

“Yorucu” Bir Deneyim

Bir kadının uzun pandemi ve COVID sürecinden geçişi

Pandemi başlayalı iki yıl oldu, dünya genelindeki kadınların süreci nasıl idare ettiği hakkında bilgi edinmek istedik. Hikayelerini paylaşmaları amacıyla birçok kadını davet ettik; bu kadınların arasında psikiyatri alanında uzmanlaşmış ve Optum’da kıdemli ulusal sağlık yöneticisi olarak çalışan Yusra Benhalim de bulunuyor. Bize COVID-19’un hayatını nasıl etkilediğini ve “yorucu” ve “bitmek bilmeyen” şeklinde adlandırdığı bir dönemde profesyonel iş hayatında neler gözlemlediğini anlattı.

COVID-19 pandemisi sırasında nasıl bir deneyim yaşadınız?

Psikiyatrist olarak COVID-19’un ülke genelindeki topluluklar üzerindeki önemli etkisini görme fırsatım oldu. Birbirimizin ruh halini iyileştirmek, insanların sağlığını olumlu yönde etkilemek, hayatı hak ettikleri şekilde yaşamalarını sağlamak için yöntemler geliştirme şerefine nail oldum. Pandemi başladığında madde kullanımı, depresyon, endişe durumundan muzdarip olan, kendilerini güvende hissetmeyen ve hayatlarına devam etmek için kendilerinde yeterli gücü bulamayan bir dizi insanla tanıştım. Pandeminin çocuklar, ergenler ve aile üyeleri üzerindeki olumsuz etkisini gördüm. Daha önce yaşadığım hiçbir şeye benzemiyordu. Benim de bir ailem var, dolayısıyla sorumluluklarım arttı. Annem benimle yaşıyor ve biraz yaşlandı. Erzak alışverişini, gümlük işleri, annem için doktor randevusu almak ve tam zamanlı çalışırken geri kalan her şey ile ilgilenmek gibi faaliyetler pandemi sırasında daha da zorlaştı. Her şey COVID pandemisini güvenli bir şekilde atlatarak üstlenmem gereken bir sorumluluğa dönüştü. COVID öncesi bildiğimiz hayattan çok daha zorlu bir hal aldı.

Pandemi deneyimimin en önemli kısmı COVID’e yakalandığımda yaşandı. Söz konusu olay İnsanlar henüz COVID’in varlığına inanmaya başlamadan veya bu konuda bir fikir edinmeden önce 2020 yılının Mart ayında yaşandı. Hastalığı yaklaşık altı hafta boyunca, daha önce hiç bilmediğim belirtiler eşliğinde geçirdim. Ardından bu sürece dair herhangi bir şey öngörmeden uzun süreli COVID geçirdim. Bunun, ilk COVID enfeksiyonundan daha uzun süreli bir etkisi oldu. Sağlığım ve bedenim o zamandan beri asla aynı olmadı.

%10-20

Uzun süreli COVID-19 belirtileri yaşayan kişiler.¹

Uzun süreli COVID hayatınızı nasıl etkiledi?

Her zaman çok atletik biri olmuşumdur ve egzersiz bir nevi hayat boyu terapim gibiydi. Tüm tıp eğitimim boyunca severek egzersiz yaptım. COVID olduğumdan beri hayatım boyunca sahip olduğum fiziksel dayanıklılığı sürdüremedim. Nefes alış/verişim şu an farklı. Küçük bir şeymiş gibi görünebilir ancak hareket etmek günlük hayatımın önemli bir bölümünü oluştuyordu. Egzersiz zorlu dönemlerle başa çıkma konusunda en önemli yöntemimdi. Beden sağlığımı bu şekilde korudum. Ve egzersiz gerek ruh gerek beden sağlığım açısından sen derece önemli bir unsurdu. Hala nefes almakta zorlandığım veya bu kalıcı yorgunluğu yaşadığım günler var. Bence birçok insan COVID'e yakalandıktan ve uzun süreli COVID geliştirdikten sonra bu süreci atlattırmaya çalışıyor. Bu hastalığı ve sağlığımız üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için sürekli olarak eğitim görmemiz ve araştırma yapmamız gerekiyor. Uzun süreli COVID ile mücadele edenlerin destekleyicisi olma ayrıcalığına sahibim ve umarım deneyimlerinde yalnız olmadıklarını ve yolculukları boyunca desteği hak ettiklerini bilirler.

Bu süre zarfında kendi sağlığınıza, işinizi ve annenize destek çıkma unsurlarını dengelediniz. COVID'in kadınları ve erkekleri görev veya sorumluluklar açısından farklı şekilde etkilediğini görüyor musunuz?

Evet, bence ülke genelinde daha fazla kadının evde çocukları veya bakmakla yükümlü olduğu diğer kişiler ile ilk elden ilgilenmek üzere işten ayrıldığını düşünüyorum. Erkekler ve kadınlar birçok görevi paylaşırsa da, kadınların kariyerlerinden ayrıldığına dair daha fazla haber duymaya ve istatistiksel veriler almaya başladık ve pandeminin çalışan kadın ve erkekleri eşit şekilde olumsuz yönde etkilemediği gerçeği daha da belirgin hale geldi. Birey olarak değişim ve strese farklı şekillerde tepki veririz, dolayısıyla cinsiyet konusunda herkes ile aynı veya benzer bir deneyim yaşamak pek mümkün değil. Olayı biraz daha yakından ele aldığımızda yönelimlerde değişim yaşandığını görebiliriz. Pandemi sırasında yaşanan değişiklikler kapsamında kadınların artık depresyon ve anksiyete belirtileriyle karşı karşıya kalması muhtemeldir. İçki içme alışkanlıklarında, sanal partilerde (iş yerlerinde) değişimler gözlemledik ve "karantinaların" çevrimiçi olarak çekici hale getirildiğini ve başa çıkmanın bir yolu olarak normalleştirildiğini gördük. Bence pek çok kadın, üzerine düşen tüm sorumlulukların, yaptıkları fedakarlığın yükünü taşıma konusunda oldukça zorlandılar, kariyerlerinden vazgeçtiler ve baş etmenin bir yolu olarak alkol gibi madde kullanımı riski ile karşı karşıya kaldılar.

Ancak bu durum erkeklerin de zorluklar yaşamadığı anlamına gelmiyor. Kadın/erkek birçok kişi işini kaybetti. Ancak erkeklerin zorluklarla başa çıkma yöntemlerinin kadınlarınkilerden farklı olabileceğini biliyoruz. Ülkemizde zorluk yaşayan ancak damgalama nedeniyle bunu dile getirmeyen ve yardım almayan birçok erkek bulunuyor. Kırılgan olabilecekleri ve başlarından geçenleri anlatmalarına imkan tanıyabilecek güvenli bir alana sahip olmayabilirler. Umarım her çeşit damgalama faaliyetlerinin üstesinden gelebiliriz. "Zorluklar yaşıyorum ve yardıma ihtiyacım var" şeklinde kendi durumunu belirtmek zorunda olan herkese kapılarımızı açabileceğimiz bir zamana umarım geliriz. Bu kişilere kendi durumlarını, kendi şartlarıyla karşılayacak şekilde yardımcı olmak imkanına da sahip olabiliriz.

2x

Depresyon kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yaygın.²

%25'E

Pandemi dünya genelinde anksiyete ve depresyon yaygınlığı oranında 25%lik bir artışa neden oldu.³

Pandemi sırasında daha fazla destek talep eden veya ruh sağlığı konusunda farkındalık oluşturulmasını isteyen insanlara denk geldiniz mi?

Daha fazla kişinin davranışsal sağlık hizmetleri aracılığıyla yardım almaya çalışmış olması gerçeği pandemi konusunda olumlu olarak adlandırabileceğimiz unsurlar arasında yer alıyor. Daha önce ruh sağlığı veya madde kullanımı ile ilgili olarak bir rahatsızlığı bulunduğu tespit edilmemiş birçok kişi mevcut ve bu kişiler ilk kez sağlık hizmeti almayı talep etti; bunu bir psikoterapiste, doktora, psikiyatriste ulaşarak veya doğrudan hastaneye giderek yaptılar. Günümüzde yardım almak isteyen birçok kişinin olduğunu biliyoruz. Davranışsal sağlık konusunda damgalamanın önüne geçmeye başladığımızı ve insanların nihayetinde bu konuda adım atmaya başladığını görmek beni mutlu ediyor. Pandemiden önce sağlık hizmeti alan kişilerin bu aşamada daha sık yardım almaya çalıştığını görüyoruz. Örneğin insanlar terapiye önceye nazaran daha çok gitmeye başladı. Pandeminin stres etkisinin daha da artması sonucunda insanlar ihtiyaçları olan yardım ve desteği almaya başladı.

Bu süreçte kendinizle ilgili olarak neler öğrendiniz?

Son derece sabırlı bir kişi olduğumu düşünürdüm ve birçok bağlamda da bu şekilde hareket ettim, ancak son birkaç yıldır her zamankinden daha derine inmem gerekti. Ayrıca düşündüğüm kadar kabullenici biri olmadığımı da keşfettim. Kontrol edemediğim unsurları yeni bir zihin yapısı ile kabullenmeyi öğrenmek zorunda kaldım. Kimliği, nasıl biri olmak istediğimi ve hayatımı nasıl yaşamak istediğimi dışa yansıtmam gerekti. Bu da benim için son derece iyi bir öğrenme deneyimi oldu ve kendime daha merhametli yaklaşmayı öğrenmek için yeni bir yöntem oldu. Ben de bir insanım ve bir psikiyatrist olarak bile ara sıra zorlu dönemler yaşamak normaldir.

Biraz içine kapanık biriyim, ki bu da bir doktor ve daha spesifik olarak bir psikiyatrist olduğum düşünülürse biraz ironik bir durum teşkil ediyor. İçine kapanık biri olarak insanlarla iletişim kurma, onlarla iletişim kurup yardımcı olmak, onlara hizmet etme gibi konularda yıllar içinde birçok beceri geliştirdim. Bu ilişkilerin ruh halimi iyileştirme, diğer insanlarla iletişim kurabilme, kendime öncelik tanıma ve iyi ilişkilerden değer alabilme konusundaki gücü bence son iki yıllık sürecin en verimli unsurları arasında yer alıyor. Bence hepimizin hem yerel hem de küresel bir köye ihtiyaı var. İdeal bir dünyada birbirimizi kollar ve birbirimizin iyiliğini gerçekten nemseriz. Yaşama biçimlerimiz, kültürlerimiz ve coğrafyamızda farklılıklar olsa da, ideal anlamda bir topluluk çatısı altında birleşebiliriz.

Gelecek konusunda neler düşünüyorsunuz?

Beklentilere sahip olmamak ve bir zaman dilimine bağlı olmamak bence öğrendiğim en önemli şeyler arasında yer alıyor. Geleceğe yönelik planlar yapmak ve bu konuda iyimser olmak harika bir şey. Ancak beklentilerimin bulunmadığı bir noktaya geldim veya belki de beklenmedik şeyleri bekleme noktasına ulaşmışımdır. Değişimin yaşanacağını beklemek ve bunu heves ve sevgi ile karşılamak. Hastalarımın birisi yıllar önce bana olayları bir gün içinde aynı anda değerlendirmem gerektiğini, nk bunun bazen çok zorlayıcı olabileceğini söylemişti. Bunun yerine olayları yarım günlük bir zaman zarfında değerlendirmemi belirtmişti. Bu bakış açısı ile birlikte bana bahşettikleri hediyeye minnettarım. Bu sözlerin bilgeliğini hiçbir zaman şimdiki kadar anlamamıştım.

“

Daha fazla kişinin davranışsal sağlık hizmetleri aracılığıyla yardım almaya çalışmış olması gerçeği pandemi konusunda olumlu olarak adlandırabileceğimiz unsurlar arasında yer alıyor. ”



Pandeminin diğer kadınların hayatlarını nasıl etkilediğini öğrenin

Aşağıdaki bağlantıyı kullanarak videoyu izleyin optumeap.com.

Nasıl hissettiğinizi anlamak için zaman ayırın

Pandemi süreci sizin açınızdan stresli bir hale dönüştüyse veya zorlu durumlar ya da ruh sağlığı sorunları yaşıyorsanız destek alın. Yardım kaynakları hakkında bilgi edinmek için Çalışan Destek Programına 7/24 ulaşabilir,

1. World Health Organization (WHO). Coronavirus disease (COVID-19): Post-COVID-19 condition. [who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition). December 16, 2021. Accessed April 4, 2022.
2. WHO. Department of Mental Health and Substance Dependence: Gender Disparities in Mental Health. [who.int/mental_health/media/en/242.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf). Accessed April 4, 2022.
3. WHO. COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. [who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide](https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide). March 2, 2022. Accessed April 4, 2022.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlamaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF6519612 220540-062022