

# PANDEMİDE SEVDİKLERİMİZDEN UZAKTA OLMAK



## KISA BİR REHBER

SARS-CoV-2 pandemisi süresince bilinmeyen bulaşmayı azaltması açısından *fiziksel mesafenin*; potansiyel bulaşmayı azaltma konusunda *karantinanın*; genel anlamda bulaşmayı azaltması adına *izolasyon uygulanmasının* önemi sıklıkla belirtilmiştir

Bu kısıtlamaların toplumsal etkileri üzerinde durulurken kişilerin ruh sağlığına etkileri göz ardı edilmemelidir. Ruh sağlığı açısından bakacak olursak pandemi süresince ve/ya pandeminin belirli dönemlerinde ailelerinden ve sevdiklerinden uzakta kalmış kişilerin zorlandığı konular arasında en sık nelere rastlanılmaktadır?



## 1. Yalnız Hissetme

Yalnızlık kişilerin içinde bulunduğu durumu öznel bir şekilde değerlendirdiğinde 'dışlanma ve izole olma' ile 'sosyal ilişkilerde nitelik ve niceliğin azaldığı algısı' gibi etkenlerin bir arada oluşuyla tanımlanmıştır. Pandemi sürecinde ise yalnızlık hissi, sosyal mesafe gerekliliğinin fiziksel ilişkilene yerine sıklıkla kullanılarak bu kavramın sosyal izolasyon olarak algılanmasından dolayı farklı bir boyut kazanmıştır. Bu boyut yalnızlığın bir türü olan **psiko-sosyal yalnızlığı** temsil etmektedir ve genellikle bir durumun değişmesinden veya geçici ayrılmaların sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yalnızlık türü de tıpkı pandeminin etkileri gibi genelleşmiştir, küreseldir ve rahatsız edicidir. Uzun süreli hissedilmesi halinde kişilerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri görülebilir.



## 2. Salgının Sevilen Birine Bulaşması İhtimali

Pandemi süresince sevdiklerinden farklı sebeplerle ayrı yaşamak zorunda kalan kişilerde sevdiklerini uzaktan koruyamayacakları ve salgın sebebiyle sevdiklerini uzaktayken kaybedeceklerine dair kaygı ve korku görülebilir. Bu durum sevdiklerini uzaktan da olsa yineleyici bir şekilde kontrol etme ve sevdiklerinden güvence arama davranışlarını beraberinde getirebilir. Buna bağlı olarak ilişki içi çatışmalara ve duygu-durum bozukluklarına (depresyon, kaygı bozukluğu vb.) rastlanabilir





### **3. Sevilen Birinin Kaybının Ardından Yas Tutma**

Pandemi sürerken sevilen birinin kaybı beklenmedik, ani ve öngörülemez bir şekilde gerçekleşmiş olabilir. Salgın nedeniyle ölen kişiler, hastaneye ve/ya yoğun bakım ünitesine kabul edildikten sonra sevdiklerinden bir süre ayrı kalmalarının ardından hayatlarını kaybedebilir. Bu sırada sevdiklerinden uzakta olan bir kişi, kaybettiği yakınının geçirdiği hastalık sürecini ve ölümünü başkaları aracılığıyla takip etmek zorunda kalabilir. Tüm bu nedenler kişilerin yaşadıkları kaybı travmatik bir deneyim olarak hatırlamasına yol açabilir. Pandemi sebebiyle sevilen bir kişinin kaybının ardından uygun bir cenaze töreni düzenlenemeyebilir ve alışlagelen taziye ziyaretleri gerçekleştirilemeyebilir. Üstelik uzakta olan kişi yeni kurallara uygun gerçekleştirilen bu törenlere dahi farklı sebeplerden katılamayabilir. Bu kısıtlamalar, yas tutanların ölümün gerçekliğini sindirmelerinin ve yas sürecini doğal bir şekilde yaşamalarının önüne geçebilir. Sonuç olarak, kaybı yaşayan kişilerin bireysel yas tutma süreçleri ve ulaşmaya ihtiyaç duydukları sosyal destek kaynakları olumsuz yönde etkilenebilir.



# BENZER SÜREÇLERDEN GEÇEN KİŞİLER NELER YAPABİLİR?

## 1. Sosyal Ağları Çeşitlendirmek ve Güçlü Tutmak

Pandemi ve buna bağlı kısıtlamalar devam ederken sevdiklerimizle sosyal ilişkilerimizi sürdürme gayreti içinde olmalıyız. Güvenli fiziksel mesafelenmenin sürdürülebilmesi için son bir yıldır olduğu gibi bu dönemde de sevdiklerimizle görüşmelerimizi sanal ortam üzerinden yürütebiliriz. Görüşmelerimizin bu şekilde sürdürülmesi yeni alışkanlıklarımızın arasına eklenirken çoğunlukla yorucu da olabilir. Bu sebeple yapılan görüşmelerin içeriğini çeşitlendirerek renklendirmenin yeni yollarını bulmalıyız. Bu yeniliklerin içine farklı arkadaş gruplarıyla ve aile üyeleriyle online görüşmeler düzenlemek, eğer daha önce tanışmadığınız kişilerle yeni bir sınıf ortamındaysanız tanışma toplantısı ayarlamak, sevdiklerinizle bir filmi bir platform üzerinden beraber izlemek, canlı yayınlanan bir tiyatro oyununa bilet alıp birlikte katılmak eklenebilir.



## 2. Kontrol Edebileceklerimize Odaklanmak

Pandemi süresince belirsizliğin sıklıkla arttığı zamanlarda belirsizliğe tolerans göstermek ve belirsizliğin beraberinde getirdiği değişimleri kabul edebilmek zorlaşabilir. Böyle zamanlarda kişilerin esneklik becerileri öne çıkmalıdır. Bu esnekliği neleri kontrol edip neleri edemeyeceğimizin gerçekçi bir değerlendirmesini yaparak geliştirmek mümkündür. Kontrol edebileceğimiz üzerine odaklanmak baş etme kaynaklarımızı devreye sokmamızı kolaylaştırabilir. Kontrol edebildiğimiz durumlarda problem odaklı başa çıkma yöntemleri işe yarar; bizim dışımızda gelişen durumlarda duygularımıza izin vermek, onları ifade etmek ve paylaşmak; zihnimizi kendimizi iyi hissettiğimiz alanlara odaklamak yardımcı olabilir.



### 3. Kaybedilen Kişiyile Vedalaşmak

Yas sevilen birinin kaybı ardından yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Pandemi döneminde bir yakınıni aniden ve beklenmedik bir şekilde kaybeden biri başlarda kişinin öldüğüne inanmayabilir. Aslında bu durum, ölümün gerçekliğinin kademeli olarak anlamlandırılmasında ve kabul edilmesinde ilk adım sayılabilir. İnsanlar yas sürecini kendine özgü bir şekilde yaşar. Bu demektir ki ölüme verilen bedensel, duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkilerin beklendik ama kişiye özgü bir şekilde gerçekleştiğini söyleyebiliriz (1). Pandemi döneminde kültürel törenlere katılmayan kişilerin kendilerine uygun gelen yöntemlerle kaybettikleri kişiye veda etmeleri yasin bu kişiler için yaşanmasını kolaylaştırabilir. Kaybı yaşayan kişiler bu dönemde neye ihtiyaçları olduğunu belirleyerek ve kendi hızlarını takip ederek bu yas sürecinde yaşadıkları deneyimleri paylaşmak istedikleri kişilerle paylaşabilir. Sizi anlayan ve yaşadığınız öznel sürece saygı duyan biriyle sevilen kişinin kaybı üzerine paylaşımlarda bulunmak kaybın hem yas tutan kişi tarafından kabullenilmesine hem de toplumsal düzeyde tanınmasını kolaylaştırabilir.



**EĞER SALGIN SÜRECİNDE BAŞA ÇIKMAKTA  
ZORLANDIĞINIZI VE BU DURUMUN SİZİ VEYA  
ÇEVRENİZİ OLUMSUZ ETKİLEDİĞİNİ  
DÜŞÜNÜYORSANIZ LÜTFEN BİZİMLE  
İLETİŞİME GEÇİN.**

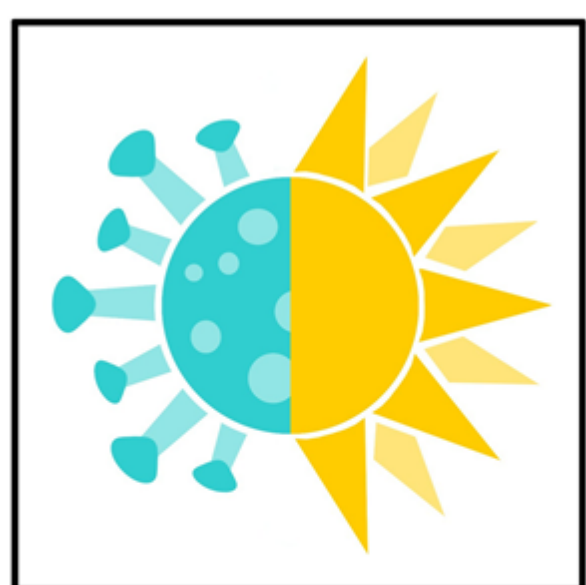
**BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!**

İLETİŞİM:

[cofes@tedu.edu.tr](mailto:cofes@tedu.edu.tr)

1. Türk Psikologlar Derneği (2020). -Pandemi Süreci Bilgilendirme Serisi- Kayıp ve Yas

<https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/kayip-ve-yas- x240.pdf>



**TEDÜ COPeS**  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK