

SAĞLIK ÇALIŞANINI KORU, TOPLUMU KORUMUŞ OLURSUN

Dünya genelinde, sağlık çalışanlarının günlük işleri streslidir; hastalarının yaşamını korumak, sağlığına kavuşturmak, sağlığını korumak için ağır yükler üstlenirler. Bu yük salgın zamanlarında daha fazla fedakârlık gerektirmektedir. Salgın sürecinde hekimden tıbbi sekretere, hemşireden laboranta, hizmetliden güvenlik görevlisine her meslekten sağlık çalışanı COVID-19 tanılı hastaların tedavisini sürdürürken olağan dışı koşullarda zor, boğucu bir görev üstlenmiş olmanın yanında yoğun bir enfeksiyon riskiyle karşı karşıyadır. Enfeksiyona yakalanma riskinin yüksek olması sağlık çalışanlarının hem kendileri hem de yakınları için hastalanma kaygısını arttırmaktadır. Bu kaygı hastalığın yayılmasını önleme ve hastalığa yakalanmış olanları iyileştirme çabası için gereken bedensel ve ruhsal güçlerini azaltabilmektedir.

COVID-19 mücadelesinde çalışma günleri uzadıkça, yük ve stres arttıkça, çalışma koşullarındaki rol karmaşası, kontrol kaybı ve takdir eksikliğinin ruhsal tükenmişliğe yol açabileceği bilinmektedir. Hekimler ve tüm sağlık çalışanlarının ruh sağlığı üzerindeki etkileri göz önüne alındığında sürecin bir sıkıntı ve kaygı salgınına dönüşme olasılığı üzerinde ciddiyetle durulmalıdır. **Sağlık çalışanları için, emek ve çabalarına değer verilmesi ve bunun açığa vurulması şevk vericidir. Yöneticiler tarafından yapılan haksız suçlamalar ise ruhsal bakımdan zarar verici olacaktır.**

Önceki salgınlarda yapılan araştırmalara göre, salgında görev alan altı sağlık çalışanından biri salgın döneminde ya da sonrasında ciddi stres belirtileri göstermektedir. Bu oldukça yüksek bir orandır. Bu durumun salgın süresince verilen sağlık hizmetlerini de olumsuz etkileyeceği açıktır. Geçmişteki salgınlar sırasında görev yapan sağlık çalışanlarının önemli bir kısmında uykusuzluk, anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğuna dair belirtiler görüldüğü ve bazılarında bu belirtilerin 3 yıl sonra dahi devam ettiği bildirilmiştir. Salgının sürdüğü günlerde ve ardından uzunca bir dönem COVID-19 hastalarının, yakınlarının ve sağlık çalışanlarının depresyon ve anksiyete bozukları da dahil olmak üzere ruhsal sorunlar yaşayabileceği akılda tutulmalıdır.

Geçmiş salgın deneyimleri ve COVID-19'dan daha erken etkilenmiş toplumların deneyimi, ruh sağlığını korumaya yönelik müdahalelerin salgın ile sürdürülen mücadelenin içinde yer almasının zorunluluğunu göstermektedir. Koronavirüs enfeksiyonunu yönetme çabalarının yanı sıra, salgınla mücadelenin ruh sağlığıyla ilgili etkilerini ihmal etmemek de kritiktir. **Salgınla mücadelede temel amaç tüm toplumun sağlığıdır; fakat sağlıkçıların beden ve ruh sağlığı göz ardı edilerek bu amaca varılması düşünülemez.**

Virüs bulaşma riski yüksek ortamlarda görev yapan sağlık çalışanlarının beden ve ruh sağlığını korumak ve verimli çalışmasını sağlamak öncelikli olmalıdır. Aynı zamanda sağlıkçıların kendi ailelerinin sağlığı ve gündelik yaşamıyla ilgili kaygılarının da en aza indirilmesi, kişilerin çalışma verimini yükselteceğinden doğrudan halk sağlığını sağlayacak bir adım olacaktır.

Travmayla ilgili deneyim ve araştırma sonuçlarından biliyoruz ki öncelikle “güvenlik” sağlanmalıdır. Bedensel sağlığın korunması kadar ruh sağlığının da korunması için başta kişisel koruyucu donanım olmak üzere bulaşma riskinin kontrolüyle ilgili diğer tüm önlemler eksiksiz alınmalıdır.

Uzunca bir süredir giderek artan sağlık çalışanlarına yönelik şiddet eylemlerine böyle bir afet döneminin uygun zemin hazırlayabildiği, her gün farklı örneklerle görülmektedir. **Sağlık hizmetlerinin her kademesinde, sağlıkta şiddet konusunda gerekli olan tüm tedbirler titizlikle ve ivedilikle alınmalıdır.**

Sağlık çalışanlarının ruh sağlığını korumaya yönelik programlar uygulanmalı, gerek duyduklarında ruhsal destek için başvurmaları çalışma arkadaşları ve yöneticiler tarafından desteklenmeli, ruh sağlığı hizmetlerine başvurduklarında öncelik tanınmalı, hastane içi aktivitelere olanak sağlanmalı, çalışanlar için güvenli dinlenme alanları oluşturulmalıdır. Telefon ve internet aracılığıyla uzaktan destek hatlarının özellikle sağlık çalışanlarının ruhsal sorunlarına yönelik olumlu etkileri görülmektedir. **Türkiye Psikiyatri Derneği Sağlık Çalışanlarına Destek Hattı, Ruh Sağlığı Destek Sistemi (RUHSAD)** uygulamaları bu çerçevede faaliyet göstermektedir. Bu hizmetlerin salgının en yoğun yaşandığı dönemde de, sonrasında da, mevcut koşullara uygun biçimde sürdürülmesi önemlidir.

Sağlık çalışanlarının ruh sağlığını korumaya yönelik bir adım olarak Türk Tabipleri Birliği ve Türkiye Psikiyatri Derneği işbirliği ile tüm sağlık çalışanlarına, salgınla mücadelede görev alan tüm meslek mensuplarına yönelik bir anket çalışması hazırlanmıştır. Elde edilecek bulgularla durumun tespit edilerek yapılabileceklerin değerlendirilmesi planlanmıştır. Tüm sağlık çalışanlarını bu ankete katılmaya davet ediyoruz.

Son dönemde tüm dünyada ve ülkemizde salgınla ilgili önlemlerin gevşetilmesi ile ilgili bir beklentiye girilmiş hatta ilk adımlar atılmıştır. Ancak hepimiz biliyoruz ki özellikle bir grup sağlık çalışanı olağanüstü koşullarda hizmet vermeye aylarca devam edecektir. Bu nedenle tam da **şimdi sağlık çalışanlarının ruh sağlığını korumak için bir şeyler yapmalı, sağlık çalışanlarını korumanın toplumu korumak olduğunu görmeliyiz.**

Türkiye Psikiyatri Derneği



Türk Tabipleri Birliği



Kaynaklar

Liu Y., Li J., Feng Y. Critical care response to a hospital outbreak of the 2019-nCoV infection in Shenzhen, China. Crit. Care. 2020;24(1):56

Kang L., Li Y., Hu S., Chen M., Yang C., Yang B.X., Wang Y., Hu J., Lai J., Ma X., Chen J., Guan L., Wang G., Ma H., Liu Z. The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus. Lancet Psychiatry. 2020;7(3):e14

Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian Journal of Psychiatry, 102066.

Perlis, R. H. (2020). Exercising Heart and Head in Managing Coronavirus Disease 2019 in Wuhan. JAMA Network Open, 3(3): e204006-e204006.

https://www.medscape.com/viewarticle/927976?nlid=134830_2052&src=WNL_mdplsnews_200403_mscpedit_psyc&uac=311971PG&spon=12&impID=2334311&faf=1#vp_1

<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/213202011418-saglikcalisanibrosur.pdf>

<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/14202016552-TukenmislikCOVID.pdf>

https://www.medscape.com/viewarticle/927581?nlid=134702_2052&src=WNL_mdplsnews_200327_mscpedit_psyc&uac=311971PG&spon=12&impID=2326453&faf=1#vp_1

<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/3032020115022-SaglikKurumlariCOVID.pdf>