



COVID-19 ve DAMGALAMA

Aynı denizin dalgası, aynı ağacın yaprağı, aynı bahçenin çiçeğiyiz.
Seneca

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

Sağlıkta damgalama, belirli bir hastalığı yaşayan bir kişi veya gruba, hastalığın görüldüğü yerlere ve hastalıkla ilgili şeylere dair olumsuz, kötüyeyici, düşmanca, değersizleştirici ve ayrımcı tutumları içerir. Özellikle bulaşıcı hastalıklarda, hastalıkla ilişkilendirilen bir bağlantı nedeniyle insanlar damgalanır, gerçekçi olmayan ya da gerçeğin çarpıtıldığı bilgilerle basmakalıp düşünceler dolaşıma girer ve hedefteki insanlar ayrımcılığa maruz kalır. Daha önceden ayrımcılığa maruz kalan gruplar ise salgın dönemlerinde damgalamanın hedefinde yer alabilir; beyaz ırktan olmayanlar, yaşlılar, mülteciler, eğitim düzeyi düşük olanlar, yoksullar vb.

Damgalama, Salgınlar, COVID-19

Salgın hastalıklar tarih boyunca, hastalığa yakalananların, hastalanma olasılığı yüksek olanların, yöneticilerin ve sağlık çalışanlarının damgalanmasına yol açmıştır. COVID-19 salgınının başladığı günlerde Asyalılara, özellikle Çinlilere yönelik ayrımcı ve damgalayıcı söylem ve davranışlar hastalığın dünya çapında yaygınlaşması ile yaşlılar, seyahat edenler, sağlık çalışanları hastalananlar ve yakınları başta olmak üzere birçok kişiyi/grubu hedef almıştır. Hastalığın ilk günlerinden itibaren çeşitli etnik grupların ve ırkların hastalıktan etkilenip etkilenmeyeceğine dair ayrımcı söylemler, hurafeler, asılsız bilgiler medya ve sosyal medyada salgından daha hızlı yayılmıştır. Hastalığın ortaya çıkışına dair komplo teorileri de ayrımcılığı güçlendirecek şekilde bazı devletleri hedef almaktadır.

Damgalananlar Ne Yaşar?

- Damgalamanın en acı ve yıkıcı etkisi, kişiler artık bağlı hissettikleri toplumun bir üyesi olmadıklarını düşünmeleridir.
- Toplumun dışlayıcı tutumuyla kişi giderek **kendisini yalnız hisseder ve çevresinden uzaklaşarak içine kapanır.**
- **Kaygı belirtileri, sosyal içe çekilme, karamsarlık, umutsuzluk, yetersizlik, çaresizlik, suçluluk** gibi düşünceler ruhsal hastalıkları tetikleyebilir.
- Damgalanma yaşayanların büyük bir kısmı bu önyargılı, basmakalıp düşünceleri kendileri de benimser.
- Karamsarlık, ümitsizlik, güçsüzlük gibi duyguların yanı sıra bunu hak ettiğini düşünerek suçluluk ve utanma, gelecekle ilgili kaygılar ve korkular, kendisine veya çevresindekilere yoğun öfke ve zarar verme isteği hissedebilir.



Damgalanmanın Maliyeti

- İnsanlar ayrımcılığa maruz kalmaktan sakınmak için, hastalığı inkâr edebilir ya da gizleyebilir.
- Damgalanma hastalıkla ilgili yeterli ve doğru bilgiye ulaşmanın önüne geçerek kişinin kaygılarını arttırabilir. İnsanlar sağlık hizmetlerine hemen ulaşmak istemeyebilir, geç dönemde başvurabilir.
- Oluşan umutsuzluk hissi nedeniyle tedaviyi reddedebilir ya da tedavi uyumu bozulabilir.
- Damgalayan grupta olanlarsa herkes için tehlikeli ve bulaşıcı olan bu hastalığa karşı korunaklı oldukları yanılgısıyla, gerekli koruyucu tedbirleri almayı ihmal edebilir. Sosyal izolasyon kurallarına aldırış etmeyebilir. Bu salgının yaygınlaşmasına yol açacaktır.

COVID-19'un Günah Keçileri

Yaşlılar; 65 yaş üzeri kişiler, mevcut başka tıbbi hastalıklarının da etkisiyle hastalığı daha ağır geçirmektedir. Yaşlı kişiler koruyucu önlemlere yeterince uymamakla, kendi sağlıklarını ve toplum sağlığını yok saymakla suçlanmakta; kendi iradeleri yok sayılarak daha fazla yasaklayıcı önlemlerin hedefi olmaktadır.

Çinliler, Avrupalılar ve Yabancılar; Koronavirüs ilk kez 2019'un sonunda, Çin'de bir şehir olan Wuhan'da tanımlanmış ve hızla yayılmıştır. Önce Çin genelinde ve ardından dünyadaki diğer ülkelerde salgın ortaya çıkmıştır. Antarktika dışındaki tüm kıtalarda artan sayıda vaka bildirilmiştir ve Çin dışındaki vakaların sayısı Çin'dekini aşmıştır. Artık merkez Avrupa'dır. Çin'de yaşayan hatta tüm Asya ülkelerinden kişiler, yurtdışıyla teması olanlar ya da yabancılar olası tehdit olarak algılanıp virüs taşımaları bile hastalık bulaştıracaklarmış gibi uzak durulmaya başlanmıştır.

Yurtdışından dönenler; Ülkemize son haftalarda salgının yoğun olduğu ülkelerden dönenler yoğun şekilde ayrımcılığa, damgalanmaya maruz kalmaktadır. Elbette sağlık önlemleri gereği karantina gereklidir. Ancak örneğin Umre'den dönenler, hastalığın yayılmasının sorumlusu olarak görülmektedir. Bu kişiler karantina sürecini tamamlamış olsalar dahi toplumda dışlanmaya maruz kalmaktadır. Bu kişilerin umre ziyaretlerinin tarihi çok önceden belirli olması, yurtdışı çıkışları ve orada yeterince koruyucu önlemlerin alınmaması, beklenmedik bir şekilde yaşadıkları evlerinden uzak hiç bilmedikleri şartlarda uzun süre kalmaya mecbur bırakılmaları gibi yaşadıkları mağduriyetler toplum tarafından anlayışla karşılanmamaktadır.

Hastalar, hasta yakınları, iyileşenler; COVID-19 olmadığı halde benzer burun akıntısı, öksürük gibi gribal belirti gösterenler, dışarı çıkarken maske takanlar ya da hastalık/hastalık şüphesi nedeniyle karantinada/ hastanede kalmış ve iyileşmiş kişiler ve aileleri, çevredeki insanlar tarafından hastalığa halen sahip ve yayıyormuş gibi düşünülerek damgalanabilir ve ayrımcılığa uğrayabilirler.

Sağlık çalışanları; Hastalarla yakın temasta olan sağlık çalışanları, dışlanabilir, uzaktan iyi mesajlar gönderen insanlar onları alışverişte, apartmanda, evde gördükleri zaman gerekli sosyal mesafe ve yeterli önlemler alındığında bile ayrımcı davranışlar sergileyebilir.



KELİMELER ÖNEMLİDİR!

Koronavirüs hastalığı hakkında konuşurken, bazı kelimeler (şüpheli vaka, izolasyon ...) ve dil insanlar için olumsuz bir anlam taşıyabilir ve damgalama tutumlarını besleyebilir. Mevcut olumsuz kalıpları veya varsayımları sürdürebilir, hastalık ve diğer faktörler arasındaki yanlış ilişkileri güçlendirebilir, yaygın korku yaratabilir veya hastalığı olanları canavarlaştırabilir.

Biz, medya da dahil olmak üzere tüm iletişim kanallarında, *insanlara saygı duyan ve onları güçlendiren bir 'önce insan' dilini* öneriyoruz. Medyada kullanılan kelimeler özellikle önemlidir, çünkü bunlar yeni COVID-19 ile ilgili popüler dili ve iletişimi şekillendirecektir.

ÖNCELİKLE; Hastalığı olan kişilere 'COVID-19 vakaları', 'kurbanlar' 'COVID-19 aileleri' veya 'hastalıklı' diye atıfta bulunmayın. Onlar 'COVID-19 olan insanlar', 'COVID-19 için tedavi gören insanlar', 'COVID-19'dan iyileşmekte olan insanlar'. COVID-19 hastalıkları iyileşince hayatları işleri, aileleri ve sevdikleriyle devam edecek. Damgalamayı azaltmak için kişilerin COVID-19 ile tanımlanan bir kimliğe sahip olmaması önemlidir.

Bilmeliyiz ki; COVID-19, birçok coğrafi bölgede, birçok ülkeden insanı etkilemiştir ve etkileyecektir. Onu herhangi bir etnik kökene veya ülkeye bağlamayın. Etkilenen herkese, hangi ülkeden olursa olsun anlayışlı ve destek olun. COVID-19 tarafından etkilenen kişiler yanlış bir şey yapmadılar.

Damgalama ile Mücadelede COVID-19 Gerçekleri

- COVID-19, ırk, milliyet veya etnik köken tanımaz.
- Maske takması, kişinin COVID-19 hastası olduğu anlamına gelmez.
- COVID-19 hakkında doğru bilgileri paylaşarak damgalama ile mücadele edin.
- Yanlış bilgi yaymaktan kaçının. Yanlış bilgi veya ayrımcı bilgiler görür, okur veya duyarsanız değiştirmeye çalışın, kibarca düzeltin ve konuşmacıya damgalanmış dil ve davranışların korkuyu artırdığını ve hepimizi daha az güvenli hale getirdiğini hatırlatın.
- En çok etkilenenler için empati gösterin ve destek olun. Dinleyin, empatik olun ve damgalanma yaşayan insanların hikayelerini, onlardan izin alırsanız, damgalanmanın kabul edilemez olduğu mesajı ile paylaşın.
- Ayrımcı, damgalayıcı ve yanlış bilgilendirilmiş fikirleri her ortamda, işte, okulda ve sosyal medyada fark edin, düzeltin, doğru bilgileri öğretin.



HALKA ÖNERİLER:

YAPMAYIN!

✓ Her duyduğunuz bilgiye inanmaktan ve bilinçsizce yaymaktan kaçınınız.

✓ Kaynağı belli olmayan tavsiyeleri uygulamaktan kaçınınız.

✓ COVID-19 hakkında doğru olmayan veya ayrımcı bilgileri paylaşmayın.

✓ Herhangi bir milliyet, ırk ya da dini grubun COVID-19 için daha riskli olduğu konusunda önyargılı olmayınız.

✓ COVID-19 için daha riskli olan gruplara karşı nefret içeren, kaygılarını arttıran, aşağılayıcı ve önyargılı söylemlerden uzak durunuz.

✓ Belirli kesimden kişileri kötü gösterecek ya da suçlu hissettirecek ifadeleri kullanmaktan kaçınınız.

YAPIN!

✓ Öğrendiğiniz bilgilerin doğruluğunu güvenilir kaynaklardan teyit ediniz.

✓ Güvenilir kaynaklardan alınan bilgilere göre tedbiriniz, hayat kurtaran eylemlerin, erken tarama ve tedavinin önemini ön plana çıkarınız.

✓ Ayrımcı veya yanlış bilgileri fark ettiğinizde kibarca düzeltiniz ve yayılmasına engel olun.

✓ Virüs her milliyet, ırk ve dini grupta aynı şekilde yayılmaktadır, bu yüzden tüm insanlara karşı kabullenici ve şefkatli olun, bu konuda çocuklarınıza örnek olun.

✓ Riskin yüksek olduğu gruplara empati gösteriniz, yardımcı olabileceğiniz herhangi bir durumda destek olun.

✓ Herkesin hasta olabileceğini ve hemen her kesimde hastalığın benzer şekilde seyredebileceğini unutmayınız, çevrenizde tersini söyleyenler olursa uyarınız.



SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER:

YAPMAYIN!

- ✓ Bilimsel geçerliliği olmayan, spekülatif bilgileri paylaşmaktan kaçının.
- ✓ Hasta ya da şüpheli vakaların bilgilerini, görüntülerini, tetkiklerini üçüncü kişilerle, sosyal medyayla, basınla vb. paylaşmayın.
- ✓ İnsanları gereksiz paniğe sürükleyebilecek ya da asılsız bilgileri paylaşmayın.
- ✓ Damgalanma riski taşıyan, olumsuz sonuçları olabilecek görüntüleri paylaşmayın.
- ✓ Belirli kesimden kişileri kötü gösterecek ya da suçlu hissettirecek ifadeleri kullanmaktan kaçının.

YAPIN!

- ✓ Virüsün nasıl yayıldığı hakkında doğru bilgileri paylaşın.
- ✓ Hastaların ve şüpheli teması olabilecek kişilerin mahremiyetine saygı duyun ve gizliliğini koruyun.
- ✓ Korkuyu artırmadan COVID-19 hakkında farkındalık yaratın.
- ✓ Paylaşılan görüntüler konusunda dikkatli olun. Basmakalıp düşünceleri pekiştirmediklerinden emin olun.
- ✓ Herkesin hasta olabileceğini ve hemen her kesimde hastalığın benzer şekilde seyredebileceğini unutmayın.



HÜKÜMET, MEDYA VE LİDERLERE ÖNERİLER:

YAPMAYIN!

- ✓ Hastalığa yer veya etnik köken eklemeyin, bu bir “Wuhan Virüsü”, “Çin Virüsü” veya “Asya Virüsü” değildir. “COVID-19 vakaları” ya da “kurbanları” demeyin.
- ✓ “COVID-19 şüphelileri” ya da “şüpheli vakalar” demeyin.
- ✓ “COVID-19 bulaştıran”, “başkalarını enfekte eden” “virüsü yayan” gibi kasıtlı bulaştırmayı ima eden ve suçlayıcı ifadeleri kullanmayın.
- ✓ Teyit edilmemiş söylentileri tekrar etmekten ve “veba” ya da “kıyamet” gibi korkuyu yaratan abartılı bir dilden kaçınin.
- ✓ Olumsuz ya da tehdit mesajlarını vurgulamayın veya üzerinde durmayın.

YAPIN!

- ✓ Şu ifadeleri kullanın: “COVID-19 olan insanlar”, “COVID-19 nedeniyle tedavi gören insanlar”, “COVID-19’den iyileşen insanlar” veya “COVID-19 bulaşması sonucu hayatını kaybeden insanlar”.
- ✓ “COVID-19 muhtemel tanısı olan” insanlar ifadelerini kullanın.
- ✓ “COVID-19 olan” ya da “COVID-19 bulaşan” insanlar ifadelerini kullanın.
- ✓ COVID-19 riskleri konusunu bilimsel veri ve en güncel resmi sağlık önerilerine dayanarak doğru biçimde ele alın.
- ✓ Pozitif ifadeler kullan ve tedbirler ve tedavi önlemlerinin etkinliğini vurgulayın Pek çok insan için bu üstesinden gelinebilir bir hastalık. Kendimizi, sevdiklerimizi ve en hassas olanları korumak için hepimizin uygulayabileceği basit adımlar var. Koruyucu önlemlerin, erken taramanın, testin ve tedavinin yeni koronavirüsün bulaşmasını önlemedeki etkinliğini vurgulayın.



Ruh sağlığı uzmanları olarak,

karşısında güçsüz, çaresiz hissettiğimiz bu hastalığa karşı zorlu günlerde ancak birbirimizle kurduğumuz sevgi, saygı, şefkat, özen gibi duyguları içeren bağlarımızı koruyarak, kendimiz kadar diğerlerinin de iyilik halini gözeterek ve tüm zorluklara, yokluklara karşı dayanışma içinde yer alarak mücadele etmeyi öneriyoruz.

Katkıda Bulunanlar (isim sırasıyla):

Dr. Ayşe Devrim Başterzi
Dr. Ender Cesur
Dr. Rengin Güvenç
Dr. Rümeyza Taşdelen
Dr. Taner Yılmaz

Ayrıca, desteği ve katkısı için Prof. Dr. Nilgün Toker'e teşekkür ederiz.

Kaynaklar

1. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. February 2020; Epub ahead of print
2. "Reducing Stigma", Centers for Disease Control and Prevention- COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/reducing-stigma.html>
3. European Centre for Disease Prevention and Control. Novel coronavirus in China. <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china> (Accessed on January 23, 2020).
4. Centers for Disease Control and Prevention. 2019 Novel coronavirus, Wuhan, China. Information for Healthcare Professionals. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/index.html>
5. Morganstein, J. C., Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Holloway, H. C. (2017). Terrorism and Weapons of Mass Destruction. In R. J. Ursano, C. S. Fullerton, L. Weisaeth, B. Raphael (Eds.). *Textbook of Disaster Psychiatry, 2Ed* (pp. 193-211). Cambridge University Press. Cambridge, UK.
6. World Health Organization, UNICEF, IFFR (2020) Social Stigma associated with COVID-19. A guide to preventing and addressing social stigma https://www.epiwin.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf adresinden erişilmiştir.