



KORONAVİRÜS KENDİMİZLE YÜZLEŞME FIRSATI VERDİ

Prof. Dr. Sefa BULUT

Koronavirüs tedbirleri nedeniyle sosyal hayat şekillenirken insan psikolojisi de kaçınılmaz biçimde etkilendi. Değerlendirmelerinizi alabilir miyiz?

Başlangıçta bu sadece Çin'de olan bir salgındı, biz ne olacak ne olabilir diye ilgiyle izliyorduk. Daha sonra Türkiye'ye geldi. Türkiye'de vardı yoktu derken sonra bir kişide olduğu tespit edildi, o kişi karantinaya alındı. İnsanlarda genelde bize gelmez, bize bir şey olmaz düşüncesi vardı. İyi insanların başına kötü olaylar gelmez gibi düşünüyorduk. Ama zaman geçtikçe bunun yayıldığını, herkesi etkilediğini gördük. Evlere kapanmadan önce de yine daha

bir serbestimiz vardı, geziyorduk, dışarı çıkıyorduk.

İnsanları korkuya, kaygıya yönlendiren şey bu virüsün bilinmezliği, belirsizliği; nasıl bulaşıyor, görünmeyen bir şey, havada belli bir süre kalıyor gibi etkenler insanlarda bir kaygı duygusu oluşturdu.

Bu, insanlık tarihinin ilk defa deneyimlediği bir kriz. Yüzyılın başında İspanyol gribi salgını, kolera salgını vesaire vardı ama insanlar böyle bir tedbir almadı; ilk defa evlerine kapanıyorlar, ilk defa toplu halde böyle izolasyon-dalar. Tüm ülkeler ilk defa toplu halde böyle bir karar alıp kendi kendilerini karantinaya alıyorlar.

Tabii, ilk başta daha kolaydı, daha baş edilebilir bir şeydi ama artık, insanlar sıkılmaya başladılar, kaygılanmaya başladılar, virüsle ilgili korkuları da arttı. Çünkü bir şekilde herkesin bir tanıdığı bir kişiye bulaşmış oldu. Bu, insanlardaki korkuyu, kaygıyı daha da arttırdı. Ama öte yandan aşısı, ilacı geliştirilecek gibi bir umut da var, insanlar o umudu bir şekilde besliyorlar. Bunun bir inanç boyutu da var; dua ediyoruz, bu da geçer ya hû, diyoruz. İnsanlarda umut da var; dua ediyorlar, maneviyata yöneliyorlar, Allah'tan yardım istiyorlar, bunun geçeceğine inanıyorlar.

Herkesi ilgilendiren toplu bir travma yaşıyoruz. Bunun, sosyal boyutları da var; insanlar bir araya geliyorlar, kenetleniyorlar, “Biz Bize Yeteriz Türkiye” kampanyası var, yaşlılar aranıyor, komşulara ilgi gösteriliyor. Bu krizin negatif, olumsuz yanları olduğu gibi, yani işten çıkarılanlar, işsiz kalanlar olduğu gibi; insanların birbirine yardım ettiği, yardımlaştığı olumlu davranışlar da var. Belki evde kalan insanlar, çocuklarıyla, eşleriyle daha fazla zaman harcıyorlar; uzun süredir görüşmedikleri dostlarıyla mesajlaşıyorlar, telefon ediyorlar, haberleşiyorlar. Bu sürecin getirdiği olumsuzluklar olduğu gibi, olumlu yanları da var. Sadece insanların bu süreci yönetmesi gerekir; günlük düzeni, günlük rutini idame ettirmek gerekiyor. Aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak gerekir, düzenli yemek yemek gerekiyor. Çok fazla yemek yememeye dikkat edelim. Evdeyiz, sürekli yemek yeme eğilimindeyiz, sürekli çerez yeme, börek yeme vesaire gibi eğilimlerdeyiz. Yediklerimizi biraz azaltalım. Ev içerisinde fiziksel etkinlik, fiziksel aktivite yapmaya çalışalım. Gündelik hayatı, gündelik rutini korumak çok önemli. Özellikle çocukların belli bir saatte yatıp, belli bir saatte kalkmaları, internetten derslerini, ödevlerini takip etmeleri, okuma yazma ödevlerini yapmaları; bunlar önemli şeyler, bunları mutlaka devam ettirmemiz gerekir.

Sorunu daha önce psikolojik sıkıntısı olan, depresyon gibi, panik gibi, korkusu, kaygısı olan insanlar yaşıyor. Onların da yapması gereken şey, sakin olmak, o günü idame ettirmek, zihinsel olarak kendilerine bir meşgale bulmak. Tabii, sabahtan akşama kadar evde televizyon seyredemeyiz ya da sabahtan akşama kadar kitap oku-

yamayız, belki farklı etkinlikler yaparak zihnimizi meşgul etmemiz gerekir. Biraz fiziksel etkinlik, biraz televizyon, biraz okuma vesaire farklı zihinsel etkinliklerle günü devam ettirmemiz gerekir. Farklı baş etme mekanizmaları kullanmamız gerekir.

Daha önce ilaç kullanan insanlar ilaçlarını kullansınlar; psikiyatristlerine, doktorlarına sormadan herhangi bir ilaç değişimi yapmasınlar. Kesinlikle bilimsel bilgiler doğrultusunda hareket edelim. Birisi bir şey dedi diye o ilacı kullanmayalım, doktorun tavsiyelerine uyalım, fazladan/ekstradan bir şey yapmayalım, doktor tavsiyesi olmadan ilaç bırakmayalım.

Olaya pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmamız çok önemli. Tamam, bu zor ve değişik bir olay, biz bunu ilk defa yaşadık. Dünyadaki bütün toplumlar ilk defa böyle bir şey yaşıyorlar, ama bunu başarıyla atlatacağız diye pozitif bir bakış açısı çok önemli. Hayata yaklaşırken

pozitif bir bakış açısı çok önemli. Geleceğe olumlu bakmamız çok önemli; geleceğe umutla bakmak, geleceğin daha iyi olacağına, bu sürecin bir süre sonra biteceğini düşünmek çok önemli.

İnsanların dua etmesi, maneviyata yönelmesi, kendini dinlemesi, kendini düşünmesi, kendi yaradılışını, kendi ölümünü düşünmesi, bir şekilde kendisiyle yüzleşmesi iyi olur. Kendi kendisiyle yüzleşmesi, kendi kendini hesaba çekmesi; bu da güzel bir şey. Hem kendi kendimizi hesaba çekmek, hem de diğer insanlarla olan ilişkilerimizi, doğayla olan ilişkilerimizi, çocuklarımızla ilişkilerimiz, akrabalarımızla ilişkilerimiz, bunları da gözden geçirmekte fayda var. Belki bu sosyal izolasyon bize en çok, diğer insanların, diğer meslektaşlarımızın, tanıdıkların kıymetini hatırlatmış olabilir. Gerçekten insana ihtiyacımız var, bu süreç insanın kıymetini belki bize hatırlatmış olabilir.



Modern hayatın koronavirüs pandemisi öncesinde sınır tanımaz bir tarzı vardı. Öyle ki, insana insanı ve bazı değerleri de unutturdu. Koronavirüse bağlı sınırlamaları bu açıdan da değerlendirir misiniz?

Böyle zorlukların, güçlüklerin, insanın olgunlaşmasında, kemale ermesinde mutlaka bir katkısı var. Buna biz travma sonrası büyüme diyoruz. İnsanlar böyle bir zorluk, güçlük, travmatik deneyim yaşadktan sonra hayatı daha fazla takdir edebiliyorlar, daha fazla şükran duygusu geliyor, kendilerinde ve çevrelerinde sahip oldukları şeyler için daha duyarlı hale geliyorlar, daha önce hayatlarında fark etmedikleri güzellikleri fark edebiliyorlar, bunlar üzerinde düşünebiliyorlar, hayata daha böyle manevi bir bakış açısıyla bakabiliyorlar, daha çok şükrediyorlar. Pek çok insan bunu yaşar, yaşıyordur aslında. Hayatımızda bunun güzellikleri de olacak; kendi kendimizle yüzleşmek, kendimizi hesaba çekmek, hayatımızdaki güzellikleri görmek, bu gibi katkıları da olacak.

İnsanlar bu dönemde bir danışman olarak psikiyatrik bir danışmanlığa da ihtiyaç duyuyor mu? Hali hazırda psikolojik rahatsızlıkları olanlar ne yapmalı?

Daha önceden bir tedaviye devam eden, daha önce herhangi bir psikoloğu, danışmanı, psikiyatristi olan insanlar buna devam edebilirler. Tabii, psikolojik danışmanlık alanında sömürü de çok. Gerçekten mesleği olmayan, işi olmayan, ehil olmayan pek çok kişi internette site açıp online danışmanlık yapıyor. Bu işin karaborsası da yaygın, işin bu tarafından uzak dursunlar. İnsanlara yardım eden pek çok kuruluş var; Yeşilay'ın danışmanlık seansları var, üniversitelerin danışmanlık merkezleri var, buralarda online toplantılar yapıyor, broşürler, dergiler gönderilip insanlar aydınlatıyor. Online danışmanlık ihtiyacı olan insanlar online danışmanlık alabilirler ama uzmanından almaya çok dikkat etsinler.

Belirsizlikler korkuyu ve kaygıyı artırırken, bilgi, bir güven unsuru... Tam tersi umursamaz tavırlar ve

aymazlıklar da var... Koronavirüse dair toplumsal farkındalığı nasıl değerlendiriyorsunuz?

İlk başlarda vatandaşlar virüsün nasıl bir şey olduğunu, havada hareket ettiğini, havada uzun süre kaldığını, elimize yapıştığını, maskeden geçtiğini bilmiyordu. İnsanlar bunun biyolojik olarak altyapısını bilmedikleri için böyle davrandılar. Ama sonra bu işin ciddiyetini kavramaya başladılar. Çünkü televizyonda sürekli bununla ilgili programlar yapılıyor, insanlar yavaş yavaş öğreniyorlar.

Bu sosyal psikolojik bir olay. İyi insanların başına kötü olaylar gelmez diye bir varsayımımız var bizim, ya da dünya güvenlidir diye bir varsayımımız var. Ama bunun yavaş yavaş değiştiğini zannediyorum. Haklısınız, bazı insanlar kurallara uymuyor, maske takmadan geziyor, ihtiyacı olmadan dışarı çıkıyor, çocukları gezdiriyor; ama bunun yavaş yavaş değiştiğine inanıyorum, bunu görüyorlar, inanıyorlar. Tabii, bu biraz da toplumun sosyokültürel yapısıyla da ilgili, insanların bunu anlama düzeyiyle de ilgili.

Gereksiz yere insanlar dışarı çıkıyor ama bu durum sadece kendilerini değil, kendi ailelerini de tehlikeye atıyor, başka insanları da tehlikeye atıyor. Olay sadece bizim kendimizle ilgili değil, başka insanlara karşı da sorumluluklarımız var. Toplu yerlere, toplantı yerlerine giderken o virüsü nereye götüreceğimizi, kime bulaştıracağımızı bilemeyiz. O anlamda sadece kendimize değil, çevremizdeki insanlara karşı da sorumluluğumuz var. "...Her kim bir canı kurtarırsa bütün insanları kurtarmış gibi olur..." (Mâide, 5/32) ayeti yaşanan salgın ortamına



rehber olabilecek bir düstur; bu bağlamda taşıyıcı olmamak için evde kalmalıyız, tedbirlere özenle uymalıyız.

Koronavirüsün ölümcül etkisi, sizce toplumlara nasıl etkiledi? Varoluşsal sorgulamalara yol açtı mı?

İnsanlar şunu iyi anladılar: Herkes ölümlü. Bunu zaten biliyorduk da, ölümün bu kadar yakın olduğunu bilmiyorduk, ya da bu kadar yakınımızda olabileceğini, bu kadar basit bir yöntemle bulaşacağını bilmiyorduk. İnsanlar, biz ölümlüyüz, her an ölebiliriz duygusunu yakinen hissettiler. Hatta bazı insanlar çok korkuyorlar, dışarı çıkmıyorlar. Bir şekilde ölüm ve ölüm duygusuyla yüzleşiyoruz. Bu süreç uzadıkça biz bunu daha fazla kavramaya başlayacağız. Bence bunun böyle bir yararı var, insanlara bunu hatırlattı. Ölüm her an hepimizi, zengini de fakiri de Doğlusunu da Batılısını da Amerikalısı, İtalyan'ı, İspanyol'u hepimizi bulabilir, bu gerçeği hatırlattı. İnsanlar, dertlerinin, sorunlarının, problemlerinin, varoluşlarının ortak olduğunu, insanlığın aslında ortak bir bütün olduğunu gördüler. Bu bir anlamda, doğaüstü bir olay gibi. Böyle bir şeyin olabileceğini kimse ummazdı. Bir yere bomba atsanız sadece orayı etkiler ya da başka bir hastalık sadece bir insan grubunu etkiler; tüm insanları etkileyen bir şey var, burada bizim gücümüzün dışında başka bir şey var. Hayatın aslında bir sürpriz olduğu, sürprizlerle dolu olduğu, hayatın ne getireceğinin bilinmeyeceğini anladık... Bir bilinmezlik var, insan kendi çaresizliğiyle yüz yüze geldi bence.



Bugünlerde yaşanan sosyal izolasyonların ve medya haberlerinin psikolojik anlamda etkisini de değerlendirir misiniz?

İçeride izole kalmanın insanlarda oluşturduğu bir yıkım var, ölümle yüz yüze gelmenin getirdiği bir çaresizlik duygusu var, bir travmatik yaşantı var, buradan çıktuktan sonra onun üstesinden gelecekler. Bir bunların yakınları grubu var; bir de bizim gibi uzaktan bu olayı seyreden insanlar var, bu olayı televizyondan, gazetelerden duyan insanlar var. Biz bunları televizyondan, gazeteden görmekte de etkileniyoruz, bizi etkisiz bırakmıyor. Pek çok insan bundan etkilenecek, korkacak. Temizlik kaygımız artacak, belki insanlara eskisi gibi sıcak yaklaşmayacağız, sıcak sarılmayacağız, aynı masada çok yakın oturmayacağız. Hayatımızda belli şeyler mutlaka de-

ğişecek. Ve ruh sağlığımızda da bunun etkileri olacak. Stres, kaygı, evde oturma, depresyon, obsesif temizlik alışkanlıkları, kapalı yer korkusu gibi şeylerde biraz daha psikiyatrik yardım ön plana çıkacak. Türkiye'nin de bu duruma hazır olduğunu düşünüyorum. Çok fazla yetişmiş elemanımız, psikiyatristlerimiz, psikologlarımız var, danışma merkezleri var, bunun üstesinden mantıklı bir şekilde gelebiliriz. Ama her şeyden önce, bireysel sorumluluk çok önemli. Kendimizle ilgili olarak gerekli tedbirleri almak, hayatımızı biraz daha pozitif düşünerek yönetmek, hayatımızda farklı etkinlikler yaparak kendi yaşantımız için sorumluluk almamız çok önemli. Kendi ruh sağlığımız ve fiziksel sağlığımız, kendi iyi oluşumuzla ilgili bireysel sorumluluk almamız çok önemli.