

PANDEMİ VE BİREYSEL İZOLASYON

Nurseli KUYUCUKLU, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa

Covid-19 Pandemisi ile hayatımıza, virüsten daha hızlı yayılan toplumsal travmanın yaşattığı aşırı fobik reaksiyonlar, depresyon, panik, paranoya ve haliyle dürtüsellik, saldırganlık, damgalama gibi yıkıcılığı olan davranışlar da girmiş oldu. Pandeminin bu psikolojik yıkıcılığı virüsten daha bulaşıcı ve virüs ile etkileşime girmeyen insanları dahi etkisi altına almış durumda. Virüs her sınıftan, her yaştan bireyin günlük yaşamında ani ve büyük değişimler yarattı. Farklı yaşlardan, farklı hayatlar yaşayan kişilerin karşı karşıya kaldıkları durumlar farklı olsa da aslında yaşanan psikolojik etki oldukça benzer. Virüs sebebiyle oluşan değişim ve sonrasındaki belirsizlik durumu, yaygın bir kaygı bozukluğu ortaya çıkardı. Hastalığın henüz tedavisinin bulunamamış olması, sosyal ortamlarımızla yeteri kadar bağlı hissedemememiz, kendimizi eve kapatıp mutlu ve huzurlu hissedebileceğimiz aktivitelerin bazılarında mahrum kalmamız sonucunda depresif bir ruh haline girebiliyoruz. İnsanların olabildiğince evlerinde kalması durumu, sürekli olarak müsait oldukları ve çalışabilecekleri algısını yaratıyor.

Bunun sonucu olarak da birey ev içerisinde etrafında ki teknolojik cihazlar tarafından sürekli bir uyarana maruz kalıyor.

Bu da zihnin dinlenmesini zorlaştırıp pandemi sürecinde halihazırda endişeli bireyin psikolojisini daha çok yokuşa sürüyor. Evde kalamayan, çalışma koşulları gereği fiziksel olarak işinde olması gereken bireyler için ise bu kaygı, virüsün onları etkileyebileceği fikri üzerinden ilerliyor. Sürekli olarak çevresindekilerle arasına mesafe koyma ve güvensizlik hislerini yaratıyor. Aynı zamanda var ise evde onu bekleyen ailesini ve sevdiklerini düşünüp belki onları korumak için onlarla da arasına olabildiğince mesafe koymaya çalışıyor.



Şekil 1. Anna North, "Coronavirus is causing a mental health crisis. Here's how to fight it.", Vox Medya, 16 Nisan 2020

Bu etkenlerin oluşturduğu sosyal izolasyon, sevdiğimizle aramıza görünmez duvarlar inşa ediyor ve birey uzun vadede o duvarlar içerisinde yalnız, savunmasız ve güçsüz hissetmeye başlayabiliyor. Sürekli olarak sosyal medyadan da uyarılar alan birey, çevresindeki insanların üretken olmak için gösterdikleri çabayı görüp kendileri aynı çabayı gösteremediği için kendilerini suçlayabiliyor ve bu onlarda yetersizlik hissi yaratabiliyor.

Bunlarla başa çıkmak ve süreci olabildiğince iyi şekilde atlamanın yolu ise pandemilerin çok yaygın olmadığını fakat hayatta bu tür krizlerin ve travmaların oldukça yaygın olduğunu kabul etmekten geçiyor. Panik ve depresyonun kontrolü ele geçirmesine izin vermek yerine ev içerisinde kendi rutinlerinizi oluşturmak, sevdiğiniz insanların sesini normalden fazla duymaya çalışmak gibi küçük adımlarla sürecin yıkıcı etkilerini azaltmak ve belki önlemek mümkün. Karantina sürecinde evde uzun zamanlar geçirebileceğimizi kabullenip, ev içerisinde bize iyi gelen ve kötü gelen şeyleri iyi tespit etmek gerekmektedir. Ruhun ve bedeninin sağlıklı bir rutin oluşturmanın zihnimize iyi geldiği ve tükenmişlik psikolojisine girmemizi oldukça engellediği bilinmektedir. Gün içinde düzenli uyku almak, dengeli beslenmek, çok su içmek, hareket etmek gibi pandemi öncesi de uzmanlar tarafından sağlıklı yaşamın önemli adımları olduğu söylenen bu başlıkların, pandemi döneminde çok daha mühim olduğunu unutmamak gerek. Dinlenmiş bir zihin, dengeli beslenmiş ve gün içinde küçük miktarda da olsa spor yapmış bireylerin pandeminin yaygın psikolojik etkileri olan kaygı dolayısıyla sürekli yorgunluk hali ve depresyon gibi etkilerle daha kolay başa çıkabildiği düşünülmektedir.

Farkında olmadan suda yavaş yavaş haşlanan bir kurbağa gibi tükenmişliğin, kaygının ve depresyonun bizi nasıl ele geçirdiğini göremeyebiliriz. Bu sebeple bir es verip süreci nasıl geçirdiğimizi ve farkında olmadan kendimizi maruz bıraktığımız koşulların bizi haşlıyor olabileceğini düşünmek gereklidir. Aslında farklı süreçlerden geçsek de çevremizdeki insanlarla benzer psikolojiler yaşadığımızın farkında olmak bu güvenlik sebepleriyle aramıza koymak zorunda kaldığımız duvarlar arkasından empati kurabilmeyi ve insanların birbirlerine karşı daha yakın hissedebilmesini getirecektir.