

Corona günlerinde psikoloji: Corona'yla ilişkimiz

Bir ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı olarak bugünleri yaşarken olup bitene dair anlayışımı ve bu duruma tepkimi paylaşma isteği duydum. Bir bilimsel makale ya da eğitim materyali ortaya çıkarma isteğim doğdu. Ancak şimdi yazacaklarım bir bilimsel makale ya da eğitim broşürü değildir. Arkasında bir miktar bilim olsa da temelde kişisel anlayışımdır.

Yeni ortaya çıkmış bir virüs salgını var ve şimdiden dünya üzerinde binlerce insanın yaşamını yitirmesine sebep oldu. Bu virüs ülkemizde de yayılıyor. Yetkililerin kararlarıyla birlikte toplum bu yayılımı azaltmak ve kendini korumak için birtakım önlemleri yerine getirmeye çalışıyor. Yani ortada tehlikeli bir durum var ve bizler karşı karşıya olduğumuz bu durumla başa çıkmaya çalışıyoruz.

Tehlike ve tehdit durumunda bunun öncelikle duygusal tepkisinin korku ve kaygı olduğunu biliyoruz. Bu duyguların etrafında ise bir takım içsel ve dışsal süreçler dönmeye başlıyor. Bu içsel ve dışsal süreçler birbiriyle ilişkili aslında. İçsel süreçler temelde duygu ve düşüncelerimiz. Tehlike ile karşı karşıya olduğumuzda düşüncelerimiz olumsuzlaşıyor, olumsuz düşünceler olumsuz resimler zihnimizde uçuşmaya başlıyor. Bedenimiz gerilmeye içimiz sıkılmaya başlıyor. Dışsal süreçlerde olanlar ise konuşmalarımız ve davranışlarımız. Sürekli virüsten, alınan veya alınmayan önlemlerden vaka ve ölü sayılarından bahsediyoruz. Birilerini uyarıyoruz birilerine kızıyoruz. Evde kalıyoruz, az temas ediyoruz veya bunları yapamıyorsak alternatif önlemler almaya çalışıyoruz.

Peki burada sorun ne? Tüm bunların psikolojimizle nasıl bir ilgisi var? Öncelikle burada sorun kaygılanıyor olmamız, aklımızda olumsuz düşüncelerin uçuşuyor olması değil ! Çünkü korku ve onunla ilişkili düşünce ve resimler organizmamızın-zihnimizin bize gönderdiği

ve kendimizi korumamızla ilgili uyarı sinyalleri. Sorun ise süreçte ortaya çıkabilecek bir şey. Çünkü bu tehdit ve tehlike var olmaya devam ediyor. Süreç devam ettikçe dışarıda olan bu durum bizim iç süreçlerimizi harekete geçiriyor. Buradaki en temel problem, olumsuz düşünce ve tehlike algısının gitgide önemli ve güçlü hale gelmesi. Yani virüs kapma, hastalanma ve ölüm ile ilgili olumsuz düşünceler giderek daha önemli, daha gerçek, daha doğruymuş gibi algılanıyor. Hatta düşünce gerçeğin ta kendisi gibi algılanmaya başlanıyor. Neden böyle oluyor ve nasıl böyle oluyor sorusu önemli burada. Neden böyle oluyor? Çünkü birincisi olumsuz bilgiyi daha kolay öğreniyoruz muhtemelen hayatta kalma içgüdümüzle ilgili bir şey. Sadece bir olumsuz tecrübe bize bir şeyin "kötü" olduğunu öğretirken çok fazla olumlu tecrübe onu "iyi" yapmaya yetmiyor. Ama sistem bu şekilde, yapacak bir şey yok. Yani Corona varken hayatın güzel ve güvenli olduğu düşüncesi pek satmaz. İkincisi bir şeyle daha çok ilgilendiğimizde o konuyla ilgili dikkatimiz artar ve o konuyla ilgili zihnimiz daha üretken olmaya başlar. Sadece üretken olsa iyi ama hesaplama yeteneğimizi ve geniş perspektifimizi kaybederiz. Yani tehlikeyi büyük görmeye başlarız. Türkiye’de her yıl 4-5 kişiye yorgun mermi isabet ediyor ve bu kişilerin yaklaşık yarısı yaşamını yitiriyor. Yani yolda yürüyorken binlerce metre uzakta havaya ateşlenmiş silahtan çıkan kurşun gelip sizi buluyor. Yirmi milyonda bir ihtimal. Bu konuyla ilgili haberleri art arda koyup birkaç gün izlerseniz havadan size ya da sevdiklerinize gelen kurşun resimleri zihninize gelmeye başlar ve belki de yolda havaya bakarak dolaşmaya başlarsınız. İnsanlar neden üzerinde kanserden ölen hastaların fotoğrafının olduğu sigaraları satın almak istemiyorlar? Çünkü o resmi sürekli gördüklerinde o düşünce güç ve gerçeklik kazanmaya, olumsuz duygu oluşturmaya başlıyor. Tabi buldukları çözüm o resmi ortadan kaldırmak ☺

Şimdi gelelim Corona’ya.. Ortada gerçek bir tehlike var. Olasılık da yorgun kurşun kadar düşük değil. O yüzden de yorgun kurşuna göre daha fazla kaygılanmamız da doğal. Öte

yandan bize iyi gelmeyen ise bu tehlikeni kendisi değil düşüncesiyle uğraşma biçimimiz. Sürekli koronayla ilgili okumak, izlemek, konuşmak bir süre sonra olumsuz düşüncelerin giderek daha güçlü ve gerçek olduğu algısına sebep olarak perspektifimizi ve hesaplama yeteneğimizi bozarak algımızı yanıltıcı hale getirir.

Bu tuzağa nasıl düşüyoruz? Duygularımızla olan kötü ilişkimiz yüzünden. Özellikle olumsuz duygularla aramız pek iyi değil. Aramızda iletişim problemi var. Kötü duyguları ya zorla susturmaya çalışıyoruz ya da onların susması için onları ikna etmeye çalışıyoruz ya da onları duyamayacağımız uzaklıklara girmeye çalışıyoruz. Bunu yapmak için o duyguyla ilişkili düşünceyle uğraşmaya başlıyoruz. O düşünceye gitgide "bağlanıyoruz". Düşünceyle ilişkimiz önce profesyonel ilişki sonra arkadaş ilişkisi sonra da sevgili ilişkisine dönüşüyor. Ne var ki bu sevgili bize sıkıntı yaşatan bir tip. Ondan sonra gelsin sorular ki belirsizlik azalsın, kafamız net olsun. Coronanın öldürücülüğü ne kadar? Kaç gün yaşıyor? Kime nasıl bulaşır? Ne kadar hastalık yapar? Kimi Öldürür? Bu sorular başta çok mantıklı geliyor değil mi? Bir bakıma öyle ancak bu soruların bazılarının tam bir cevabı yok bazılarının cevabı değişiyor, bazı soruların cevapları ise bizim hoşumuza gidecek cinsten değil. E öyle olunca kaygımız devam ediyor. Belirsizlik azalsın diye olan çabamız hem bizi daha fazla belirsizliğe sürüklüyor hem de daha kaygılı hissediyoruz. Bulduğumuz çözüm ise o soruları ve yenilerini sormaya devam etmek. Her ramazan ayında oruçla ilgili aynı soruların sorulduğunu hatırlayın.

Neden soru soruyoruz? Belki bir rahatlama çabası. O (olumsuz) düşünceyi uzaklaştırıyoruz ama gözümüzün önünden de ayırmıyoruz. Çözüm o düşünceyle ilişkimizi tekrar profesyonel ilişki düzeyine çekmek! Bunu söylemek kolay yapmak o kadar kolay olmayabilir. O düşünceyle yatıp kalkarsak sürekli sorularla (cevap arayarak) onu beslemeye devam edersek olmaz. Sürekli kötü haber ve videoları okuyup izleyerek bunları yayarak da olmaz. Tam tersi kendini kötü haberlere kapatmak da aslında bu düşünceyle "bağlılığı"

sürdürmenin bir başka yolu yani o da olmaz. Çünkü bir şeyi unutmaya çalışıyorsak zihnimiz neyi unutmamamız gerektiğini asla unutmaz.

Genellikle ilk dönemde sürekli uğraşma ilerleyen dönemde bundan kaçmaya çalışma daha sık oluyor. Ama aslında her ikisi de süreçte farklı oranda oluyor. Tıpkı tutkulu ve toksik bir ilişkideki barışma ve ayrılıklar gibi. Durum ne olursa olsun kafa hep orada.

Peki ne öneririm?

- Sürekli corona ile ilgili haberi takip etmeyin. Mesainizin sadece belli bir kısmını buna ayırın (doktorsanız bu biraz zor tabi 😊). Mesleki olarak çok muhatap oluyorsanız bile bu muhataplığı profesyonel düzeyde tutun. İhtiyacınızdan fazla bilgiye ve içeriğe maruz kalmayın. Mesela psikiyatr olarak benim Corona'ya bağlı pnömoni BT görüntülerini tekrar tekrar görmeme gerek yok.
- Bilgi kaynaklarınızı sınırlı tutun. Sosyal medyadaki her haberin peşinden gitmeyin. Her söz söyleyenin sözü dinlenmeyi hak etmez.
- İsimsiz bilgi kaynaklarından net bir şekilde uzak durun. Doğrudan birinci ağızdan olan bilgiyi ciddiye alın. O bilgi içindeki yorum kısmının o bilgiyi verene ait olduğunu unutmayın.
- Olumsuz haberleri olumlu haberlere göre daha dikkatli irdileyin. Çünkü böyle bir zamanda olumsuz haber daha çok satacağı için daha çok üretilcektir.
- Sürekli sadece kötü haber veren kişilerden uzak durun (çok yakınınız bile olsa)
- Yaşam repertuarınızı artırın. Okuyun yazın, izleyin, egzersiz yapın, sohbet edin, yürüyün (sosyal mesafeyi koruyarak).
- Ne yaparsanız yapın içeriği sadece salgın ve ilgili konular olmasın.

- Salgınla ilgili konuşuyorken bile onun tek bir yönüyle ilgili tek bir bakış açısıyla konuştuğunuzu fark ederseniz uzatmayın. Daha çok konuştuğunuzda sorunun çözümüne daha çok yaklaşmış olmayacaksınız.
- Önlemleri alırken amacınız kaygınızı azaltmak olmamalı. Mesela gerek yokken maske takmak, balkona bile çıkmaktan kaçınmak, aynı evde yaşadığınız insanlara dokunmaktan kaçınma.
- Rahat hissediyorsunuz diye uygun önlemi boşlamayın. Çok temiz görüldüğü için dışarıda bir yerlere dokunduktan sonra elini yıkamamak gibi..
- Zamanın akışının yavaşladığı ve herkesin biraz gerçek üstü hissettiği bu dönemde "yakınlığı" sürdürmeyi ihmal etmeyin.

Dr. Kadir Özdel