TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
ENGELSİZ ÜNİVERSİTE BİRİMİ

COVİD-19 SÜRECİNDE ENGELLİ BİREYLERİN İHTİYAÇLARININ KARŞILANMASI VE HERKES İÇİN STRES YÖNETİMİ

COVID-19 salgını hepimiz için stresli olabilir. Belirsizlik durumlarında insan zihni felaket senaryoları üretmeye eğilimlidir ve bu senaryoların %100 gerçekleşeceğine inanır; ama onlar sadece senaryodur. Çünkü beynimiz tehlike sinyallerini algılayabilmemiz için çevremizi gözlemleyebilmek üzerine evrimleşmiştir. Böyle bir salgın sırasında, kendimize, önem verdiklerimize ve günlük rutinlerimize ilişkin riskler hakkında korkutucu mesajlarla dolabiliriz. Bu, kaygı sistemimizi 'aşırı hızlandırabilir ve hastalıktan başka bir şeye odaklanmayı zorlaştırabilir.

Koronavirüsün (COVID-19) sosyo-psikolojik etkisinin psikolojik kısmında kontrolün elde tutulması, kaygı ile birlikte gelen stres ve depresyondan uzak kalınarak psikolojik dayanıklılığın artırılması gerekmektedir. Koronavirüs sebebiyle ortaya çıkabilecek kaygılar, zihnimizdeki bilişsel çarpıtmalarla oluşan olumsuz düşüncelerle ortaya çıkan bir problemdir. Koronavirüs ile ilgili gelişmeleri takip ederken olumsuz düşüncelerin oluşturduğu endişe ve korkular kontrollü olduğu müddetçe streste kontrol edilebilir olacaktır.

Stresi yönetebilmek için Doğru Bilgiye erişimin Önemlidir

COVID-19 hakkında çeşitli kaynaklardan bilgilenmeye çalışıyoruz. Fakat Sağlam ve Doğru bilgi kaynaklarına bağlı kalıyor muyuz? Gerçekleri söylentilerden ayırmanıza yardımcı olmak için yerel sağlık yetkilileri platformlarından düzenli aralıklarla bilgi toplamak önemlidir.

Engelli Bireyler ve COVID-19

Engelli bireyler ve onlara bakım sunan kişilerin; COVID-19 salgını esnasında karşı karşıya oldukları riski azaltacak ilgili bilgilere erişimlerini kısıtlayabilecek birtakım engeller mevcuttur. Söz konusu engeller arasında:

➢ Çevresel engeller:

▪ Sağlığın teşvik edilmesi, enfeksiyonun yayılmasının önlenmesi ve toplumdaki stresin azaltılması açısından risk iletişiminin sürdürülmesi elzemdir, bununla birlikte sıklıkla iletişim konusunda engelleri bulunan bireylerle söz konusu bilgilerin paylaşımı mümkün olmamaktadır.

▪ Fiziksel engelleri olan kişilerin pek çok sağlık merkezine erişimi kısıtlıdır. Şehir içindeki engeller, toplu taşıma ve transit sistemlerinde gerekli ayarlamaların bulunmayışı gibi sebeplerle engelli bireyler sağlık kuruluşlarına erişim sağlayamamaktadır.

➢ Kurumsal engeller:

▪ Sağlık ve bakım hizmetlerinin maliyeti engelli bireylerin ilgili hizmetlere erişimi önünde bir engel teşkil etmektedir.

▪ Karantina altındaki engelli bireylerin korunması ve gözetilmesine ilişkin protokoller mevcut değildir.

➢ Tutumlarla ilgili engeller:

▪ Engelli bireylerin salgın müdahale programlarına katkıda bulunamayacağı ya da kendi kararlarını veremeyeceği gibi önyargılar, damgalama ve ayrımcılık.

Bu engelle, COVID-19 salgını esnasında engelli kişiler ve onlara bakım veren kişiler üzerinde ilave bir endişe yaratabilir.

Salgın acil durum planlama ve müdahale çalışmalarına engelli bireylerin dâhil edilmesi ve seslerinin duyurulması bu kişilerin COVID-19'a yakalanma riskini azalttığı gibi hem fiziksel hem de ruh sağlıklarının korunması açısından da son derece önemlidir:

➢ Duyusal, entelektüel, bilişsel ve psikososyal engeller de dâhil olmak üzere engelli bireylere dair pek çok varsayımı da içeren, erişilebilir iletişim mesajlarının hazırlanması. Örneğin:

▪ Görme engelli vatandaşların salgın hakkında önemli bilgilere erişimi için erişilebilir web sayfaları ve bilgi notları.

▪ İşitme engelli vatandaşlar için sertifikalı işaret dili çevirmenlerinin de dâhil edildiği haber bülteni

▪ Zihinsel, bilişsel ve psikososyal engelli vatandaşlar için anlaşılabilir mesajların paylaşılması.

▪ Sadece yazılı bilgiye dayanmayan iletişim formlarının tasarlanması ve kullanılması. Bu iletişim formları yüz yüze iletişim veya interaktif web sayfalarını da içerir.

➢ Engelli bireylere bakım verenlerin karantinaya alınması gereken durumlar göz önünde bulundurularak, bakıma ihtiyaç duyan engelli bireylere gerekli bakımın sağlanabilmesi için planlar yapılmalıdır.

➢ Toplumsal örgütler ve toplumsal liderler, ailesinden ve bakım verenlerinden ayrılmak zorunda kalan engelli bireylerle iletişim kurmak ve Psikososyal desteğ sağlamak da faydalı olabilir.

➢ Engelli bireyler ve bakım verenleri, salgın kapsamında gerçekleştirilen müdahalelerin her aşamasına dâhil edilmelidir. (IASC INTER-AGENCY STANDING COMMITEE 17 MARCH 2020)

STRESLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER

Tüm tehlikeli durumlarda olduğu gibi, püf nokta "yeterince dikkatli olmak"tır. % 100 güvenlik sağlamaya çalıştığımızda, yararsız davranışlara kapılabiliriz. Bazı değişiklikler yapılsa bile günlük rutinlerimizi korumak bize yardımcı olabilir, rutinleri korumak, kaygıyı uzak tutmak ve normal hissetmek için iyi bir yoldur.

Yaşanılan zorlayıcı döneme bağlı olarak ortaya çıkan stres belirtilerini önlemeyi ya da azaltmayı hedefleyen yöntemler, sanılanın aksine, bir takım olumsuz duygulardan

(korku, üzüntü, öfke gibi) kurtulmayı hedeflemez; bu olumsuz duyguları fark etmeye ve anlamaya çalışmakla başlar.

Stres yönetiminde göz önünde bulundurulması gereken fiziksel aktivite ve beslenmenin yanı sıra, çeşitli gevşeme teknikleri de travmatik stresle başa çıkmada kullanılması önerilen kanıta dayalı yöntemlerdir (WHO 2013)

Diyafram Nefesi

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; stres sırasında hücrelerde sıkışıp kalan kirli havayı temizlediği; astım, uykusuzluk, enerji düşüklüğü, yüksek tansiyon, kaygı, kalp hastalıkları ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği aktarılmaktadır.

Stres yönetiminde etkili olduğu kanıtlanan bu egzersizlerin, bilimsel dayanağı olmayan "nefes terapisi" gibi isimlerle anılan uygulamalarla karıştırılmaması önemlidir.

T ravma ansızın gelen ve kontrol edemediğimiz kontrolümüz dışında bir durumdur. Pasif göz kapalı gevşeme dış uyaranları kontrol etmemizi engelleyeceği için tersine kaygı uyandırabilir. Göz açık ve varsa kapı çıkış noktasını görebileceği bir konumda, yatarak değil rahat bir koltukta gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun ya da yatağa uzanın.
- Burnunuzdan, dört saniyeye yayarak nefes alın.
- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun.
- Yine burnunuzdan, altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir an ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.
- Denemeye devam edin.

Dengeleme (Grounding)

Zihne istem dışı giren düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri getirmektedir.

Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

• Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.

• Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.

• Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

• Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.

• Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

• Ve şimdi bedensel duyumlarınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.

• Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Aşamalı Kas Gevşetme

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu, gerginliği iyice hissedene kadar (ancak ağrı duymayacak şekilde) gerdiğinizden emin olup, beş saniye boyunca germeyi sürdürmeniz; ardından aynı kas grubunu gevşetip on saniye boyunca bu gevşeme halini hissetmeniz gerekiyor.

Bunu aynı kas için iki kez tekrarlayacaksınız. Kasınızın gergin ve gevşemiş hali arasındaki farkı hissetmeye çalışın.

Evde izolasyon / karantina sırasında yetişkinlerin iyi olma halini destekleyecek faaliyetler:

- Fiziksel egzersiz
- Bilişsel egzersizler
- Rahatlama egzersizleri (ör. nefes alıp verme, meditasyon, farkındalık)
- Kitap ve dergi okuma
- TV'de korkutucu görüntülere bakarak geçirilen zamanı azaltma
- Söylentileri dinleyerek geçirilen zamanı azaltma
- Güvenilir kaynaklardan bilgiler edinme (ulusal radyo veya ulusal haber bültenleri
- Bilgi araştırmak için harcanan zamanı azaltmak (her saatte başı yerine günde 1 veya 2 kere) (TPD CORONA-19 REHBERİ)