artuklu.edu.tr, 0000-0001-5829-1056

Anahtar Kelimeler:
COVID-19, Ruh Sağlığı, Sağlık Çalışanları.

Key Words:
COVID-19, Mental Health, Health Professionals

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:
Mardin Artuklu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Mardin, sehertanriverdi@artuklu.edu.tr

Gönderme Tarihi/Received Date:
05.01.2021

Kabul Tarihi/Accepted Date:
20.02.2021

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
01.09.2021

ÖZ

Dünyada hızla yayılıp yaklaşık 2 milyon insanın ölümüne sebep olan koronavirüs (COVID-19), ilk olarak Çin'in Wuhan Eyaleti'nde 2019 yılı Aralık ayının sonlarında ortaya çıkarak, solunum yolu enfeksiyonuna neden olup, insandan insana bulaşabilen bir virüsdür. Önce Asya sınırlarına, sonra tüm Avrupa'ya yayılan COVID-19 World Health Organization tarafından pandemi olarak kabul edildi. Pandemi sürecindeki sosyal izolasyon ve pandemiyi yönetmeye yönelik yapılan müdahaleler bireysel ve toplumsal ruh sağlığı üzerinde oldukça olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Toplumun salgınla mücadele sürecinin en önemli üyelerinden olan sağlık çalışanları da bireysel ve toplumsal açıdan ruhsal sorunlara neden olan bu olumsuz etkilere en fazla maruz kalan meslek gruplarından olup fiziksel ve psikolojik yönden birçok tehdiye maruz kalmaktadırlar. COVID-19 salgınının ilk ortaya çıktığı Wuhan kentinde sağlıkçılar üzerinde gerçekleştirilen ilk çalışmada, salgının hemen ardından sağlık ekiplerinin %71,3'ünde eşik altı ve hafif düzeyde, %22,4'ünde orta düzeyde, %6,2'sinde ciddi düzeyde ruhsal bozuklukların meydana geldiği belirlenmiştir. COVID-19 pandemisinde sağlık çalışanlarının ruhsal travmalardan korunması için; yeterli uyku, yoga, meditasyon gibi gevşeme uygulamaları stres azaltıcı, müzik dinleme, resim çizme gibi yöntemler faydalı olacaktır.

ABSTRACT

The coronavirus (COVID-19), which spreads rapidly around the world and causes the death of approximately 2 million people, first appeared in Wuhan Province of China in late December 2019, causing respiratory tract infection and is a human-to-human contagious virus. COVID-19, which first spread to the borders of Asia and then to the whole of Europe, was accepted as a pandemic by WHO. These interventions during the pandemic process have very negative effects on individual and social mental health. Health workers, who are among the most important members of the society's fight against epidemic process, are among the occupational groups that are most exposed to these negative effects and are exposed to many physical and psychological threats. In the first study conducted on healthcare professionals in Wuhan, where the COVID-19 outbreak first appeared, 71.3% of the healthcare teams had subthreshold and mild, 22.4% moderate, 6.2% severe mental disorders were found to occur at the level. In order to protect healthcare workers from mental traumas in the COVID-19 pandemic; Relaxation practices such as adequate sleep, yoga, meditation, stress relieving methods, listening to music and drawing will be beneficial.

GİRİŞ

Tüm dünyayı etkisi altına alan Koronavirüs (COVID-19), insanlarda akut solunum yolu sorunları ile başlayan ve hızla yayılan bir virüsdür (1). Dünya Sağlık Örgütü'nün "pandemi" olarak ilan ettiği COVID-19 salgını, insanlığın maruz kaldığı ciddi bir sağlık problemi olmuştur. COVID-19 salgını, hızlı bir şekilde 6 kıta ve yüzlerce ülkeye yayılmış ve korona virüslerin neden olduğu ilk pandemi olarak tarihe geçmiştir (2). WHO raporlarına göre, Dünya genelinde COVID-19 bulaşanların sayısı 80 milyona, can kaybı 2 milyona yaklaşırken, iyileşenlerin sayısı ise 57 milyonu geçmiştir.

Türkiye'de ise Sağlık Bakanlığı verilerine göre COVID-19 bulaşanların sayısı 2 milyonu aşmış, can kaybı 20 bine yaklaşırken, iyileşenlerin sayısı ise 2 milyonu geçmiş durumdadır (3).

COVID-19'un hızlı yayılması nedeniyle birçok ülkede hastalığı kontrol etmek ve halk sağlığını korumak için acil durum planları geliştirilerek salgınla mücadele yolları geliştirilmiştir. Bunlar; okul eğitimlerinin askıya alınması, seyahat kısıtlamaları ve ev karantinası gibi sosyal mesafeli müdahaleler olarak sıralanabilir (4). Pandemi sürecindeki bu müdahaleler bireysel ve toplumsal ruh sağlığı üzerinde oldukça olumsuz

etkiler oluşturmaktadır. Salgından korunmak amacıyla sürekli evde kalma durumu ve sosyal ilişkilerin azalması bireylerde depresyon, korku (özellikle ölüm korkusu), yeterli ve verimli sağlık hizmeti alamama endişesi, uyku problemi, anksiyete gibi psikolojik sorunlara neden olabilir (1). Toplumun salgınla mücadele sürecinin en önemli üyelerinden olan sağlık çalışanları da bu olumsuz etkilere en fazla maruz kalan meslek gruplarından olup fiziksel ve psikolojik yönden birçok tehditle yüz yüze kalmaktadırlar.

Bu derlemede, COVID-19 pandemi sürecinin sağlık çalışanlarının ruh sağlığı üzerine etkilerini ve ruhsal travmaların nasıl önleneceğini incelemek amaçlanmıştır.

COVID-19 PANDEMİSİ

Tüm Dünya için büyük bir tehdit olan COVID-19 ilk olarak 31 Aralık 2019'da Çin'in Hubei eyaleti Wuhan kentinde kaynağı kesin olarak bilinmeyen bir nedenle ortaya çıkmıştır. COVID-19, solunum yolu rahatsızlığına neden olan, hızlıca yayılan bir salgındır (2,3,5). COVID-19 hızla birçok ülkeye yayılmış ve 4000'den fazla insanın ölümüne yol açmasının ardından 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından resmen pandemi olarak ilan edilmiştir (6-9). Yüksek ateş, takip eden kuru öksürük, solunum güçlüğü, balgam, yorgunluk, baş, boğaz, kas ve eklem ağrıları en çok görülen hastalık belirtileridir (9). COVID-19 klinikte asemptomatik düzeyden çok şiddetli (kritik) seviyeye kadar farklı seyir izlemekte ve sıklıkla akciğerleri etkileyerek pnömoniye sebep olabilmektedir. COVID-19 ile ilişkili komplikasyonlar arasında kalp, böbrek ve karaciğer hasarı, sepsis, pıhtılaşma problemleri yer almaktadır (10). Hastalık esas olarak damlacık yoluyla ve yaklaşık iki metreden yakın uzaklıkta insandan insana bulaşmaktadır. Ayrıca hasta bireylerin hapşırma, öksürme yoluyla saçtıkları damlacıklara diğer bireylerin elleriyle temas etmesi sonrasında ellerini burun, ağız yada göz mukozasına götürmesi ve temas etmesiyle bulaşmaktadır (11,12). Bulaş yollarına yönelik alınabilecek en etkili ve en kolay yöntemler el yıkamak, maske kullanmak ve sosyal mesafeyi korumaktır (13). Virüsün henüz bir tedavisi olmadığından, tedavi stratejisi daha çok destek tedavi ve komplikasyonların önlenmesine yöneliktir (12).

COVID-19 VE RUH SAĞLIĞI

Pandemi, öncelikle bireylerin yaşamlarını, varlıklarını tehdit eden, herkes için sıkıntı verici olan bir kriz sürecidir. Bireylere yalnızca fiziksel olarak değil psikolojik yönden de birçok travmatik etkileri bulunmaktadır (14). Hastalanma korkusu, hastalığın belirsizliği, hastalığın kendisine veya ailesine bulaşacağı korkusu, yaşadığı yerin güvensiz olduğuna yönelik

kaygılar ve buna benzer değerlendirmeler yoğun bir kaygı kaynağıdır. Özellikle izolasyon ve karantina kaygının en büyük sebeplerindedir (15). Günlük rutinlerdeki bozulmaların çeşitli zihinsel bozukluklara yol açtığı bilinmektedir. COVID-19'a karşı bir önlem olarak uzun süreli ev karantinası nedeniyle günlük yaşam ritimlerinin bozulması, hastalık yükü olmayan sağlıklı bireylerde bile zihinsel hastalık geliştirme riskine neden olabilecek psikolojik sıkıntıyı artırabilir (16). Brooks ve ark., sosyal izolasyon döneminde "hapsedilme hissi, olağan rutinin kaybı ve başkalarıyla sosyal ve fiziksel temasın azalmasının sıkıntıya, hayal kırıklığına ve diğerlerinden soyutlanma hissine neden olduğunu göstermiştir (17).

Özgürlüğün kaybı, sevdiklerinden ayrı olma, hastalığın seyriyle ilgili belirsizlik ruhsal yapıda dramatik sonuçlar oluşturan etkenlerdir. Öfke sorunları, buna bağlı davranış problemleri ve iletişim güçlükleri bu etkilere örnek olarak sayılabilir (15). Birçok insan pandemiyi yarattığı belirsizlik içinde; izole, yalnız, stresli ve endişeli olabilir, kitlesel kaygı (anksiyete) ve panik davranışı artabilir. Bu süreçte bireyler yalnızca hastalığın tehdidi ile değil, yakınlarının hastalık veya ölümünün yüküyle de başetme durumuyla karşı karşıya kalmaktadır (18). Bu dönemde yaşanan ölümlerde kültürel ve dini ritüellerin yerine getirilememesi, yakınlarına veda edememe gibi trajik sonuçlar, yas sürecinin ertelenmesi ve tamamlanamamasına neden olmaktadır. Bu sebeple salgının psikolojik etkilerinin uzun vadeli olacağı varsayılmaktadır (14).

Ruhsal boyutta yaşanan her türlü olay beden aracılığı ile temsil edildiğinden pandemiye bağlı ortaya çıkan uzamış stres genel vücut işleyişini bozarak COVID-19 dışında pek çok enfeksiyonun tetiklenmesine veya psikosomatik hastalıkların alevlenmesine sebep olabilir. Bu nedenden ötürü COVID-19 ile enfekte vakaların yönetiminde psikiyatrik desteğin önemi göz ardı edilmemelidir (17).

COVID -19' UN SAĞLIK ÇALIŞANLARININ RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ VE RUHSAL TRAVMALARIN ÖNLENMESİ

Toplumu, sosyoekonomik ve ruhsal yönden etkileyen pandemi sürecinde, sadece hasta kişiler/toplum değil, sağlık çalışanları da hem toplumun birer üyesi olmaları hem de ön safta yüksek risk altında çalışmalarını sebebiyle yaşanan süreçten fiziksel ve psikososyal açıdan etkilenmektedirler (19, 20). Pandemi ile değişen günlük yaşam rutinine uyum sağlama zorluğunun yanı sıra sağlık çalışanları bu süreçte en ön safta olmanın getirdiği ağır yüklerle karşı karşıyadır. Enfekte olma riskleri çok yüksek olup, sağlık gereksinimlerini karşılamak için uzun ve yorucu iş vardiyalarına maruz kalmaktadırlar (17, 18). Özellikle COVID-19 tanısı

doğrulanmış veya şüphelenilen kişilerle doğrudan temas halinde olduklarından hem yüksek enfeksiyon riskine hem de mental sağlık sorunlarına karşı savunmasız kalmaktadırlar (17). Ayrıca, virüsü ailelerine, arkadaşlarına veya meslektaşlarına bulaştırma, yayma korkusu yaşayabilirler. Yakın çevrelerine bulaş olmaması için uzun süreli yakınlarından ayrı kalmanın, çoğu ülkede yaşanan koruyucu ekipman yetersizliğinin yarattığı kaos sağlık personellerinde bir tükenmişliğe sebep olabilmektedir (17,21). Bakım verdikleri hastaların/yakınlarının/iş arkadaşlarının hastalık/kayıp aşamasına tanık olma ve onların acı çekmelerine eşlik etme gibi durumlar da ruh sağlıklarını olumsuz etkilemekte ve travma yaşamaya sebep olabilmektedir (19,22). Bu travmalar anksiyete, depresyon, kaygı, korku, hayal kırıklığı, madde kullanımı ve intihara kadar bir çok kötü tabloya sebep olmaktadır (21,22). Ayrıca COVID-19 pandemisi sağlık çalışanlarında, şiddetli uykusuzluk, somatizasyon ve obsesif kompulsif semptomlarının yüksek oranlarda görülmesine neden olmaktadır. Bunlara ek olarak, stresin etkisi ile uykuya dalma zorluğu, sabah erken uyanma, enerji eksikliği, baş dönmesi, sinirlilik, üzüntü, moral bozukluğu, sosyal veya mesleki işleyişte önemli bozulma ve günlük yaşamın yoğunluğundan bunalmış hissetmek gibi semptomlar meydana getirmektedir (18).

COVID-19 salgınının ilk görüldüğü yer olan Wuhan kentinde sağlıkçılarla yapılan ilk çalışmada, salgının hemen ardından sağlık ekiplerinin %71,3'ünde eşik altı ve hafif seviyede, %22,4'ünde orta seviyede, %6,2'sinde ciddi seviyede ruhsal bozuklukların meydana geldiği saptanmıştır (20). COVID-19 kliniklerinde çalışan hemşire ve hekimlerin diğerlerine göre daha çok anksiyete deneymediği belirlenmiştir. Liang ve arkadaşları, özellikle yoğun bakımlarda çalışan hemşire ve doktorlarda yüksek oranlarda depresif belirtilerin görüldüğünü saptamıştır. Benzer şekilde, Lai ve arkadaşları hemşirelerin anksiyete bozukluğu ve depresyon risklerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir (19). Pekindeki bir hastanede COVID-19 birimleri gibi yüksek riskli birimlerde çalışan sağlık çalışanları veya COVID-19 ile enfekte olan aile ya da arkadaşları olan sağlık çalışanlarının travmaya bağlı stres semptomlarının daha fazla olduğu saptanmıştır (22). Çin'deki 34 hastanede yapılan bir çalışma da 1257 sağlık çalışanının %75'inin stresli olduğu, katılımcıların %50'sinin depresyon belirtileri olduğu ve %33'ünün uykusuzluk yaşadığı ayrıca anksiyete belirtilerinin olduğu bildirilmiştir (23).

COVID-19 pandemisinde ön saflarda hizmet sunan sağlık çalışanlarının ruh sağlıklarının korunması için, öncelikle ihtiyaçları hızla belirlenmeli ve ruh sağlığını koruyucu etkenlerin (psikolojik sağlamlık, psikolojik

iyi oluş gibi) artırılmasına yönelik yaklaşımlar tespit edilmelidir (19).

Sağlık çalışanlarının ruhsal olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri ve ruhsal travmaların önlenmesi için alınacak tedbirler şu şekilde sıralanabilir;

Sağlık personeli için vardiyalarda dinlenerek, tıbbi koruyucu ürünlerin hızlı bir şekilde tedarik edilmesi (maskeler, gözlükler ve giysiler dahil),

İş taleplerini ve iş yükünü azaltıp, ödüllendirmenin artırılması,

Stres yönetimi, bireysel özbakım ve mesleki özbakım konusunda destekleme çalışmaları yapılması,

Yoga, meditasyon gibi gevşeme uygulamaları, stres azaltıcı, yaratıcı yollara (müzik, resim vb) başvurulması, spiritüel olarak rahatlamaya destek olan uygulamaların kullanılması, ayrıca tüm bu yaklaşımların uygulamaya konulabilmesi için, kısa ve uzun dönemli koruyucu ruh sağlığı hizmetlerin tüm hemşirelerin kolayca erişebileceği biçimde organize edilmesi,

Profesyonel ekip rehberliğinde moral motivasyon için destek verilmesi (elektronik cihazlar kullanılarak online biçimde bu destek sağlanabilir) (19, 21, 24, 25).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, COVID-19 pandemisinin sağlık çalışanları üzerinde fiziksel etkilerinin yanısıra psikolojik etkiler oluşturduğu oldukça açıktır ve önemli bir sorundur. Sağlık çalışanlarının ruh sağlığının korunması için ruhsal problemlerin belirtilerine ilişkin farkındalıklarının olması, stres yönetimi, bireysel özbakım ve mesleki özbakım konusunda desteklenmesi gibi mental sağlığı koruma yöntemleri oldukça önemlidir. Korunma önlemleri yeterli olmadığı durumlarda ise iş arkadaşlarından destek alınması, iş yerindeki yöneticilere bilgi verilmesi ve bir eylem planı oluşturulması ve profesyonel ruh sağlığı desteği alınması önerilebilir. Bu durumların sağlanması sağlık çalışanlarının çalışma ortamına hızlı bir şekilde adapte olmasını destekleyebilir ve çalışabilmek için sağlıklı mental bir denge ve motivasyon sağlayabilir. Daha şiddetli mental sağlık sorunları olanlara uygun zamanda psikiyatrik destek sağlanmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkiler olağanüstü strese neden olabilir. Bu durumda, davranışsal ve duygusal sorun çözme modeline dayanan psikoterapi teknikleri yardımcı olarak önerilebilir. Bütün bu önlemler salgın sürecini yönetmede ön safta çalışan sağlık çalışanlarının ruh sağlığını koruma ve iyileştirmede büyük önem taşımaktadır. Ayrıca konu ile ilgili daha fazla çalışmaya yapılarak literatürün desteklenmesi önerilir.

KAYNAKÇA

1. Karasu, F, Polat, F. (2020). COVID-19 ' un hem irelik öğrencilerinin sağlık kaygısı düzeyleri üzerine covid- 19 ' un hemşirelik öğrencilerinin sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. Van Sag Bil Derg, 13: 45-52.
2. Uğraş, D, Kına, A. M., Özkan, S İlhan M. N. (2020). COVID-19 epidemiyolojisi: pandemiden ne öğrendik". J Biotechnol and Strategic Health Res, 1: 29-36.
3. World Health Organizations, (2020). www.who.int. erişim:11.10.2020.
4. Santos, C. F. (2020). Reflections about the impact of the sars-cov-2/ covid-19 pandemic on mental health. Brazilian Journal of Psychiatry, 42(3): 329.
5. Fauci, A. S., Lane, C. H., ve Robert, R.R. (2020). Covid-19 -navigating the uncharted. New England Journal of Medicine, 382(13): 1268-69.
6. Budak, F., Korkmaz, Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1): 62-79.
7. Çöl, Meltem., Güneş, G. (2020). COVID-19 Salgınına genel bir bakış. ed. Osman Memikoğlu ve Volkan Genç.
8. Özlü, A, Öztaş, D. (2020). Learning lessons from the past in combating the novel coronavirus (covid-19) pandemic". Ankara Medical Journal, 20(2): 468-81.
9. Işık, A. N. (2020). Kovid-19 salgınının ekonomi üzerindeki etkileri: türkiye'de işletme sahipleri üzerinde bir araştırma. Journal of Turkish Studies, 15(4): 765-89.
10. Gök Metin, Z. (2020). "COVID-19 hastalığının fizyopatolojisi ve holistik hemşirelik yaklaşımı". Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 7: 15-24.
11. Türken, M, Köse Ş. (2020). COVID-19 transmission and prevention. The journal of Tepecik Education and Research Hospital, 30: 36-42.
12. Çiftçi, E., ve Çoksüer, F. (2020). Yeni koronavirüs infeksiyonu: covid-19. Flora the Journal of Infectious Diseases and Clinical Microbiology, 25(1): 9-18.
13. Til, A. (2020). Koronavirüs hastalığı (Covid-19) hakkında bilinmesi gerekenler". Göller Bölgesi Aylık Ekonomi ve Kültür Dergisi, 8(85): 53-57.
14. Aşkın, R. , Bozkurt, Y. ve Zeybek Z. (2020). Covid - 19 pandemisi: psikolojik terapötik müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37): 304-18.
15. Kaya, B. (2020). Effects of pandemic on mental health. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(2): 123-24.
16. Tanoue, Y. (2020). Mental health of family, friends, and co-workers of COVID-19 patients in Japan. Psychiatry Research, 29: 113.
17. Baltacı, N. N., ve Coşar, B. (2020). COVID-19 pandemisi ve ruh beden ilişkisi. Coşar B, editör. Psikiyatri ve COVID-19. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1-6.
18. Fava, G. A., McEwen, B. S., Guidi, J, Gostolia, S, Offidanid, E, Sonino, N. (2019). "Clinical characterization of allostatic overload". Psychoneuroendocrinology, 108(5): 94-101.
19. Hiçdurmaz, D, Üzar, Y. (2020). COVID-19 pandemisinde ön safta çalışan hemşirelerin ruhsal sağlığının korunması ve ruhsal travmanın önlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi ,7: 1-7.
20. İzci, F. (2020). COVID-19 salgını ve sağlık çalışanları (COVID-19 pandemy and health workers)". Anatolian Journal of Psychiatry, 21(3): 335.
21. Greenberg, N. (2020). Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. Nature Reviews Nephrology, 16(8): 425-26.
22. Xiang, Y.T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. The Lancet Psychiatry, 7(3): 228-29.
23. Spoorthy, M. S. (2020). Mental health problems faced by healthcare workers due to the COVID-19 pandemic—a review". Asian Journal of Psychiatry, 51(1): 2018-21.
24. Zhang, W. R. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the covid-19 epidemic in china". Psychotherapy and Psychosomatics, 89(4): 242-50.
25. Grover, S, Dua D, Sahoo S, Mehra A, Nehra R, Chakrabarti S. (2020). Why all COVID-19 hospitals should have mental health professionals: the importance of mental health in a worldwide crisis! Asian Journal of Psychiatry, 51(4): 102-147.