

## **Covid-19'un Sağlık Çalışanları Üzerindeki Travmatik Etkisinin Bellek Çerçevesinde Boylamsal Olarak İncelenmesi**

**Dr. Öğr. Üyesi Sezin ÖNER**

**Kadir Has Üniversitesi**

Covid-19 salgını, şiddeti zaman zaman değişiklik gösterse de tüm dünyada geniş kitleleri etkilemiştir. Sağlık çalışanları, alınan olağanüstü tedbirler ile beraber giderek ağırlaşan çalışma şartlarında hem kendi yaşadıkları hem de tanık oldukları olayların olumlu olumsuz etkilerini deneyimlemişlerdir. Bu araştırma serisinin en temel amacı, salgın süresince sahada aktif olarak çalışan sağlık çalışanlarının deneyimlerini üç ay ara ile ölçüp salgının psikolojik etkilerini incelemektir. Amaçlar doğrultusunda, üç ay arayla iki oturum yapılmıştır. İlk araştırmada kişilerin Mart-Nisan 2020 döneminde deneyimledikleri olaylar sorulmuş ve salgına yönelik hatırlama süreçleri ve travma etkisini yordayabilecek stresle başa çıkma, ruminasyon gibi bireysel değişkenler incelenmiştir. İkinci araştırmada ise Ekim-Kasım 2020 de gerçekleşmiş ve geçen zaman ile hatırlama süreçlerindeki tutarlılık, travma sonrası stres ve gelişim tepkileri incelenmiştir. Birinci araştırma sonuçlarına göre, pandemi tepkilerine bakıldığında, algılanan stres düzeyi arttıkça sağlık çalışanlarının kendi sağlıkları için duydukları endişenin arttığı ve salgını da o kadar uzun süredir yaşıyor gibi algıladıkları görülmüştür. Bu hep salgın varmış gibi yaşıyor olma hissi hem algılanan stres ile tetiklenmekte hem de stres düzeyini artırmaktadır. Hastalarla yakın çalışıyor ve yüksek sağlık riski taşıyor olmalarına rağmen, hatırlama süreçlerinde salgının sağlık ve ekonomik etkilerinin değil, duygusal ve psikolojik etkisinin belirleyici olduğu bulunmuştur. Sağlık çalışanlarının baş etme becerilerinin artması ile yeniden yaşama hissi ve görsel imgelem gibi bellek özellikleri de daha yüksek değerlendirilmiştir. İkinci araştırma bulgularına göre bireyler olayları ne denli canlı, duygusal yoğunluğu yüksek ve yeniden yaşıyormuşçasına hatırlıyor ise travmatik stres ve travma sonrası gelişim tepkileri de o denli yüksektir. Bu bulgular sağlık çalışanlarının olayları belleklerinde nasıl temsil ettiğinin olayların ardından ne ölçüde travmatize olduklarını belirleyeceği öngörüsünü doğrulamaktadır. Travmatik stres ve travma sonrası gelişim tepkilerinin oldukça örtüşük bulunması, salgının artan bir şiddetle hala devam etmesi ile açıklanmıştır. İncelenen aracı değişken modellerinde ruminasyonun etkisi anlamlı bulunmuş anıların canlılığının özellikle ruminasyon düzeyi yüksek bireylerde korunduğu ve hatta arttığı bunun da travma sonrası duygusal tepkileri yordadığı gösterilmiştir. Bu araştırma serisinin bellek ve travma alanyazınına en önemli katkısı, kısa bir sürede olup biten olumsuz bir süreç yerine, pandemi gibi ne zaman biteceği belli olmayan, uzun zamana yayılmış ve daha önceki herhangi bir olumsuz deneyime benzemeyen bir süreçte yapılmış viii olmasıdır. Böylelikle, bireysel faktörler ve hatırlama özelliklerine bağlı olan dolaylı travma tepkileri, salgının kısa ve uzun vadedeki etkileri henüz olay devam ediyorken izlenebilmiştir. Sağlık çalışanlarının sadece kendi başlarından geçen olaylar ile değil, hastaların başlarından geçen ve tanık oldukları olaylar ile de önemli ölçüde travmatize oldukları gösterilmiştir. Sunulan bulgular ışında, pandemi etkilerinden özellikle psikolojik etki düzeyinin hatırlama özellikleri ve baş etme becerileri ile ilişkisi göz önüne alındığında, sağlık çalışanlarının

psikolojik kaynaklarını arttırmaya yönelik müdahale ve destek planlarının önemine işaret etmektedir.