



COVID19: Global salgında stress düzeyi katlanarak artabilir

Bu salgının dünyanın her yerindeki insanların endişeli, sıkıntılı veya kaygılı hissetmelerine neden olduğunu biliyoruz: diğer nedenlerin yanı sıra virüse yakalanma ve/veya aile üyelerinin hastalanması korkusu; izolasyon ve karantina önlemlerine bağlı stres ve kaygı; aile üyelerinden ayrı düşmenin yarattığı sıkıntı; küresel altüst oluşun uzun vadeli etkilerinin yarattığı korku mevcut. Savaş bölgelerinde ve şiddetten etkilenen toplumlarda birçok insan, zaten ağır psikolojik stres yaşıyor.

ICRC, bu küresel salgının, mevcut stresi katlanarak artırmasından endişe ediyor.

Akıl sağlığı desteği, ICRC'nin COVID-19 sağlık hizmeti müdahalelerinin hayati bir parçasıdır. ICRC mevcut zihinsel sağlık ve psikososyal destek faaliyetlerini srdrmedir. Yanı sıra, bu faaliyetlerini günün koşullarına uyarlamakta, toplum katılımı yoluyla zel COVID-19 desteği sağlayarak, stres, endiše ve damgalama ile baša çıkkma konusunda materyal paylaşmaktadır.

Ayrıca gönüllülere uzaktan psikolojik ve teknik destek vererek, ncephede çalışanlar ile salgına müdahale eden personeli desteklemektedir.

Pandeminin psikolojik ve psikososyal etkisine karşı özellikle savunmasız durumda olan kişiler ve topluluklar var. Bu olumsuz etkinin yayılmasını önlemek için uygulanan olağanüstü halk sağlığı önlemleri ise şunlar:

- Mevcut zihinsel sağlık sorunlarına sahip insanlar izole edilirlerse psikolojik sıkıntı ve travma semptomlarında bir artış yaşayabilir, tedavileri sekteye uğrayabilir ve onlara bakan kişiler ilave sıkıntılara maruz kalabilir;
- Yaşlılar, özellikle tecrit edilmiş ve bilişsel gerileme / demansı olanlar, salgın sırasında veya karantinadayken daha endişeli, öfkeli, stresli, ajite ve ie kapanık bir durumda olabilirler. Gayrı resmi destek ağları (aileler) ve sağlık profesyonelleri aracılığıyla pratik ve duygusal desteğe ihtiyaçları vardır. Kendi kendilerine bakmakta güçlük ekerler.

- Cinsel ve toplumsal cinsiyete dayalı şiddet riski altında olan kişilerin izolasyonunun, karşı karşıya oldukları riski artırma olasılığı ve yardım alamama ihtimali nedeniyle yaşadıkları stresin artması muhtemeldir. Destek hizmetlerinin devamlılığı ve mağdurlara erişim bir öncelik olmalıdır.
- Çocuklar korku ve üzüntü hissedebilir. Duygularını güvenli ve destekleyici bir ortamda ifade etmeleri ve sadece aile içinde bile olsa, yaşlarına uygun aktiviteler yapmaları, oyun oynamak ve sosyalleşmek gibi bildik veya yeni rutinelere sahip olmaları gerekir. Çocukların, sağlıkları açısından güvenli olduğu sürece ebeveynlerine ve ailelerine yakın olmaları veya onlarla düzenli iletişim halinde olmaları gerekir.

Daha fazla bağlanma ihtiyacı gösterebilir ve ebeveynlerinden daha talepkar olabilirler, endişeleri olabilir ve kaygılı hissedebilirler. COVID-19 meselesini dürüstçe ve yaşlarına uygun bir şekilde anlamaları ve tartışmaları gereklidir. Onlara bakan kişiler enfekte olursa, karantinaya alınır veya vefat ederse, çocukların korunması ve psikolojileri ilgili sorunlar doğabilir.

- Bu salgın sırasında, olağanüstü koşullarda çalışan sağlık çalışanları, baskı ve stres altında hissedebilir ve birçok durumda hastalığı ailelerine bulaştırma endişesi taşımaları nedeniyle benzersiz sıkıntılarla karşı karşıya kalabilirler.

- Akıl sağlığı problemleri yzünden ile olarak damgalanma sorunu ile karşılaşan insanlar hem COVID-19 hem de akıl sağlığı sorunları için destek istemekte isteksiz olabilirler. Bu kişiler, desteğe, özellikle de sağlık çalışanlarının desteğine ihtiyaç duymaktadırlar.

Ek bilgi için:

[WHO mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak](#) :

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>