



## COVID-19 SALGINI ve DUYGUDURUM BOZUKLUKLARI:

### DEPRESİF BOZUKLUĞU VEYA BİPOLAR BOZUKLUĞU OLAN BİREYLER VE YAKINLARI

#### İÇİN BİLGİLENDİRME

Salgın hastalıklar gibi toplumsal düzeyde korku uyandıran durumlar, depresif bozukluk ve bipolar bozukluk hastalık dönemlerini (depresif duygudurum veya mani/hipomani) tetikleme riski taşıyabilir. Bu nedenle, COVID-19 salgını yaşadığımız bugünlerde **Türkiye Psikiyatri Derneği Duygudurum Çalışma Birimi** depresif bozukluğu veya bipolar bozukluğu olan bireyler ve yakınları için aşağıdaki önerileri hazırladı.

#### Duygudurum bozukluğu olan bireyler için öneriler

- **Virüsü almamaya, yaymamaya çalışın.**

Uzmanların uyarılarını takip edin. Fiziksel mesafe, el yıkama, hijyen ve evde kalma önerilerine uyun. İnternette doğru el yıkama, maske takma kuralları ile ilgili videoları [izleyin](#).

- **Psikiyatri hekiminiz ile temas halinde kalın.**

Tedavinizi ve kontrollerinizi yapan hekiminiz ile düzenli görüşmelerinizi aksatmayın. Acil durumlar dışında bu görüşmeler için tercihen telefon/ e-posta/ telepsikiyatri/ online görüşme yöntemlerini kullanmanızda fayda var. Hekiminiz ile bu şekilde görüşme yapıp yapamayacağınızı öğrenmek için kendisi ile iletişime geçmeye çalışın. Acil bir durum olursa ne tür bir yol izleyebileceğiniz yönünde önceden hekiminizle konuşmanız hastalığınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

- **İlaçlarınızı düzenli almayı sürdürün.**

İlaçlarınızı düzenli almaya devam edin. İlaçlarınızda hekiminize danışmadan herhangi bir değişiklik yapmayın. İlaçlarınız ile ilgili herhangi bir değişiklik istediğinizde ya da önerildiğinde mutlaka hekiminiz ile irtibata geçin.





- **Yeterli ilacınızın olduğuna emin olun**

Rapor süresini, eczanelerden uzun süreli ilaç temin edip edemeyeceğinizi kontrol edin. Mevcut koşullarda 1 Mart 2020 ve sonrasında biten ilaç raporları ikinci bir duyuruya kadar uzatılmış durumda ve raporlu ilaçlar doktor reçetesi olmadan eczanelerden temin edilebilmektedir.

- **Günlük yaşamınızı düzenli ve planlı hale getirin.**

Günün belirli saatlerinde farklı etkinliklerle uğraştığınız rutin bir program oluşturun. Bu etkinlikler; okuma, egzersiz yapma, çevrimiçi arkadaşlarla konuşma, yemek hazırlama vb. olabilir.

- **Ekran karşısında geçirdiğiniz süreyi sınırlandırın.**

Telefon ekran süreniz, özellikle sosyal medyada geçirdiğiniz süre için bir sınır belirleyin. COVID-19 haberlerini çokça izlemek, kaygınızı, mani veya depresyon dönemlerindeki benzer duyguları artırabilir. TV, telefon, bilgisayar elinize alırken ne için kullanacağınızı kendinize sorun: İş, okul veya sosyal amaçlı mı bakacağım yoksa amaçsızca gezinecek miyim? Ekran karşısında geçirdiğiniz sürenin belirli bir sınırdan tutulmasının, uyku düzeninizin sağlanması başta olmak üzere duygudurumunuzun dengede tutulması açısından önemli olduğunu unutmayın.

- **Düzenli egzersiz yapın.**

Egzersiz yapmak kaygılarınızı büyük ölçüde azaltır, aynı zamanda egzersiz sonrası başarı hissi verir. Duygudurumunuzu dengede tutmaya yardımcıdır ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir. İnternet ortamında, herhangi bir egzersiz ekipmanı olmadan bile yapılabilecek, evde egzersiz programı sunan birçok program ve video bulunmaktadır. Gün içinde egzersize zaman ayırın.

- **Güneş ışığı ve temiz hava alın.**

İyi havalarda gün ışığı ve güneş ışığı alabilecek ev içi ortamlara (balkon, teras, pencere vb.) çıkın. Gün ışığı alabileceğiniz en az 2 saat zaman ayırın.

- **Uyku düzeninize dikkat edin.**

Sağlıklı uyku alışkanlıkları, duygudurum bozukluklarının tedavisi için ilaçlar kadar önemlidir.





- Duygudurum bozukluğu olan birey ideal olarak her gün aynı saatlerde uyumalı ve uyanmalıdır. 23.00-09.00 arası 7-8 saat uyuyun. Sabahları aynı saatte kalkmakta zorlanıyorsanız çalar saat kullanmayı deneyin. Eğer gece çalışıyorsanız, uyku ritminizi sabit tutacak bir planlama yapın.
- Gündüz uyulamaktan kaçının. Gün içinde yorgun da olsanız uyumamak için elinizden geleni yapın.
- Kahve, kola ve uyarıcı özelliği olan enerji içeceklerinin tüketimini, özellikle akşam saatlerinde, kesin ya da mümkün olan en alt düzeye indirin.
- Gece uykuya yakın yemek yemek, ve ağır fiziksel ya da zihinsel egzersizden kaçının. Bunları yapmak, istediğiniz uyku zamanında kolayca uykuya dalma yeteneğinizi azaltacaktır.

- **“Sosyal mesafe” değil “fiziksel mesafe” nizi koruyun.**

COVID-19 salgını nedeniyle fiziksel olarak diğer insanlardan uzak olsak da, sosyal olarak kendimizi uzaklaştırmamalıyız. Aslında, tüm dünyayı etkileyen bu salgın, insanları fiziksel yakınlık için olmasa da ruhsal yakınlık ve dayanışma amacıyla bir araya getirmelidir.

Bu amaçla ister telefon görüşmesi, ister yazışma yoluyla veya görüntülü görüşme şeklinde sevdiğiniz en az bir kişiyle veya arkadaşınızla her gün iletişim kurun.

Uzaktan da sosyal olabiliriz!

- **Beslenmenize dikkat edin.**

Evde uzun süre kalmanın yemek düzeninizin bozulmasına yol açabileceği bilinmektedir. Salgın öncesi dönemdeki rutin yeme düzeninizi korumaya çalışın. Aşırı yemekten ya da aşırı kısıtlayıcı diyetlerden kaçınin.

- **Sigara, alkol ve her türdeki madde kullanımından kaçınin.**

Eğer sigara kullanıyorsanız, bu dönemi bırakmak için bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. Sigara bağışıklık sisteminizi olumsuz yönde etkileyecektir. Alkol kullanımını bu dönemde özellikle sınırlandırın. Sık ve/veya yüksek miktarda alkol kullanımı ruh ve beden sağlığınız açısından risklidir.

- **Kaygılarınızı kontrol edebileceğinizi bilin.**

Kendinizi sıkıntılı, gergin, kaygılı ya da üzgün hissettiğinizde bunu hemen içinde bulunduğunuz durum ya da koşullarla ilişkilendirmeyin, o esnada aklınızdan geçen





düşüncelere dikkat edin. Her düşündüğünüzün doğru olmadığını unutmayın. Sizin dışınızdaki biri aynı koşullar altında aynı şekilde düşünüp aynı şekilde mi davranırdı, onu düşünün. Sevdiğiniz bir yakınınız bu koşullar altında benzer bir durumda olsaydı ona nasıl davranırdınız, ona neler söylediniz, bunları bulmaya çalışın. Kendinize de sevdiklerinize gösterdiğiniz şefkati ve anlayışı gösterebileceğinizi, kendinizin de tek doğru dışında düşünebileceği başka seçeneklere açık olmayı hak ettiğini unutmayın.

- **Her an huzurlu, mutlu, rahat olmak zorunda değiliz.**

Kendinizi rahatsız hissettiğinizde bu ruh halinden hemen kurtulmaya çalışmanızın şart olmadığını bilin. Sıkıntıyı bir müddet yaşarsanız, o sıkıntının neye işaret ettiğini fark ederseniz, bir şey yapmadan da sıkıntılı dönemi atlatabileceğinizi kendinize hatırlatın. Her olumsuz, rahatsızlık veren duygu ya da düşünce kurtulmanız gereken, yaşamamanız gereken deneyimler değildir. Her an huzurlu, mutlu, rahat olmak zorunda değilsiniz.

- **Değiştiremeyeceğiniz şeyler için üzüлüp hayıflanmanın bir anlamı olmadığını kendinize hatırlatın.**

Hayatta kimi şeyler belirsizdir ve sizi hazırlıksız yakalayabilir. Kimi durumlar için elinizden yapacak hiçbir şey gelmeyebilir. Bir durum hakkında karar verirken bunun ne kadarının kontrolünün sizde olduğunu hesaplayın. Değiştiremeyeceğiniz şeyler için üzüлüp hayıflanmanın bir anlamı olmadığını kendinize hatırlatın ve bunları kabul ederek hayatınıza olabildiği kadarıyla olağan şekilde devam edin.

- **Israrcı düşüncelerinizi kontrol edebileceğinizi unutmayın.**

Aklınıza gelen endişeleriniz ya da geçmişinizle ilgili zihninizde dönüp duran ısrarcı düşüncelerinizi uzaktan fark etmekle yetinin. Her düşünceye bir cevap vermek zorunda olmadığını kendinize hatırlatın. Bazen ne kadar ısrarla çalsa da konuşmak istemediğiniz bir numarayı gördüğünüzde telefonunuza cevap vermemeyi tercih edebildiğiniz gibi bu tür ısrarcı düşüncelere de herhangi bir tepki verme zorunluluğunuz olmadığını bilin. Kendileriyle ilgilenmeyip fark etmekle yetindiğiniz düşüncelerinizin kendiliğinden ömürlerini tamamlayıp geçeceğini unutmayın.

- **Gelişime açık olun.**

Sizi sarsan, hayatınızda büyük değişikliklere yol açan kimi durumlar uzun vadede size hayata yepyeni bir bakış açısı sunabilir. Böyle zorlandığınız dönemlerde, hayatta kimlerin





ve hangi meselelerin sizin için daha önemli olduğunu ayırt edebilirsiniz. Hayatınızda değer verdiklerinizin, öncelik olarak belirlediklerinizin daha ön plana geldiğini görebilirsiniz. Her şey düzeliyor de hayatınız eski düzenine döndüğünde bu zorlu dönemde fark ettiğiniz değerlerinize yaklaşmak için neler yapabileceğinizi daha net görebilirsiniz. Zorlandığınız konular bazen size stres kaynağıymış gibi görünse de aslında gelişmenize aracılık ediyor olabilir.

### **Duygudurum bozukluğu olan bireylerin yakınları için öneriler**

#### **- Hastalıkla ilgili bilgi sahibi olun.**

Yakınınızın duygudurum bozukluğu hakkında bilgi sahibi olarak, hastalık belirtilerini takip edip, tedavi sürecinde hastanın yanında olarak duygudurum bozukluğu olan yakınlarınıza yardımcı olabilirsiniz.

#### **- Stres yükünü azaltmaya çalışın.**

Stres duygudurum bozukluklarında depresif veya manik hastalık dönemlerinin tetiklenmesine neden olur. İçinden geçtiğimiz bu zor dönemlerde toplumdaki diğer bireyler gibi, duygudurum bozukluğu olan bireylerin de stres yükünün artmış olduğu söylenebilir. Yakınları olarak sizler onlara nasıl yardımcı olabileceğinizi sorup, düzenli bir yaşam oluşturmasında yardımcı olabilirsiniz (Eğer kendisi düzenlemekte zorluk yaşıyorsa belli saatte uyanma, yemek yeme, belli saatte yatma gibi rutinlerinde yardımcı olarak).

#### **- Duygu ve düşünce paylaşımında bulunun.**

Yakınıza karşı her zaman açık ve dürüst olun. Endişelerini onunla paylaşıp, onun da nasıl hissettiğini sorun.

#### **- Hastalık dönemi ile günlük değişen ruh hali arasındaki farkı ayırt etmeye çalışın.**

Kişinin duygudurum bozukluğu tanısının olması, sağlıklı olduğunda tek düze bir duygu durumu olacağı anlamına gelmez. Kişinin ataklar arası dönemde de, herkes gibi, neşe, öfke, endişe ya da mutsuzluk hissedebileceğini unutmayın, hastalık ile günlük değişen ruh hali arasındaki farkı ayırt etmeye çalışın.





- **Hastalık belirtilerine yönelik uyanık olun.**

Atakların erken döneminde uyarıcı belirtilere dikkat edin. Mani dönemi başlangıcında uyku miktarında azalma, aşırı coşku, sevinç, sinirlilik halleri, konuşma miktarında artış, çeşitli etkinliklerde artış, çok para harcama, depresif dönem başlangıcında ilgi istek kaybı, uyku ve iştah değişimi, içe kapanma gibi belirtiler görülebilir, bu hastalık belirtilerine karşı uyanık olun.

- **Acil durum eylem planı yapın.**

Acil durumlarda ne yapmanız gerektiğini bilir ve önceden buna yönelik tedbir alırsanız durumu daha sağlıklı bir şekilde geçirebileceğinizi, acil durumda aranacak isimleri ve numaraları (ambulans, doktoru, psikoterapisti vs.) ayrı bir yere not etmeyi unutmayın, mutlaka acil durum eylem planı yapın.

- **Birlikte vakit geçirin.**

Pandemi süreci her ne kadar stres yükü fazla bir dönem olsa da, aynı evin içindeki bireyler için birlikte kaliteli vakit geçirmek için fırsat yaratabilir, aynı evi paylaşmadığınız yakınlarınız için sosyal medya iletişim için güzel bir araç olacaktır. Bu süreç, yakınınızı daha iyi tanıma ve daha sıkı ilişki kurma şansını yakalayabileceğiniz bir süreç olabilir. Bu, hem süreci daha sağlıklı atlatmanızı hem de ileriye dönük daha sağlam bir ilişki kurmanızı, dolayısıyla bu süreçten güçlenerek çıkmanızı sağlayacaktır. Bu nedenle aynı evi paylaştığınız yakınlarınızla birlikte keyifli zaman geçirmeye özen gösterin.

- **Her an kırılacak bir vazo gibi davranmayın.**

Hastanın kullandığı ilaçlar hakkında bilgi sahibi olun ve tedavi sürecini yakından takip edin; ancak onda her an takip ediliyormuş hissi yaratmayın. Ona kendi alanını bırakın.

- **Hem duygusal hem fiziksel olarak kendinize de dikkat edin.**

Yakınıza yardımcı olabilmek için önce kendinizin sağlığına dikkat etmeniz gerektiğini unutmayın.

Unutmayınız ki fiziksel ve ruhsal sağlık bütündür, sağlıklı kalmanız temennisizle...

**Takep edilebilecek bilgi kaynağı önerileri:**

[www.psikiyatri.org.tr](http://www.psikiyatri.org.tr)

[www.bipolaryasam.org](http://www.bipolaryasam.org)





[www.bipolarturkiye.org](http://www.bipolarturkiye.org)

[www.lityumderneği.org](http://www.lityumderneği.org)

**Derleyenler:**

Dr. Mehmet Yumru

Dr. Sedat Batmaz

Dr. Deniz Ceylan

Dr. Gamze Erzin

Dr. Hidayet Ece Çelik

Dr. Mete Ercis

Dr. Onur Gökçen

Dr. Sibel Çakır

Dr. Vesile Şentürk

**Yayına hazırlayanlar:**

Dr. Serap Erdoğan Taycan

Dr. Ömer Böke

Dr. Koray Başar

