



ÖZÜRLÜLER VAKFI

BASIN BÜLTENİ

14.02.2022

COVID-19 VİRÜSÜ VE ÇOCUK RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

2019 yılı Aralık ayı itibari ile tüm insanlığı ve küresel yaşayışı etkisini altına alan yeni tip Coronavirüs, 2020 Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından salgın olarak ilan edildi. Tüm dünyada salgının ilk gününden itibaren Covid-19 virüsünün neden olduğu vaka sayısı yaklaşık 590 milyon kişi olarak tespit edilmiştir.

Salgının bütün yaş grupları üzerinde olumsuz etkileri olduğu açıktır. Bununla birlikte uzun karantina ve sosyal izolasyon süreçleri, uzaktan eğitime erişimde yaşanan sıkıntılar ve kayıt altına alınamayan ev içi şiddet gibi durumlar çocukların da salgından etkilenen kırılgan yaş gruplarından biri olduğunu göstermektedir. Covid 19 salgını sonrasında 188 ülkede okulların kapatılması, çocukların psikolojik durumu, duygusal uyumları, sağlığı ve gelişimini kısa ve uzun vadede etkilemiştir. Haber kaynaklarında yayınlanan sayıca yüksek veriler çocuk, ergen ve yetişkinlerde önemli bir stres kaynağı oluşturmuştur. Bu süreç tüm dünyada da benzer etkilerle yaşanmıştır. Ev içi hijyenin etkinliğini ve devamlılığını sağlamak, aile bireylerinin hastalanması, evde maske kullanımı ve kişisel izolasyon gibi zorluklar çocuğun evde tutulma sürecinde duygusal olarak etkilenmesine sebebiyet vermiştir.

Çocuklar doğal afet, felaket ve pandemi gibi travmatik olaylardan en çok etkilenen gruplardandır. Beklenmedik ve yıkıcı bir olay olduğunda, çocuk veya ergen bireylerin yıkıcı olay ile baş etme stratejilerinin ve olaya uygun duygusal tepkilerinin gelişmemiş olmasının daha fazla stres ve travmatik etkiye maruz kalmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Eve kapanan, sosyal yaşamı bir anda çok hızlı değişmiş olan bu çocukların; ebeveynleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından duygusal destek alamadıklarında ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilendiği saptanmıştır. Çocuğun yaşamakta olduğu olumsuz deneyimleri öncelikle ebeveynin (bakım verenin) yatıştırması ve anlamlandırması oldukça önemlidir.

Okul öncesi dönem çocuk ve bakım veren arasındaki etkileşimin en yoğun olduğu dönemdir. Bu dönemde bakım verenin kaygısı, yaşadığı depresyon ve korku düzeylerinin yoğun etkileşimde olduğu 48-72 aylık çocuğu ile olan etkileşimini etkileyeceği düşünülmektedir. Çocuğun ruhsal, motor, akademik, sosyal ve zihinsel gelişimin destekleyicisi anaokulları ve kreşlerin kapanması da gelişimlerinin sekteye uğramasına neden olmuştur. Çocuklar içi güvenli ortam sağlanmalı, yaşanan durum basit sözcükler ile anlatılmalı, televizyonda yanlış, olumsuzluk içerikli veya tehdit içerikli yayınları izlemekten kaçınılmalı, çocuklar bilmedikleri veya anlamlandıramadıkları canlılara (mikroorganizma, bakteri, virüs vd.) karşı bilgilendirilmelidir.

Okul çağındaki çocuklara gerçekçi davranmak, bilgi vermek ve kontrolümüzde olan şeyleri hatırlatıp hastalıktan korunmak için neler yapmamız gerektiğini anlatmak gereklidir. Pandemi yokmuş gibi davranmak, bilgi vermemek veya gizlemek kaygılarının artmasına neden olacaktır. İhmalkâr davranmak, ebeveynleri tarafından doğrudan bilgilendirilmemek, çocukların hastalık kaygılarının artmasına ve yaşananları yanlış yorumlamalarına neden olabilir. Okul çağındaki çocukların derslerinin uzaktan da olsa takip edilmesi, uyku ve yemek rutinlerinin korunması, teknoloji kullanımlarına gereken özenin gösterilmesi önemli hususlardır.

Yetişkinler olarak salgın hakkında konuşmalarımıza ve tepkilerimize dikkat etmeli, hastalık hakkında aşırı konuşma veya hiç konuşmama gibi uçlardaki davranışlardan kaçınmalıyız. Çocukları iyi gözlemleyip, stresle baş etme yöntemlerine göre fazla bilgiden kaçınılmalı ya da günlük işler sırasında veya oyun anında yapılması gerekenler hakkında kısa bilgilendirmelerde bulunmalıyız. Bu bilgilendirme sırasında aşırıya kaçan ve bilimsel bilgiden uzak davranışlar çocuklarda takıntı, saplantı, zorlantı, abartılı temizlik, bulaş ile ilgili bulguları tetikleyebilir ve obsesifkompulsif bozukluk gelişmesine yolaçabilir.

Yıkıcı olay sonucu çocuğa yaşanan olumsuz duygunun normal bir süreç olduğunu anlatmak ve bu duygunun anlamlandırılması için yapılacak en kolay etkinliklerden biri derin bir nefes alıp yaşadığı duyguyu hissetmesini istemek ve tanımladığı duyguları çeşitli duyguların (kaygılı, stresli, endişeli, korkulu, düşük, yalnız, boğulmuş, çaresiz, sinirli, suçlu, öfkeli vd) yazılı olduğu bir kâğıtta işaretlemesini istemektir.

Ailecek yapılan aktiviteler ruh sağlığımızı korumak için olumlu yönde etki sağlayacaktır. Ailecek oyun oynama, resim yapma, yemek yapma ve hazırlama, kitap okuma, film izleme, egzersiz yapma gibi etkinlikler çocukların kaygıdan uzaklaşmasına, kendini faydalı hissetmesine ve başarabilme duygusunu yaşamasını sağlayacaktır.

Pandemi öncesine göre çocuklarda içine kapanıklık, sinirlilik, ölüm düşüncesi, yalnız yatamama, altına kaçırma, ilgisizlik, kolay ağlama ve korku-kaygılarda artış görülebilir. Bu değişikliklere karşı anlayışlı olmalı, çocuğun duygusunu anlamaya çalışmalı, çocuğun yanında olmalı, çocuğu eleştirmekten kaçınılmalı, bağırma-vurma gibi yanlış ve aşırıya kaçan tepkilerden kaçınılmalıdır. Belirtiler anne baba tutumu ile azalmıyorsa mutlaka uzmana danışılması gerekmektedir.

Kamuoyuna saygılarımızla
Uzm Dr Sonnur Firdevs Yılmaz
Psikiyatrist Özürlüler Vakfı Tıp Kurulu Üyesi

