SALGIN SÜRECİNİN PSİKOSOSYAL RİSK ETMENLERİ

Erhan Özbek[1]

1. GİRİŞ

Burada anlatacaklarım mümkün olduğu kadar bilgi kirliliğinden arındırılmış, kafa karışıklığına yol açmayacak hemen hepimizin bildiği temel doğrulardır. Kısaca şimdiye kadar pek değişmemiş klasik tıp bilgileridir, tabii ki yeni çok şey var ancak klasik bilgileri değiştirebilecek nitelikte değiller.

Corona virüsün Sars Cov-2 diğer adı Covid-19 ilk defa Çin'in Vuhan kentinde tespit edildiği söylenmişti. Buna benzer salgın haberleri yıllar içersinde hatta geçtigimiz yıllarda da duymustuk, ancak bizi bu kadar kuşatabileceği bir durumu bizler yaşamadık. En yakın örnek İspanyol gribi (İspanyol gribi ya da İspanyol nezlesi, 1918 - 1920 yılları arasında H1N1 virüsünün ölümcül bir alt türünün yol açtığı grip salgınıdır. 500 Milyondan fazla kişiye bulaşması sonucu 18 ay içinde 50 milyon dolayında insanın ölümüne sebep olarak insanlık tarihinde bilinen en büyük salgınlardan biri olmuştur.[1]) Bu bir influenza virüsüdür. Yakın zamanda influenza salgınlarından kuş gribini domuz gribini eminim hatırlıyoruzdur. Corona virüs olarak ise hatırlayacağımız iki salgın Mers-Cov ve Sars-Cov.

Hayvanlarda hastalık yapan bir etken öncelikle insan hücresine tutunabilme özelliği kazanmalıdır, bunu başarabilen Covid 19'un en büyük avantajı çok kolay bulaşabilmesi. Aslına bakarsanız nezle de salgın sırasında çok kolay bulaşır, hijyenimize yeterince dikkat ettiğimiz halde nasıl bulaştığını çok kez anlayamayız. Olsun, nihayetinde bu bir nezle ve ayakta geçecek, yatağa düşürmeyecek. Covid-19'da sorun tam da burda başlıyor, kolayca bulaşmasının devamında ağır bir hastalık tablosu ortaya çıkabiliyor.

[1] Dr., İşyeri Hekimi - *eozbekmd@gmail.com*

36

Salgının başlangıcından bu güne birçok şey öğrendik. Ne kadarı sağlıklı ve doğru bilgi? İlk günlerindeki sosyal medya paylaşımları bizi paniğe ve korkuya sürükledi. Bugün Covid-19 hakkında neler söyleniyor, sıralayacağım açıklamaların hangisi sizin bildiğinize yakın? Bunları bakış açısına göre her iki taraftan yorumlamak çok kolay. Kafaları iyice karıştıralım.

"Diğer virüs salgınlarından farklı değil."

"Korunma tedbirlerine gerek yok, o kadar kolay bulaşmaz."

"Covid-19 var ancak nasıl bulaştığı ve tedavisi tam bilinmiyor."

"Ne yaparsak yapalım bir şekilde bulaşacak, korunmak için çok da zorlamaya gerek yok."

"Salgını maske, mesafe ve el hijyeni ile kontrol altına alabiliriz."

Hepsi için kısmen doğru ya da yanlış olduklarını söyleyebiliriz. Nereden baktığınıza bağlı. Örneğin son bilgi doğru gibi. Bu önlemler bireysel olarak alınabilir, ancak toplumsal olarak da tedbirler alınmalı, kurallar konulmalı ve uygulanmalıdır. Tabii ki bu, bir bölgede değil tüm dünyada eş zamanlı olarak yapılmalıydı. Bulaşmaz fikri de aslında kısmen doğru, ancak korunma tedbirlerini tam ve eksiksiz uygulamaz, maske takmaz, mesafemizi korumaz ve hijyene yeterince dikkat etmezsek bulaşacaktır. Özellikle kapalı ve/veya kalabalık yerler, ciddi bulaş riski taşır. Bu bölüme eklemek istediğim son bir konu var, o da Covid-19 diye birşeyin olmadığı ile ilgili ortalıkta dolaşan kirli bilgide, konuyu yazanın bilgisinin yeterli olmadığını "mikroskop ile gösterilemediği" ifadesidir. Sormak isterim ne zamandır virüsler mikroskop ile gösterilyor? Buradan size ilk ödev; araştırın, virüsleri nasıl görebiliyoruz?

Salgının başladığı günlere göre daha fazla bilgiye sahibiz ve virüs ile ilgili çok şey öğrendik, yine de kaygılarımız var.

"Bana ya da yakınlarıma bulaşması ve hastalığın ağır seyretmesi",

"Alınan tedbirlere uyulmaması ve salgının kontrolden çıkması",

"Evde kapalı kalmak, eski normale artık dönemeyecek olmak",

"Ekonomik kaygılar, borcumu ödeyebilecek miyim?",

"Herhangi bir kaygım yok, korunmaya bile ihtiyaç duymuyorum",

"Kaygılıyım ancak maske, mesafe ve el hijyeni yeterli, ekonomi biraz kötü de olsa devam ediyor ve düzelmesini umuyorum", "Çok kaygılıyım, evden çıkmaya bile korkuyorum, daha ne kadar devam edecek, ne yapacağımı bilmiyorum".

Bugün ekleyeceğim özellikle salgının yine çok artması, çok fazla yeni vaka olması, yoğun bakım yataklarının dolması gibi birçok durumu maalesef yaşadık, yine yaşıyoruz. Sanırım sağlık hizmeti kapasitesini aşmak en büyük tehlike olacaktır. Asılnda en tehlikeli olanı hiç kaygı duymamak; bu nedenle korunma-hijyen kurallarına uymayan ve en kötüsü hastalığı hafif geçirseler bile bulaştırdıkları insanlar (ki çok sevdiği yakınları da olabilir) ağır geçirip belki hayatlarını da kaybedebileceklerdir. Tabii ki kişi toplumun dışında (yerleşim merkezinden uzak kendi çiftliğinde izole bir şekilde) yaşıyorsa durum başka.

Bulunduğumuz durum, bu Pandemi sadece Covid-19 ile ilgili bir dönem, mutlaka aşı, antiviral, karantina tedbirleri ile aşılacaktır, demiştim. Birçok aşı geliştirildi, birçok ülkede uygulanmaya başlandı, ancak aşı rehavetine de kapılmamak gerekiyor. Belli bir zaman aralığında tüm dünya nüfusunu büyük oranda aşılayabilirsek başarılı olacağız. Belli bir kesimin aşılanması maalesef salgının dönüp dolaşıp bu kişileri yeniden hasta edebilme olasılığını da unutmamak gerekir. Tüm bunlar bir iki yıla kadar son bulacaktır, yani bir süre daha maske mesafe ve hijyen kurallarına devam edeceğiz.

Belki de asıl kaygı duyulması gereken, küresel ısınma ve hızlı nüfus artışı...

Kaygılarımızı arttıran diğer şeyler, buraya siz de mutlaka bişeyler ekleyebilirsiniz;

Alınan tedbirler,

Sokağa çıkma kısıtlamaları,

Bazı işletmelerin kapatılması,

Eğitime ara verilmesi,

Seyahat kısıtlamaları,

Moral bozan haberler,

Yeni vaka sayıları, ölüm haberleri,...

2. BİLGİ KİRLİLİĞİ

Özellikle sosyal medyada, salgının ilk zamanlarında daha fazla olmak üzere kaygılandırıcı çok çarpıcı, ürkütücü haberler ve görseller paylaşıldı, acaba diyerek merakla, kaygıyla karışık zihnimizi meşgul ettik. Bilgi kirliliği devam ediyor, bilmediğimiz konularda kafamız karışmaya devam ediyor, doğru bildiklerimizi bile sorgular olduk.

Haberin doğruluğunu mutlaka birkaç kaynaktan sorgulamalıyız. Özellikle bildiklerimizle çelişen konularda bir bilene danışabiliriz, bilimsel makalelere bakabiliriz, "wikipedia"ya, üniversitelerin, meslek odalarının, dünya sağlık örgütünün, bakanlıkların kendi web sayfalarına bakabiliriz, araştırabiliriz. Bir haberi birden fazla güvenilir kaynaktan doğruladıktan sonra kabul etmeliyiz, faydası olacaksa paylaşmayı bile iki kez düşünmeliyiz,

Kafa karışıklığına yol açan oldukça önemli bir konu da Covid-19 hastalığı %80 belirtisiz ya da hafif belirtilerle geçiyor. Kalan %20 ise ağır, çok ağır geçiriyor, hatta bir kısmı hayatını kaybediyor. Bu %20"nin içinde miyiz bilmiyoruz. Ayrıca yaşımıza sağlık durumumuza hiç güvenmememiz gerekiyor. Ölenler sadece yaşlı insanlar değil, ileri yaşta ölüm oranı diğer hastalıklarda da fazla, maalesef Covid enfeksiyonundan gençler de hayatını kaybediyor.

Maske ile korunmak ne kadar yanlış anlaşılabilir, birisi sözlü olarak anlatsa eminim çok güzel olur, belki siz anlatırsınız.

Teyze riskli bölgeden gelmiş, sağlık kontrolünde -"evine git, evde kal, kimseyi ziyaret etme, konuşursan maske tak, biz seni telefonla arayıp sağlık durumunu kontrol edeceğiz" demişler. Aradıklarında, "hiç bir yere gitmedim, evdeyiz, komşular da burada, maskemiz de var kim konuşmak isterse maskeyi ona veriyoruz" yanıtını alıyorlar.

Komik bir durum, ancak bu kafa sadece teyzede yok. Türkiye'de demek istemiyorum, tüm dünyada oldukça yaygın benzer kafada olan insanlar var. Lütfen bilmediğimiz konularda, ilgili uzmanlara danışalım, iligil uzmanları dinleyelim.

Kurallar çok basit ve herkesin anlayabileceği dilde olmalı. Örneğin toplum içerisinde (açık alan kapalı alan fark etmez) maske burunu ve ağzı kapatacak şekilde üst, sağ-sol kenarlarda açıklık kalmadan doğru olarak takılmalıdır., İki metrelik mesafe korunmalıdır. Kapalı ve/veya kalabalık alanlardan kaçınmalıdır. Bu iki kural bile bulaşma riskini çok azaltacatır.

Temel olması açısından, yazıda yer yer anlatılsa da enfeksiyonun bulaşma riskinin yüksek olduğu durumlar:

- Kapalı alanlar (Kışın grip salgınlarının fazla olmasının en büyük nedeni soğuk hava nedeniyle camların kapatılmasıdır, bakkalın camları, kapısı kapanır, otobüsün camları kapanır, sınıfların camları kapanır….),
- Yakın mesafe, kalabalık,
- Maske takmamak,
- El hijyenine dikkat etmemek (Sağlam ciltten hiçbir enfeksiyon hastalığı bulaşmaz, ancak yüzeylere dokunarak bulaştırdığımız virüsü elimizle gözümüze, ağzımıza, burnumuza taşırız).İnsanlar farkında olmadan günde binden fazla kere elini ağzına burnuna gözüne yüzüne sürmektedir,
- Son zamanlarda kapalı ve/veya kalabalık alanlarda kısa süreli de olsa bulunmak durumundaysanız ya daha üst bir maske FFP3-N95, ya da üst üste iki adet cerrahi maske kullanılması CDC tarafından önerilmektedir.

3. ÇÖZÜM HAKKINDA

Çözümde görev almayanlar problemin bir parçası olurlar.

Goethe

Maske takmayanlar için şunu söyleyebiliriz, ya kendileri ya da bulaştırdıkları insanlar hastalanıp, sağlık hizmetinin kapasitesinin aşılmasına neden olmaktadırlar. Toplum sağlığını ilgilendiren kuralların uygulanmasını kişilerin inisiyatifine bırakmak ne kadar doğru olabilir? Burada hatırlatmakta fayda görüyorum. Kullandığımız maskeler karşımızdakine bulaştırmamak için daha etkilidir, bizi pek de korumaz. Maskeyi karşımızdaki için takıyoruz. Şimdi bu ne demek? Hemen çoğumuzun bildiği gibi maske karşılıklı doğru şekilde takılmışsa, bulaş riskini oldukça azaltıyor. Virüs kimde var da bulaşıyor? Bende virüs mü var? Bu soruların cevabı "evet" olabilr. Yukarıda geçmişti, "%80" ne demek onun üzerine biraz kafa yoralım, hastalığın belirtisiz ya da çok hafif belirtilerle geçirilme oranı "%80", diğer bilgi de çok kolay bulaşıyor. Bu iki bilgiyi birlikte değerlendirirsek, virüs bulaşmışsa, ki kolay bulaştığını biliyoruz, %80 hafif ya da belirtisiz bir durum olabilir.

Hiç bir şikayeti olmayan biz ya da karşımızdaki, virüs ile enfekte olmuş ancak tipik hastalık belirtileri oluşmamıştır. Bunu test etmenin bir anlamı da yok, test işlemleri sırasında ya da hemen sonrasında da kolayca bulaşabilir. Genel kural olarak cerrahi maskelerin takılma mantığında olduğu gibi, maske takıp, konuşurken etrafa virüs-bakteri saçmamaktır. Tanı testi (PCR) hastalık belirtileri gösterenlere yapılmasındaki iki temel neden, kişi klinik bulgularla enfeksiyon geçirdiğinde virüsü daha çok yayacaktır ve tedavisi konulan tanıya göre belirlenecektir. Bu arada şunu da söylemek istiyorum, PCR pozitif olduğunda virüsü tespit etmiş demektir, virüs kesin olarak vardır, ancak negatif olması virüsü tespit etmemiştir diyebiliriz ancak virüs yoktur diyemeyiz. Kişiden alınan örnekte virüse rastlanmamıştır, kişide virüs olabilir, hiç belirtisi olmayanlar dahil sonradan yapılan testlerde bazı vakalarda PCR pozitif olmuştur. Burayı iyi anlayabilirsek, nedan karşımızdaki için maske takmamız gerektiğini de daha iyi anlamış oluruz.

4. NELER YAPABİLİRİZ?

Tamam, Covid-19 var, çok kolay bulaşıyor, bazı insanlarda ağır seyrediyor ve ölüme bile yol açabiliyor, maskeler, mesafeler, kısıtlamalar nereye kadar, hayatımıza nasıl devam edeceğiz?

- Kaygılanmak yerine, yapacaklarımıza odaklanma daha doğru bir hareket şeklidir.

Virus bana da bulaşacak kaygısı olmalı ancak buna takılıp kalmak yerine Virüsün bulaşmasını engelleyebilmek için neler yapılabileceğini araştırmayı düşünmek, karşı koymak için ilk adım olabilir. Kim söylemiş bilmiyorum ancak kafanıza çöp düşünceler girerse çöp düşünceler çıkar, karşı durmak için neler yapabiliriz buna odaklanıp harekete geçmek bize bulaşacak kaygısının derinleşmesine izin vermeyecektir.

Evet virüs var ve bazı insanlarda çok ağır bir hastalık yapıyor, ancak alınan maske mesafe ve el hijyeni tedbirleri bile yayılmasını bulaşmasını engelliyor. Bunu yaşayarak hepimiz gördük. Yapmadığımızda da vaka sayılarının hemen arttığını da gördük. Ne yazık ki bunu yine görüyoruz. Bile blle lades.Burada bulaşacağı endişesine takılıp kalmak zihni oldukça meşgul edip yorulmasına ve işlevsiz hale gelmesine yol açacaktır. Hiç kaygısız olmak ise korunma tedbirlerinin alınmasını gereksiz bulacaktır, hatta başkalarını da zarar verecektir. Temel korunma tedbirlerini tekrarlıyalım; doğru şekilde karşılıklı takılmış maske, mesafe, hijyen.

Sizlerin de eminim evinizde işyerinizde mutlaka pratik önlemleri olacaktır. "Maske-Mesafe-El hijyeni", salgın bitene kadar hayatımızın bir parçası olduğunu kabul etmemiz gerekiyor.

Hijyen konusu da kafa karıştırabilir. Reklamı yapılan bir çok ürün var, ancak bizim klasik bilgimiz, el hijyeninde alkol oranı %70 olan kolonya, virüsler için de oldukça etkili, tabii ki su ve sabuna ulaşamadığımızda. Maalesef yeni çalışmaya başladığım bir işyerinde ambalajı çok güzel ve kullanımı kolay bir yüzey dezenfektanı vardı. Kullanım detaylarını okuduğumda virüsler ile ilgili herhangi bir ifadeye rastlamdım. Alkol oranı da düşük. Kullanım amacına baktığında, mutfak tezgahı gibi yüzeylerin gıda işlemeden önce temizliğinde 3-4 saat etkili güzel bir dezenfektan. Tabii ki virüsler için uygun değil. Şimdi virüslere de etkili yüzey dezenfektanı kullanılıyor. Benzer bir durumu da bankada yaşadım. Müşteri temsilcisi masasında şeffaf seperatör ve müşteri tarafında üstten basmalı el antiseptiği vardı, temsilcinin işi uzayınca kutu üzerinde yazanlara göz attım. Yine aynı durum, virüse karşı herhangi bir etken madde içermiyor. Temsilciyi "bunu kim aliyor, kim karar veriyor? Bilen birisine danışın" diye bilgilendirdim. Sonra da bütün tedbirleri aldım yine de bulaştı diyenler için, "Bu bilgisizlikle nasıl bulaşmasın?"

Temizlik suları (zeminler için): Bu oranlar Covid'den önce de vardı ve tabii ki Covid'e de etkili. 1/100 sulandırılmış (5 litre suya yarım küçük çay bardağı) çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılabilir. Klor bileşikleri yüzeylerde korozyon oluşturabilir. Dayanıklı yüzeyler için kullanılması önerilen bir dezenfektandır.

Sık dokunulan yüzeyler için 1/10 sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) kullanılmalıdır.

Klor bileşiklerinin uygun olmadığı bilgisayar klavyeleri, telefon ve diğer cihaz yüzeyleri %70'lik alkolle silinerek dezenfeksiyon sağlanmalıdır.

Not: Sodyum hipoklorit, bidiğiniz çamaşır suyudur. Ancak, öyle dağ esintili vb. değil standart çamaşır suyu. Ayrıca bu oranlar Covid-19'dan sonra çıkmadı ve sadece ona etkili değil. Diğer virüslere de etkili, Covid bittikten sonra da mevsimsel grip salgınlarında da kullanabilirsiniz.

5. BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ? KENDİNE İYİ BAK

Sosyal kalmaya bu koşullarda da devam etmek, yakınları-

mızla, yaşlılarımızla iletişimi sürdürmek, arkadaşlarımızla kaygımızı paylaşmak,

Fizik aktiviteyi sürdürmek, eve kapanma durumunda her gün en az iki fiziksel egzersiz (en kolayı yürüyüş) ile beden sağlığımızı devam ettirmek (hareketsizlik kasların zayıflaması, kilo almanın artması, kansızlık gibi sorunlara neden olur. Yaşlılarda hareketsizliğe bağlı gelişen durumların temel nedenlerinden biri olan kemik erimesini de buna eklemek gerekir).

Olanak varsa öğlen güneşini 15-30 dakika doğrudan görün (yüzünüz, kulaklarınız, boynunuz, kollarınız, dizden aşağı bacaklarınız), olmuyorsa doktorunuza danışarak D vitamini alın. Bu kas iskelet sisteminizi ve en önemlisi bağışıklığınızı da güçlendirecektir. Güneş ışınlarının, D vitamininin fazlasının zararlı olduğunu da unutmayınız.

Bağışıklığınızı güçlendirecek ikinci doğal ve bedava olan şey, uyku saatlerinin düzenlenmesidir. 23:00 – 06:30 uykuda olmak için en iyi saatlerdir. 40 kez denerseniz sonuda alışırsınız. Olmuyorsa örneğin çay-kahveden ve uyumaya yakın yüksek ses ve ışıktan uzak durabilirsiniz.

Bilgi kirliliğinden, panik yapmış insanlardan uzak durmak önemlidir. Hatta Covid-19 Pandemisi haberlerini yaşlılarımızın, kaygı düzeyi yüksek olanların izlememesini sağlamak doğru olur.

Yeni normalde, işinizi nasıl sürdürebileceğinize odaklanın, ya da, yeni iş olanakları araştırın.

Kitap okuyun.

Bu alanda yapılacak daha çok fazla şey var. Ancak yazımın başında belirttiğim gibi, buradakiler temel bilgiler, diğer bir deyişle olmazsa olmazlar. Eminim daha fazlasını da yaparsınız. Ancak, beden ve ruh sağlığınız için kendine iyi bak bölümünde konusu geçen ilk dört eylemi gerçekleştirmek için bir yerden başlamalısınız.

Beck Anksiyete Ölçeği [2]

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun seçeneği işaretleyerek belirleyiniz. Her maddeyi yanıtlayınız.

Puanlar: Hiç=0 Hafif =1 Orta= 2 Ağır= 3

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma/karıncalanma
2. Sıcak / ateş basmaları
3. Bacaklarda halsizlik, titreme
4. Gevşeyememe
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu
6. Baş dönmesi/sersemlik hissi
7. Kalp çarpıntısı
8. Dengeyi kaybetme korkusu
9. Dehşete kapılma
10. Sinirlilik
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu
12. Ellerde titreme
13. Titreklik
14. Kontrolü kaybetme korkusu
15. Nefes almada güçlük
16. Ölüm korkusu
17. Korkuya kapılma
18. Midede hazımsızlık/rahatsızlık hissi
19. Baygınlık
20. Yüz kızarması
21. Terleme (sıcağa bağlı olmayan)

Bu test tanı amaçlı değildir, genel olarak kaygı derecenizi değerlendirebilirsiniz. İhtiyaç duyuyorsanız mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız. (Örneğin kaygınız günlük işlerinizi etkiliyorsa)

0 - 8 puan = Normal düzeyde anksiyete

8 – 15 puan = Hafif düzeyde anksiyete

16 - 25 puan = Orta düzeyde anksiyete

26 - 63 puan = Şiddetli düzeyde anksiyete

KAYNAKÇA

1. https://tr.wikipedia.org/wiki/İspanyol_gribi (Son erişim tarihi: 07.04.2021)
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Beck_Anxiety_Inventory (Son erişim tarihi: 07.04.2021)