

## BAZI ANKSİYETE (ENDİŞE-KAYGI) BOZUKLUKLARI COVID 19 DÖNEMİNDE ARTIŞ GÖSTERDİ

# Özbay: Pandemiden olumsuz yönde en çok etkilenen çocuklar oldu



**Klinik Psikolog Elif Suna Özbay, pandeminin kadınları, erkekleri ve çocukları nasıl etkilediğini, pandeminin sona ermesinin ardından psikolojik etkilerinin ne kadar kalıcı olacağını, hangi rahatsızlıkların bu dönemde arttığını ve daha güçlü bir psikoloji için neler yapılması gerektiğini 24 Saat gazetesine anlattı. Özellikle anksiyete bozuklukları konusunda uzman olan Özbay, bu süreçte anksiyetede artış gözlemlendiğini ve bu rahatsızlıktan muzdarip olanların da durumlarının ağırlaştığını kaydetti**



SULTAN YAVUZ

Klinik Psikolog Elif Suna Özbay, pandemiyle birlikte ortaya çıkan ya da artan psikolojik rahatsızlıklar ile daha güçlü bir psikoloji için neler yapılması gerektiğini 24 Saat gazetesine anlattı.

1994 doğumlu olan Özbay, Bilkent Üniversitesi Psikoloji bölümünü bitirdikten sonra, İngiltere Kuzey Galler'de klinik ve sağlık psikolojisi alanında yüksek lisansını tamamladı. Daha sonra Oxford Üniversitesi'nde mindfulness eğitimi alan Özbay, anksiyete bozukluklarında uzmanlaşarak, bilişsel davranışçı terapi ve mindfulness uygulamalarıyla şu an çocuk, yetişkin ve aile terapisti olarak görev yapıyor.

## -Pandemi, insanların psikolojisini nasıl etkiledi? Danışmanlarınızda en çok gözlemlediğiniz rahatsızlıklar neler oldu?

Elif Suna Özbay: Londra'daki Kings College bir kaygı düzeyi araştırması yapmış. Buna göre, pandemide hissedilen kaygı seviyesinin şimdiye kadar görülen en yüksek düzeyde olduğu belirlenmiş. Aslında bu kaygı normal çünkü olağan dışı bir yıl geçirdik ve olması gereken bir durum. Ancak kaygılı olmakla kaygı bozukluğuna sahip olmak farklı... Kaygı bir anksiyete bozukluğunun başlangıcı olabilir, olmaya da bilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, her 13 kişiden birinde kaygı bozukluğu var ve kadınlarda, erkeklere nazaran iki kat fazla.

Kaygı, aslında gün içinde hissedilen bir duygu ve hayatımıza müdahale etmediği sürece normal bir durum. Sa-

dece Covid 19 ile ilgili değil, kar yağışa ayağının kaymasından da endişe edilebilir. Fakat kaygı bozukluğunda zihinsel ve fiziksel belirtiler vardır ve bunlar günlük hayatımıza etki ettiğinde yardım almamız gerekir. Fiziksel olarak; baş dönmesi, terleme, panik ataklar, kalp atışı hızlanması, hızlı nefes alıp verme, mide ağrısı ve bulantısı, yorgun hissetmek, uyku bozukluğu, dürtü değişiklikleri olabilir. Zihinsel belirtilerse, gergin ya da sinirli hissetmek, depresyon, tehlikede olma duygusu, en kötüyü yaşamaktan korkmak, hep başkasına ihtiyaç duymak ve bağımlı olmak gibi durumlar. Bunların, Covid 19 sürecinde artması normal ama hayatımızı etkiliyorsa destek almamız gerekiyor.

## -Peki, hali hazırda teşhisi olan insanlara etkisi ne oldu?

Özbay: Uzman görüşüne ve danışmanlarımıza bakınca, bazı anksiyete bozuklukları Covid 19 döneminde arttı ve olumsuz etkilendi. Mesela obsesif kompulsif bozukluğun bir türü olan temizlik takıntıları gibi OKB türü, Covid 19 döneminde arttı ve olumsuz tetikledi. Takıntı sonucu belli davranışların yapıldığı bu rahatsızlıkta, örneğin rutin olarak el yıkama durumu, pandemiyle arttı. Dizginlenemez bir hâle geldi. Yaygın anksiyete bozukluğunda da artma var. İnsanlar zaten kaygı eğilimindeyken, üstüne ölümcül bir hastalık da gelince, durum kötüleşti. Salgın sona erdiğinde de daha yaygın görüleceği düşünülüyor. Önümüzdeki yıllarda artış öngörüyoruz yani... Ama ben pandeminin küçük de olsa olumlu sonuçları da olduğunu düşünüyorum.

## -Ne gibi?

Özbay: Mesela bazı iş yerleri çalışanlarını evlerine yolladı, işini evden de yapabilecek olanlar gibidebildi ve böylece hem insanlar bu süreçte kendilerini evde sakinleştirebildi hem de daha güvenli hissetti. Bu da

zihinsel sağlıklarına katkı yaptı. Öte yandan, insanlar hayatın hızını kesip, aileleriyle vakit geçirdi ve belki trafikte geçirdikleri zamanı kazandılar ve bu fazladan iki saatte hobilerini yaptılar. Burada önemli olan, bunları yapmanın olumlu geldiğini fark etmek. Kendine vakit ayırdığında mutlu hissettiğini gördü. Bu yüzden her şey normale dönüşüne yine kendilerine vakit ayırırlarsa daha mutlu olacaklarını gördüler. İş sahipleri de, çalışanlarının evden de verimli olabileceğini gördü ve maddi açıdan daha kârlı olacaklarını fark ettiler. Yani pandemiden sonra da, çoğu şey online olmaya devam edecek belki de...

## -Danışmanlarınız açısından bakınca, istatistiksel olarak hangi grup daha fazla etkilendi?

Özbay: En olumsuz yönde etkilenen çocuklar oldu, çünkü sosyalite hepimizin ihtiyacı ama yetişkinler kendilerini yönetebildi, çocuklarsa bunu yapamadı. Onlar online'a mahkûm oldu ve arkadaş edinemedi ya da ilişkilerini yeterli tutamadı belki. Evde interneti, bilgisayarı olmayan çocuklar için özellikle... Sosyal açıdan çocuklar yetersizdi ama kadınlar ve erkekler eşitti. Kadınların anksiyete yatınlığı fazla ama pandemide iki grup da eşit etkilendi.

## -Pandemi geçtiğinde, psikolojimizden ne götürmüş olacak? Neler öngörüyorsunuz?

Özbay: Benim görüşüm, bu süreçte insanlar sosyalleşemedi ve en büyük sıkıntı da bu... Belki aileleri de başka şehirlerde olanlar için özellikle. Şu anda, herkes pandemiden önce ve pandemide aile ya da arkadaşlarıyla ne kadar görüştiklerini karşılaştırsın. İşsizlik, ekonomik sıkıntılar tüm dünyayı etkileyecek ve akıl sağlığımızı da olumsuz etkileyecek. Uzun vadede

halledileceğini düşünsem de, kendimize şunu sormalıyız; pandemi bana ne yaptı? Önceden insanlara karşı nasıldım, şimdi daha mı sinirliyim? Sevdiğim aktivitelere ilğim azaldı mı? Uyku düzenim değişti mi? Gelecekte endişem arttı mı? Gibi... Kendimizi tanıyıp, endişelerimizi anlarsak stresimizi yönetebiliriz, hayatımızın kontrolünü alabiliriz.

## -Okuyucularımıza neler tavsiye edersiniz?

Özbay: Önerim, farkındalık egzersizleri yapabiliriz. Zihnimizi boşlatıp, tek bir şeye odaklanmak yani... Gün boyunca kafamızda bir sürü tilki dönüyor; iş, aile, yemekte ne yiyeceğim gibi ama aslında tek bir şeye odaklanırsak daha rahat hissederiz. Şu an yemekten, sadece ona odaklanmalı ve zevkini çıkarmalıyım. Bir yandan da iş düşünüyorsam, modum olumsuz etkilenir. Farkındalık egzersizinde ana dikkat etmeliyiz. Nefes egzersizleri yapabiliriz, 10'a kadar sayıp nefes alıp, aynı şekilde nefesimizi verebiliriz. Nefesi nasıl aldığımızı, soluk burumdan geçişini ve çıkışını hissederek sakinleşebiliriz. Pandemi bize aile ve arkadaşlarla iletişimin olumlu olduğunu gösterdi ve online görüşmelerde kelime oyunu, hırsız-polis gibi oyunlar da oynatabiliriz. Uzun süredir görmediğimiz arkadaşlarımızı mesaj yazabiliriz. Bunlar modumuzu fark ettiğimizi de daha fazla etkiliyor.

## -Gelecekte, fazla ölümcül virüslerin artacağı da söyleniyor. Bir taraftan da bu süreçte hazırlıklı olmayı öğrendik diyebilir miyiz?

Özbay: Kesinlikle... Gelecekteki olağandışı durumlara hazırlandık. Başlangıcında hepimiz çok endişeliydik ama her şeye rağmen bu düzey düşü, bunu görmek de bizi olumlu etkiledi.

## -Pandeminin bir yandan da dünyadaki insanlar arasında empatiyi artırdığını söyleyebilir miyiz? Sonuçta hepimiz aynı gemide olduğumuzu anladık aslında...

Özbay: Çok haklısınız, empati kurma yeteneğimiz arttı. ABD'de Silicon Vadisi'ndeki trilyoner bir yatırımcı ile şu anki derterimiz aynı, o da ailesinin hasta olmasından ya da ekonomik anlamda kaygı duyuyor. Hollywood yıldızları da evlerinden çıkmıyor, dizi izliyor ya da yoga yapıyor. Temel ihtiyaçları karşılayabilmek dışında aslında para o kadar da önemli değilmiş, zengin de fakir de aynı deratte. Dünya genelinde bir empati kurmayı artırdı ve gerçek derdimizin sağlık olduğunu hatırlayarak, küçük derterimizi unutuk.

## -Bu süreçte tüketim alışkanlıklarımız da değişti. Sizce bu değişim kalıcı olabilir mi?

Özbay: Bunun iki yönü var; kıyafete ya da ihtiyacımız olmayan materyallere yatırım yapmayı azalttık, evden çıkmadığımız için gerek duymadık ama stokçuluğa başladık. Gıdaya ulaşamama korkusu ya da hafta sonu markete gidemem diye stokçuluk yaptık ama sonra bu korkunun yersiz olduğunu gördük. Ekmek, makarna bitmedi, herkes bu konuda sakinleşti. Bir de 10. ayakkabıyı almak mutluluğumuza katkı değilmiş, onu yerine aile ile yapılan yemekler mutluluğumuza daha çok etkiledi. Araştırmaya göre deneyimler bizi her zaman daha mutlu eder. Mesela yeni bir telefon aldığımızda maksimum iki gün mutlu olabilirim ama sonra alışırım. Fakat bu parayı bir deneyime, mesela tatile, hobiyeye, tiyatroya harcadığımda daha mutlu olurum. Pandemi bunu fark etmiş olabiliriz.



## Hedef, 2021'den 2030'a kadar trafik kazalarındaki can kaybını yüzde 50 azaltmak

**AFYONKARAHİSAR (AA)-** Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Başkanı Mehmet Yavuz, trafik kazalarının sadece Türkiye'nin değil, tüm dünyanın sorunu olduğunu söyledi.

Trafikğin, dünyada "küresel bir halk sağlığı sorunu" olarak kabul edildiğini ifade eden Yavuz, Birleşmiş Milletlerin (BM) ve Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO), üye ülkelerden buna yönelik tedbir almaları yönünde karar aldığını belirtti.

Yavuz, son 5 yıldır trafik kazalarının ve can kayıplarının önlenmesi için büyük bir gayret içerisinde olduklarını vurgulayarak, şöyle devam etti:

"2020 yılı başında WHO ve BM, 2030 yılına kadar küresel halk sağlığı sorunu olan trafik kazalarıyla ilgili her ülkenin kendi hedeflerini belirlemesi istenmişti. Bu da '2021 ile 2030 yılları arasında trafik kazalarının yüzde 50 azaltılmasına yönelik tedbirler alın, stratejiler ve politikalar geli-

tirin' demektir. Bu yönde, İçişleri Bakanı Sayın Süleyman Soylu'nun talimatlarıyla 2020 yılı başından itibaren 88 kurum ve kuruluşun ortak çalışmaları sonucunda bir strateji belgesi ve bu belgenin 2021-2023 yılına kadar olan uygulamasını gösteren Karayolu Trafik Güvenliği Eylem Planı oluşturuldu. Bu belge ve eylem planının 2 Şubat tarihi itibarıyla Sayın Cumhurbaşkanımız tarafından lansmanı yapıldı, tanıtıldı ayrıca bununla ilgili Cumhurbaşkanlığı genelgesi yayınlandı. Bu genelgeyle, bu stratejiyle ve eylem planlarıyla, her kurumun yapması ve alması gereken tedbirlerin neler olduğu tek tek belirlendi. Emniyet Genel Müdürlüğü Trafik Başkanlığı olarak bu işin sekretaryasını da yürütüyoruz."

Genelge doğrultusunda, trafik kazalarının en aza indirilebilmesi için yoğun şekilde çalıştıklarını anlatan Yavuz, "Öncelikli hedefimiz, 2030 yılına kadar trafikteki can kayıplarının yüzde 50 azaltılması" ifadesini kullandı.

## HAYTAP, belediyelerden hayvanlar için rehabilitasyon ve kısırlaştırma merkezleri istiyor

**ANKARA (AA)-** Hayvan Hakları Federasyonu (HAYTAP) Ankara Temsilcisi Zeynep Pehlivan, yaptığı açıklamada, HAYTAP olarak 5199 Sayılı Hayvanları Koruma Kanunu'nun değişmesi için yıllardır mücadele ettiklerini söyledi. Hayvanlara karşı suç işleyenlerin Kabahatler Kanunu'na göre değil, Türk Ceza Kanunu'na (TCK) göre cezalandırılmasını istediklerini ifade eden Pehlivan, Kabahatler Kanunu kapsamında sadece idari para cezası uygulandığına dikkati çekti.

Bu durumda hayvana karşı işlenen suçla kapalı alanda sigara içmenin aynı şekilde değerlendirildiğini, kişinin siciline işlenmediğini, hapis cezası olmadığını anlatan Pehlivan, yeni çıkarılacak kanuna ilişkin en büyük beklentilerinin, hayvana karşı işlenen suçun TCK kapsamına alınması ve suçu işleyen kişilerin cezaevine girmeleri olduğunu bildirdi.

## "REHABİLİTASYON VE KISIRLAŞTIRMA MERKEZLERİ KURULMALIDIR"

Belediyelerin sokak hayvanlarının kısırlaştırma, aşı, tedavileri ve bakımları gibi yükümlülüklerinin yasadaki ayrıntılı şekilde belirtildiğine işaret eden Pehlivan, ülke genelindeki bir çok belediyenin yasa ya aykırı davrandığını aktardı.

Sokak kedi ve köpeklerinin ömrünün ortalama 15 yıl olduğunu dile getiren Pehlivan, sözlerini şöyle sürdürdü: "Ülkemizdeki sokak hayvanının ömrü en fazla 2 yıl oluyor. Hayvanlar araba altında kalarak, zehirlenerek, şiddetle ve hastalıkla mücadele ederek hayatını kaybediyor. Burada bütün belediyelerimize yasalarımızda bulunan yükümlüklerini



yerine getirmeleri konusunda çağırıda bulunuyoruz. Rehabilitasyon ve kısırlaştırma merkezleri kurulmalıdır. Barınak adı altında hayvan hapishaneleri, ölüm kampları kurulmasını istemiyoruz. Kurulacak olan yerlerde hayvanların bakımları, aşıları ve tedavileri yapılabilir. Belediyeler, gerekli yükümlülükleri yerine getirerek sokak hayvanlarını aldıkları ortamlara tekrar yerine bırakacak."

## "HAYVAN MEZARLIĞI ÇOK BÜYÜK İHTİYAÇTIR"

Ölen sahipli ya da sahipsiz hayvanlar için gömülecek alan bulunmadığını vurgulayan Pehlivan, hayvan mezarlıklarının bulunmadığı illerde, çevre sağlığının tehdit altında olduğunu belirtti.

Ankara'da da hayvan mezarlığı bulunmadığına dikkati çeken Pehlivan, "Ülke genelindeki belediyelere hayvan mezarlığı konusunda tekliflerimiz oldu. Samsun Büyükşehir Belediyesi örnek bir çalışma

yaparak hayvan mezarlığı açtı. Hayvan mezarlığıyla ilgili sıklıkla bütün illerdeki belediyelere taleplerimizi iletiyoruz. Hayvan mezarlığının oldukça büyük bir açık olduğunu dile getiriyoruz. Ülkemizdeki her il için hayvan mezarlığı çok büyük ihtiyaçtır." ifadelerini kullandı.

## "BELEDİYELERİN İŞİNİ KOLAYLAŞTIRACAK BİNLERCE GÖNÜLLÜ VAR"

Belediyelerin hayvan bakımlarıyla ilgili merkezlerindeki personellerin eğitimlerinin çoğunlukla yeterli olmadığını öne süren Pehlivan, belediyeleri personel eğitimleri ve diğer konularda hayvan dostu sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği yapmaya davet etti.

Pehlivan, belediyelerin sıklıkla kullandığı "barınak" kelimesini kabul etmediklerini ifade ederek, "Biz barınak kelimesini kullanmıyoruz. Çünkü beklentimiz bakımevidir." diye konuştu.