



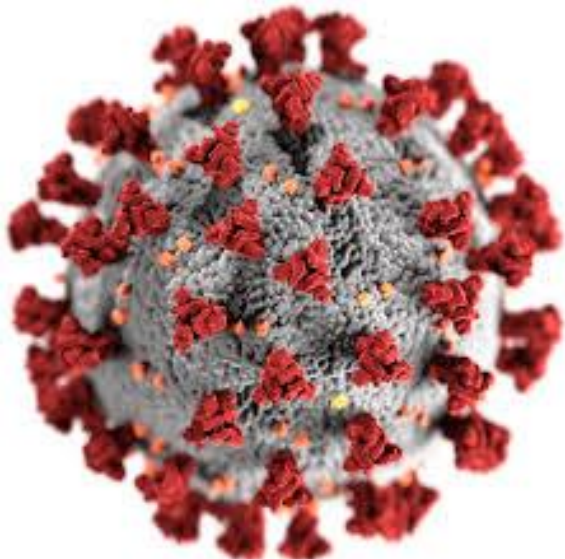
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
MALATYA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
MALATYA TURGUT ÖZAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ



COVID PSİKOLOJİSİ

Uzm. Dr. Muhammed Ekmekyapar

*Malatya Turgut Özal Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Acil Tıp Kliniği*



ATUDER EPAT
16. ULUSAL ACIL TIP KONGRESİ 7. TH INTERCONTINENTAL EMERGENCY MEDICINE CONGRESS 7. TH INTERNATIONAL CRITICAL CARE EMERGENCY MEDICINE CONGRESS
12-15 Kasım 2020 | E-Kongre: acil2020.online
ATUDER İLE BERAHER 47 DERNEK • 47 ASSOCIATIONS WITH EPAT
BİLİMSEL SEKRETERYA ACIL TIP UZMANLARI DERNEĞİ
ATUDER
ORGANİZASYON SEKRETERYASI
ODET

Sunum planı



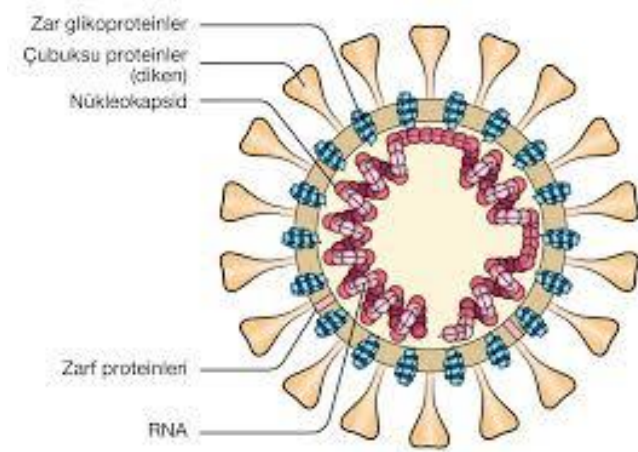
- Covid-19
- Covid-19'un etkileri
- Covid-19'un yaşam üzerine etkileri
- Covid-19'un insanlar üzerine etkileri
- Covid-19'un sağlık çalışanları üzerine etkileri
- ***Covid-19'un psikolojik etkileri***

Covid-19

- CoV'ler
 - Zarflı
 - Pozitif ve tek sarmallı RNA virüsü
 - Solunum
 - Enterik
 - Hepatik
 - Nörolojik sistemleri etkiler
 - COVID-19 ciddi bir salgın ile koronavirüs ailesinin 7. üyesi
- Solunum semptomları
- Ateş
- Öksürük
- Dispne
- Soğuk algınlığı

gibi toplumda yaygın görülen,
kendi kendini sınırlayan hafif enfeksiyon tablolarından

- Pnömoni
- Ağır akut solunum yolu enfeksiyonu
- Böbrek yetmezliği
- Ölüm



Covid-19

- Aralık 2019'da Çin'den başlayarak avrupaya ve tüm dünyaya
- Dünya genelinde ciddi bir pandemi
- Türkiye'de ilk pozitif vaka 11 Mart 2020



Covid-19'un etkileri

- COVID-19 pnömonisi olan 1099 hastayı tanımlayan Wuhan'daki bir çalışmada, hastalığın başlangıcında en sık görülen klinik özellikler
 - %88'inde ateş
 - %76'sında kuru öksürük
 - %38'inde yorgunluk
 - %14,9'unda myalji (kas ağrısı)
 - %18,7'sinde dispne (solunum güçlüğü)

Guan W, Ni Z, Hu Y, Liang W, Ou C, He J, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. *N Engl J Med* 2020. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

- DSÖ yaygın semptomları ateş, yorgunluk ve kuru öksürük olarak tanımlamıştır
- Nefes darlığı, miyalji, boğaz ağrısı ve çok az kişide ishal

Uğraş Dikmen A, Kına HM, Özkan S, İlhan MN. COVID-19 Epidemiyolojisi: Pandemi Ne Öğrendik. *J Biotechnol and Strategic Health Res.* 2020;1:29-36.

- Pnömoni, enfeksiyonun en yaygın ve şiddetli belirtisi
- Başka bir çalışmada ise tespit edilen ilk vakalarda en sık görülen semptomların
 - Ateş (%98)
 - Öksürük (%76)
 - Miyalji veya yorgunluk (%44)ve
- Atipik semptom olarak
 - Balgam (%28)
 - Baş ağrısı (%8)
 - Hemoptizi (%5)
 - İshal (%3)
 - Hastaların hemen hemen yarısında nefes darlığı

Wu D, Wu T, Liu Q, Yang Z. The SARS-CoV2 outbreak: what we know. *International Journal of Infectious Diseases.* 2020;94:44-8.

16. ULUSAL ACIL TIP KONGRESİ
7TH INTERCONTINENTAL EMERGENCY MEDICINE CONGRESS
7TH INTERNATIONAL CRITICAL CARE AND EMERGENCY MEDICINE CONGRESS

12-15 Kasım 2020 | E-Kongre: acil2020.online

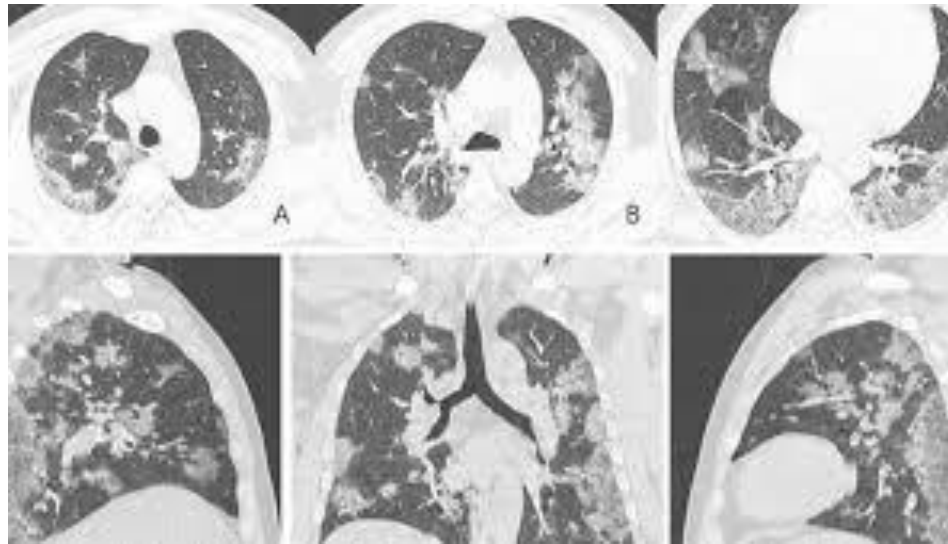
ATUDER İLE BERAHER 47 DERNEK • 47 ASSOCIATIONS WITH EPAT

BİLİMSEL SEKRETERYA
ATUDER
Atatürk Bulvarı, Kat: 10, No: 24/19 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 12 14 F: +90 312 426 12 44
www.atuder.org.tr / info@atuder.org.tr

ACIL TIP UZMANLARI DERNEĞİ
Yıldırım Arısoy, Kat: 10, No: 24/19 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 12 14 F: +90 312 426 12 44
www.atuder.org.tr / info@atuder.org.tr

ORGANİZASYON SEKRETERYASI
ODET
Organizasyon Sekreterliği
Atatürk Bulvarı, Kat: 10, No: 24/19 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 12 14 F: +90 312 426 12 44
www.odet.com.tr / www.atuder.org.tr

Covid-19'un etkileri



Covid-19'un yaşam üzerine etkileri

- Koronavirüs salgını nedeniyle ülkemizde ve dünyada **geniş çaplı karantinalar**; toplum sağlığını korumak için uygulanan bu zorunlu izolasyon sürecinde bazı **ruhsal bozukluklar**
- Bağımsızlığımızı kaybetmek
- Sevdiklerimizden ayrı kalmak
- Hastalığın durumuyla ilgili söz konusu olan belirsizlik hali
- Sürekli evde bulunmaktan dolayı can sıkıntısı
- Ayrıca, evde uzun süre kalma ve açık havadan mahrum olmaya bağlı olarak ani duygu değişimleri



Covid-19'un insanlar üzerine etkileri

- İnsanlar göremedikleri küçük bir virüs ile karşı karşıya
- Başta önemsenmedi, rahat davranıldı.....inanılmadı
- Virüs yaklaştıkça önemsendi, ciddiye alındı
- Sonrasında daha ciddi önlemler alındı
- Sosyal yaşam kısıtlandı
- Market, avm, sinema gibi yerler kısıtlandı, kapatıldı
- Sokağa çıkma yasakları getirildi
- İnsanlar birbirinden uzaklaştı
- Maskeli, mesafeli ve hijyen kurallarına uygun yeni yaşam başladı...
- Evde geçirilen vakit arttıkça teknolojik aletler ile (telefon, tablet, televizyon, bilgisayar...) daha çok vakit geçirildi

Covid-19'un sağlık çalışanları üzerine etkileri

- Covid-19 olmak
- Yakınlarına, ailesine bulaştırma korkusu
- Ailesinden uzak kalma
- Kendini izole etme ihtiyaı
- Evinden uzakta otel, konukevi, misafirhane...
- Ağır ve zorlu çalışma şartları
- alışırken doğal ihtiyaçlarını karşılayamama
- Tıbbi bakımın yanı sıra ruhsal destek sağlamak
- Sürekli enfeksiyon riski
- Ekipman zorlukları
- Salgın ortamlarında ruhsal sıkıntı
- ...





Covid-19'un psikolojik etkileri

- Covid-19
 - Virüsün doğrudan oluşturduğu bedensel sağlık problemleri
 - Salgın ile ilişkili anksiyete, panik ve endişe gibi ruh sağlığı sorunlar
- Sadece bir medikal sağlık krizi olarak değil, akıl sağlığı için de acil durum olarak düşünülmeli
- Bulaşıcı hastalıklar sadece bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp, tüm nüfusun psikolojik sağlığını ve refahını da etkiler
- Salgının ilk zamanlarında virüsün ortaya çıkardığı fiziksel sonuçlar daha çok dikkat çekmiş ve ruh sağlığı sonuçları üzerinde durulmamıştır
- Salgın sona erse bile normal hayatımıza geri döndüğümüzde psikolojik etkileri muhtemelen aylarca hatta yıllarca sürecektir

Rüstem Aşkın, Yasemin Bozkurt, Zekiye Zeybek. Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri Ve Terapötik Müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı Yıl:19 Sayı:37 Bahar (Özel Ek) s.304-318.

Covid-19'un psikolojik etkileri

- Covid-19 salgını; daha önce tecrübe etmediğimiz ve yaşamımızı etkileyen küresel bir tehdit olarak tanımlanabilir
- Bireysel sağlığını ve sosyal hayatımızı bu kadar derinden etkileyen salgın, toplum sağlığı, ekonomi, sosyoloji, psikoloji gibi birçok boyutta değerlendirilmelidir
- Covid-19 ile ilgili deneysel psikolojik çalışmaların yapılması, konunun psikolojik boyutlarının teorik bir perspektifle değerlendirilmesi bu zorlu sürecin ve sonrasındaki gelişmelerin yönetilmesine katkı sağlayacaktır
- Covid-19 salgınının psikolojik etkileri
 - **Sosyal ilişkiler**
 - **Belirsizlik**
 - **Yaşamsal kırılganlık**

Covid-19'un psikolojik etkileri

Sosyal ilişkiler

- Covid-19 ile mücadele kapsamında ne kadar uzun süreceği belli olmayan ve birçok insan tarafından uygulanan fiziksel izolasyonun getirdiği monoton aktivitelerin sosyal ilişkileri olumsuz etkilediğini görmekteyiz
- İzolasyon sonucunda, birçok insan ancak internet ve telefona aracılığı ile sosyal ilişkilerini sınırlı bir şekilde online olarak sürdürebilmekte
- Ayrıca fiziki ve sosyal çevrenin etkisiyle internet ve sosyal medyada belli bir amaç olmadan geçirilen saatler, zihinsel ve duygusal becerilerin zarar görmesine neden olmakta

Covid-19'un psikolojik etkileri

Belirsizlik

- Salgın nedeniyle izolasyon durumunda olan insanları psikolojik olarak zorlayan en önemli faktörlerden biri de süreçteki belirsizliktir
- Covid-19 ile yapılan uluslararası mücadele sürecinde konunun ne kadar ciddi olduğu ve neler yapılması gerektiği konusunda yetkililerin ve uzmanların net açıklamalar yapamaması
- Virüsün insanlara nasıl geçtiği, nasıl korunması gerektiği (maskeyi kimlerin ve nasıl takması gerektiği vb.) veya Covid-19'un ne zaman ve nasıl etkisiz hale getirileceği konusunda doğal belirsizlikler

Covid-19'un psikolojik etkileri

Yaşamsal kırılmanlık

- Bu süreçteki diğer önemli psikolojik etken; insanların **yaşamsal kırılmanlık (ölüm dehşeti)** ile yüzleşmek zorunda kalmalarıdır
- Geçmişte büyük salgınlar tecrübe edilmiş olsa da bu deneyimlere rağmen Covid-19 salgınında küresel düzeyde bir panik ve çaresizlik durumu hâkimdir
- Bu süreçteki belirsizlik, beklenmedik ve alışık olmadığımız ölüm sayıları insanlığı kısa ve uzun vadede derinden etkileyecektir

ATUDER **EPAT**
Acil Tıp Uzmanları Derneği Emergency Physicians Association of Turkey

16. ULUSAL ACIL TIP KONGRESİ **7TH INTERCONTINENTAL EMERGENCY MEDICINE CONGRESS** **7TH INTERNATIONAL CRITICAL CARE AND EMERGENCY MEDICINE CONGRESS**

12-15 Kasım 2020 | E-Kongre: acil2020.online

ATUDER İLE BERABER 47 DERNEK • 47 ASSOCIATIONS WITH EPAT

BİLİMSEL SEKRETERYA
ATUDER
Acil Tıp Uzmanları Derneği
Yüksek Asyans Caddesi No: 26/19 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 12 14 F: +90 312 426 12 44
www.atuder.org.tr / info@atuder.org.tr

ACIL TIP UZMANLARI DERNEĞİ
Yüksek Asyans Caddesi No: 26/19 Çankaya / Ankara
T: +90 312 426 12 14 F: +90 312 426 12 44
www.atuder.org.tr / info@atuder.org.tr

ORGANİZASYON SEKRETERYASI
ODET
Organizasyon Sekreterya
Balçıkbaşı Cad. Ulusluk Sok. 39/1 34718 Beşiktaş - İstanbul
T: +90 216 326 95 23 F: +90 216 326 47 24
odem@odet.com.tr / www.odet.com.tr

Covid-19'un psikolojik etkileri

Herkeste benzer şekilde ve şiddette yaşanmayan, kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişen

- Duygusal tepkiler
- Bilişsel tepkiler
- Davranışsal tepkiler
- Fiziksel tepkiler
- Sosyal tepkiler



Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü. Covid-19 Salgını'nın Psikolojik Sonuçları ve Etkili Başa Çıkma Yöntemleri. Yayın Tarihi: 01 Haziran 2020

Covid-19'un psikolojik etkileri

Duygusal tepkiler

- Şok, öfke, çaresizlik
- Boşlukta hissetme
- Hissizlik, donukluk
- Virüs bulaşacağı endişesi ve buna bağlı aşırı korku hali
- Aşırı evham
- Suçluluk ve utanç duyguları
- Asabiyet ve tahammülsüzlük
- Ümitsizlik, karamsarlık, geleceğinin olmayacağı duygusu
- Gerçeklik hissini kaybetme
- Değersizlik duygusu

Covid-19'un psikolojik etkileri

Bilişsel tepkiler

- İstenmeyen ve önlenemeyen düşünceler (kendisine veya sevdiklerine virüs bulaşacağı, hasta olacağı veya öleceği düşüncesi gibi)
- Dikkati toplamada güçlük, konsantrasyon bozukluğu
- Karar verme konusunda zorlanma
- Bellekle ilgili sorunlar ve/veya unutkanlık
- Yanlış inançların geliştirilmesi ('hepsi benim suçumdu' gibi)
- Düşüncelerde karışıklık/düzensizlik
- Yaşadıklarını çarpıtma/değiştirme
- Kendine saygı duymama
- Kendine olan inancını kaybetme
- Kendini suçlama (başkalarına virüs bulaştıracakım düşüncesi gibi)

Covid-19'un psikolojik etkileri

Davranışsal tepkiler

- COVID-19 salgınına hatırlatan uyarlardan kaçma/kaçınma
- Yerinde duramama, huzursuzluk
- Tahammülsüzlük
- Ani irkilmeler
- Gereğinden fazla önlem davranışı sergilemek
- Aile, okul, iş konularında sorumluluklarını yerine getirememe
- Gündelik sorumlulukları yerine getirmede zorluk

Covid-19'un psikolojik etkileri

Fiziksel tepkiler

- Yorgunluk/bitkinlik, enerjisiz hissetme
- İlgi düzeyinde azalma
- Uykusuzluk
- Uyku düzeninde bozulma
- Aşırı uyuma, uyuyamama veya uykuyu sürdürememe
- Tedirginlik, yaygın ağrılar, baş ağrısı
- Cinsel istekte azalma
- İştahsızlık, bazen de aşırı yeme isteği
- Bağışıklık sisteminde bozulmalar, mide ve bağırsak sorunları, gerginlik, çarpıntı, bulantı, baş dönmesi ve göğüs ağrısı

Covid-19'un psikolojik etkileri

Sosyal (kişiler arası) tepkiler

- Yabancılaşma
- Sosyal geri çekilme
- Aile üyeleriyle çatışma
- Evlilik ilişkisinde yeni sorunların olması veya kronik sorunların daha da büyümesi
- İş yaşamında kişiler arası ilişkilerde çatışmalar
- Güvensizlik, şüphencilik
- Yargılayıcı ve suçlayıcı olma

TEŞEKKÜRLER

ATUDER
Acil Tıp Uzmanları Derneği

EPAT
Emergency Physicians
Association of Turkey

16.
ULUSAL
ACİL TIP
KONGRESİ

7TH
INTERCONTINENTAL
EMERGENCY
MEDICINE
CONGRESS

7TH
INTERNATIONAL
CRITICAL CARE
AND
EMERGENCY
MEDICINE
CONGRESS

12-15 Kasım 2020 | E-Kongre: acil2020.online

ATUDER İLE BERABER 47 DERNEK • 47 ASSOCIATIONS WITH EPAT

