

Pandemide Yol Almak

*Prof. Dr. Rüstem Aşkın
İstanbul Ticaret Üniversitesi
Psikoloji Bölüm Başkanı*

Çoğu düşünür COVID-19 adı verilen küresel virüs salgınının dünya tarihinde önemli kırılma anlarından biri olduğunu, bu felaketle toplumların da devletlerin de reflekslerini değiştireceğini, uluslararası sistemi ve ekonomiyi kalıcı bir biçimde dönüştüreceğini öngörüyor.

Devletler, ekonomiler, kurumlar, toplumlar bu salgınla ciddi bir stres testine tabi tutuluyor. Koronavirüs salgını bütün dünyada hayatı felç etti. Sınırlar kapatıldı uluslararası yolculuklar, yüz yüze diplomasi, turizm faaliyetleri ve ticaret durma noktasına geldi. İlaç, gıda gibi zaruri ihtiyaçlarını, hammadde ve sanayi ara ürünlerini Çin'den temin eden ülkeler adeta kepenk indirdi. Şu anda da salgının önüne geçilmezse, en iyimser hesaplamayla dünya nüfusunun yüzde 2'sine bulaştığını ve yüzde 2 ölümcül seyrettiğini varsayarsak bu da en az üç milyon insanın ölmesi anlamına gelir.

İnsani değerler ve güven, bu dönemde bir kez daha toplumları ayrıştırıyor, bireyciliği yücelten ülkeler dayanışmanın can suyu olduğu bu günlerde yalnızlığı ve çaresizliği yaşıyor. Çok güçlü olduğu sanılan kurumlar hatta iktidarlar iki ay içinde diz çöktü. Öyle ki ilaç yok, aşı yok, izolasyon yani “kaçıp saklanma” dışında hiçbir savunma hattımız yok. Şehirler hayalet mekanlara döndü.

Çağımızın vazgeçilmezi denen özgürlüğümüzü, alışkanlıklarımızı, geleneklerimizi, hatta dostluk ilişkilerimizi bizzat kendimiz askıya aldık. Üç ay önce yaptığımız bütün planlar, programlar, hedefler, hayaller çöpe gitti.

1- SALGINLAR DÜNYA TARİHİNİN SEYRİNİ DEĞİŞTİRDİ

Tarih boyunca salgınların, hanedanlıkların el değiştirmesinden sömürgeciliğe ve hatta iklim değişikliğine kadar kalıcı ve büyük etkileri oldu.

Hıyarcıklı veba (bubonik veba) 164 yılında Çin'deki Ming hanedanlığının düşmesine yol açtı. Justinyen Vebası (541-542), Bizans İmparatorluğu'nda ortaya çıkıp, özellikle başkent Konstantinopolis'i, Sasani İmparatorluğunu ve Akdeniz etrafındaki liman şehirlerini etkilemiştir. Salgında bölge nüfusunun yüzde 40'ı (100 milyon insan) hayatını kaybetmiştir.

1350'lerde Avrupa'yı yerle bir eden “kara ölüm” de denen veba'da 25-50 milyon insanın ölümü, ekonomileri, yönetim sistemlerini hatta üretim teknolojilerini dahi değiştirmiştir. Karantinanın icadı da bu salgın döneminde oldu. Deniz ticareti yapan Venedikliler vebanın Kuzey Afrika ve Suriye taraflarından dönen gemilerle taşındığını fark edince bu gemileri mürettebatı ve yükleriyle 40 gün tecrit etmeye başladılar. Terim, Latince “40” anlamına gelen “Quadraginta” kelimesinden türetilmiştir.

Amerika kıtasının sömürgecileri 15. yüzyılda başta çiçek hastalığı olmak üzere taşıdıkları hastalıklarla bölge nüfusunu 60 milyondan 6 milyona düşüren biyolojik bir soykırım yapmışlardır. Sarı humma salgınında binlerce askerini kaybeden Fransa Kuzey Amerika'daki tüm hedeflerinden vazgeçmiştir.

Afrika'da 1888-1897 yılları arasındaki sığır vebasıyla büyük baş hayvanların yitirilmesi açlık ve büyük toplumsal çöküşe yol açarak Avrupa ülkelerinin Afrika'nın büyük bölümünü sömürgeleştirmesini kolaylaştırdı. Öyle ki 1870'lerde Afrika'nın yalnızca yüzde 10'u Avrupa kontrolündeyken 1900'lere gelindiğinde bu oran yüzde 90'a çıkmıştı. İtalya, nüfusun neredeyse üçte birini öldüren Etiyopya'daki sığır vebası ve kıtlık nedeniyle Eritre'yi ele geçirdi.

Veba üçüncü defa Çin'in Yunnan bölgesinde 1850'lerde ortaya çıkmış, 1894'te Hong Kong'a sıçramasının ardından tüm dünyaya yayılmıştır. 10 milyon insan ölmüştür.

I. Dünya Savaşı sırasında ortaya çıkan İspanyol Gribi 500 Milyondan fazla kişiye bulaşmış, 18 ay içinde 50 ile 100-140 milyon arası insanın (o dönemde yaşayan dünya nüfusun yüzde 15'i) ölümüne sebep olarak insanlık tarihinde bilinen en büyük salgın olmuştur. İspanyol Gribinin bir özelliği, zayıf, yaşlı ve çocuklardan çok, sağlıklı genç erişkinleri etkilemiş olmasıdır. Kimi tarihçilere göre dört yıl süren Birinci Dünya Savaşının sona ermesinde önemli bir etken olmuştur.

Asya gribi (1957) 2 milyon insanı öldürdü. Hong Kong gribi ise 1968'de 1 milyon insanın hayatına mal oldu.

Osmanlı devletinde de birçok salgından birkaçını belirtelim. İstanbul: 1466 yazında şiddetli salgında cenazeleri gömecek insan bırakmadı. Fatih Sultan Mehmet Arnavutluk Seferi dönüşünde salgını haber alınca İstanbul'a gelmedi ve salgın geçinceye kadar İstanbul dışında konakladı. 1491-1504 salgınında Sultan II. Bayezid İstanbul'u terk edip Edirne'ye gitti. 1811-1812: Büyük Kıran adı verilen salgında Galata-Tahtakale-Kasımpaşa'da batakhaneler, bekâr odaları yıkıldı.130.000 insan öldü. 1836-1838'deki son büyük salgında Kız Kulesi, vebalı askerlere hastane yapıldı, 25.000-30.000 ölüm vuku buldu. Karantina uygulamasının Osmanlı'da da başlatılmasıyla 1845'den sonra veba salgınları önlendi.

18.yüzyılda çiçek hastalığı ve kızamık, 19. yüzyılda veba, sarıhumma, kolera, 20.yüzyılda kolera, çiçek hastalığı, Tüberküloz, Kızamık, Kızamıkçık önemli salgın nedenleridir. 1960'larda çıkan ve halen varlığını sürdüren ve tedavisi tam olarak bulunmayan HIV/AIDS ve ilişkili hastalıklar nedeniyle 2019 rakamlarına göre 32 milyon kişi hayatını kaybetti. 2000'lerin başında ülkemizde yılda 30 binlere ulaşan ancak düşük oranda ölümcül olan Kızamık vaka sayıları başarılı aşılama ile 2008'de sıfırlanmış, son yıllarda aşılamaadaki aksaklıklara bağlı olarak artış gözlenmiştir. Tüberkülozda belirgin iyileşme sağlanmıştır.

Son yıllarda SARS, MERS, Kuş gribi, Domuz gribi, Ebola ve yeni tip koronavirüs (Covid-19) gibi salgın hastalıklar kısa sürede hızla yayılarak binlerce kişinin ölümüne yol açmaktadır. Zira ilk kez aralık ayında görülen Covid-19 halen salgının erken döneminde üç milyon kişiye bulaşırken 200 bin insanın ölümüne neden oldu.

2- TÜRBÜLANS

Dünya Sağlık Örgütü, COVID-19 adını, "Corona"nın co'su, "virüs"ün vi'si ve "disease" (hastalık) kelimesinin d'sinden, 19'u ise 2019'dan alarak türetti. Daha sonra bu salgının küresel ölçekli (pandemi) olduğu ilan edildi.

Toplumsal ve ekonomik düzeni, kurumlara yönelik güven duygusunu sarsan, yerleşik değerleri örseleyen, belirsizlik, korku, endişe pompalayan, özellikle yeterli özeni göster(e)meyen herkesi vuran, evrensel ve insanoğlunun varoluşsal bir krizi...

Koronavirüs salgını dünya çapında milyonlarca insanın yaşam şeklini önemli ölçüde değiştiriyor ve bu değişimlerin bir kısmı kalıcı olacak. Tabloyu, bir yönüyle İspanyol gribine, ikinci dünya savaşına kapı açan 1929 ekonomik krizine veya liberal kurumları, siyaseti, ekonomileri, toplumsal değerleri felce uğratan faşizm/komünizm dalgasına benzetmek mümkündür.

Koronavirüs nedir?

Koronavirüsler, hayvanlarda ve insanlarda hastalığa neden olan büyük bir virüs grubudur. Bu virüsler adını kendilerini sararak taç oluşturan protein kapsüllerinden alıyor. Bu özelliğinden dolayı virüslere Latince taç anlamına gelen "corona" ismi veriliyor.

Bu virüs türünün insanlarda soğuk algınlığından Orta Doğu Solunum Sendromu (MERS) ve Şiddetli Akut Solunum Sendromu (SARS) gibi daha şiddetli hastalıklara veya zatürreye kadar solunum yolu enfeksiyonlarına neden olduğu biliniyor.

2019 yılında ortaya çıkan ve Covid-19 hastalığına yol açan yeni tip koronavirüs, insanda etki gösteren koronavirüslerin yedinci çeşidi ve bilimsel adı SARS-CoV-2'dir. Hayvandan insana ve insandan insana bulaşabilen bu yeni koronavirüs tipi, 2019 yılında Çin'in Wuhan kentindeki salgın başlamadan önce bilinmiyordu.

Bu salgında Johns Hopkins Üniversitesi'nin verilerine göre, dünya genelinde görülen koronavirüs vakaları toplam üç milyonu, can kaybı ise 2000 bini aştı. Bu sayıların üçte biri ABD toplumuna ait. En fazla vaka görülen diğer ülkeler an itibariyle İspanya, İngiltere ve İtalya olarak sıralanıyor.

Çok yakında yayınlanan PNAS makalesiyle İngiliz araştırmacılar, virüsün nasıl mutasyona uğradığını kendi filogenetik (kökenbilim) tekniklerini kullanarak dünya genelindeki 160 farklı örnekteki virüslerin genomlarını karşılaştırarak inceliyorlar.

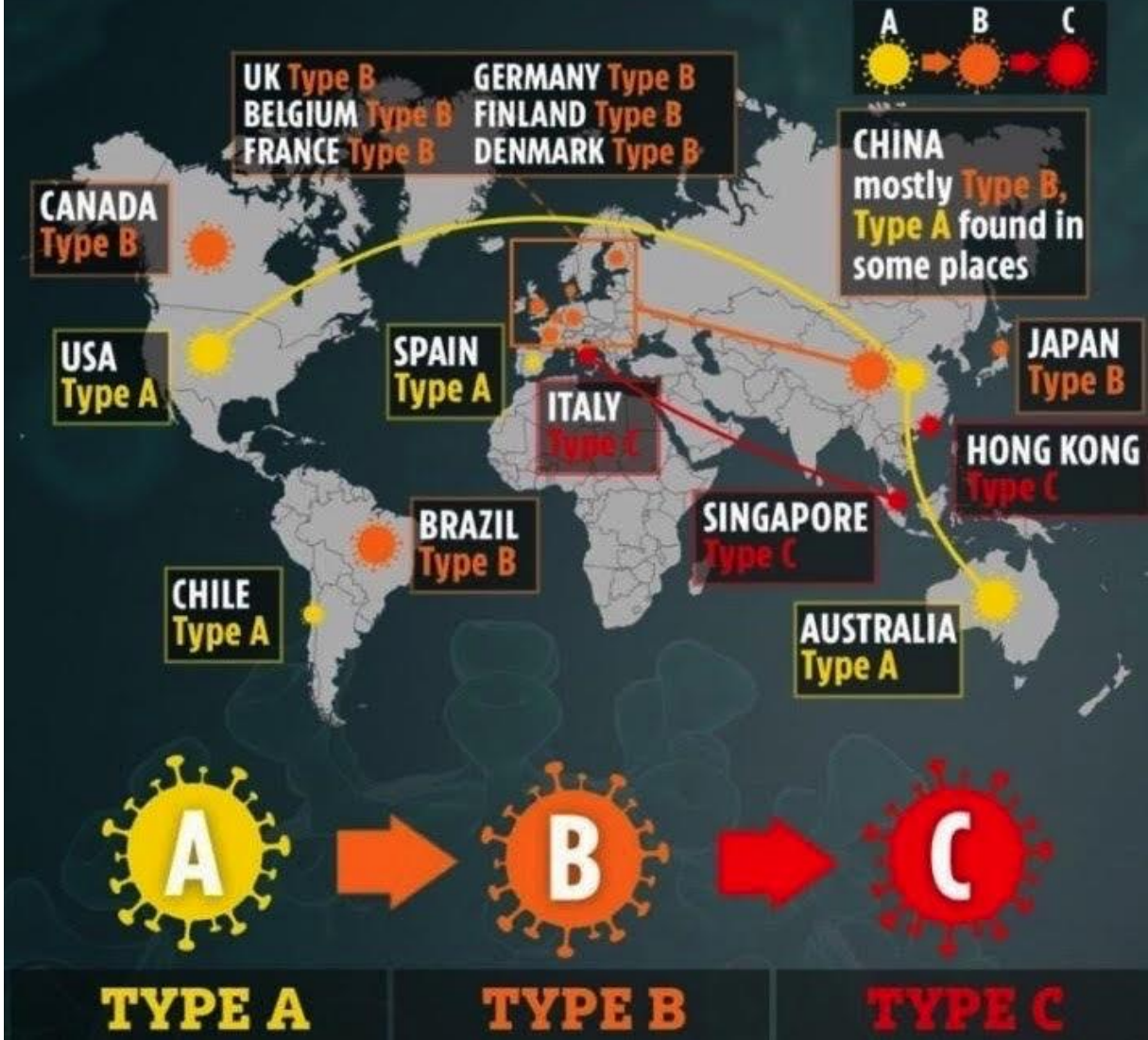
Buan göre virüsün üç ana tipi var: A, B ve C.

A tipi, yarasadan elde edilen doğal virüse en çok benzeyen varyant.. İlginç bir şekilde A tipi virüs Wuhan ve Çin'deki hastalarda görülen en yaygın tip değil. Bu tip daha çok Amerika ve Avustralya'da hastalık yapmış. B tipi, Çin ve doğu Asya insanlarını enfekte eden asıl tip. C tipi ise İtalya, Fransa, İngiltere, İsveç yani Avrupa'da yayılan alt tip.

A tipi ne zaman ve nasıl mutasyonla B ve C'ye dönüştü, neden doğduğu yerde değil de Amerikalılarda daha fazla enfeksiyona yol açtı, neden belli tipler belli popülasyonları tercih ediyor, belki bunlar virüsün adaptif mutasyon özelliğiyle açıklanmaktadır.

THREE STRAINS OF COVID-19

Map reveals how distinct strains of coronavirus spread around the world



SARS- COV2 nin anahtar moleküler basamağı, Hemogloblin' in 1-Beta zincirine saldırarak porfirinleri avlayıp, Demir molekülünü ayırarak, bu demiri dolaşıma sürüklemektir. Böylece, Hb oksijen ile bağlanma kapasitesini kaybedince oksijen önemli organlara ulaşamıyor ve inatçı hipoksi ile birlikte çoklu organ iflasi gelişiyor. Dahası, serbest kalan demir dolaşıma salınarak akciğerlere yoğun oksidatif hasar veriyor. Serbest demir hasarı aynı zamanda akciğer makrofajlarının enflamasyonuna yol açıp karakteristik tomografi bulgularını oluşturuyor. Bu demir yükü ile başa çıkmaya çalışan diğer mekanizmalar Ferritin (depo demiri) üretiminin yükselmesi de hastaların yüksek Ferritin değerlerini açıklar.

Anti- Malaria ilacı olan Chloraquine Hemogloblin'in virüs tarafından işgaline engel olmaktadır ve etkinliği ispatlanmış değildir.

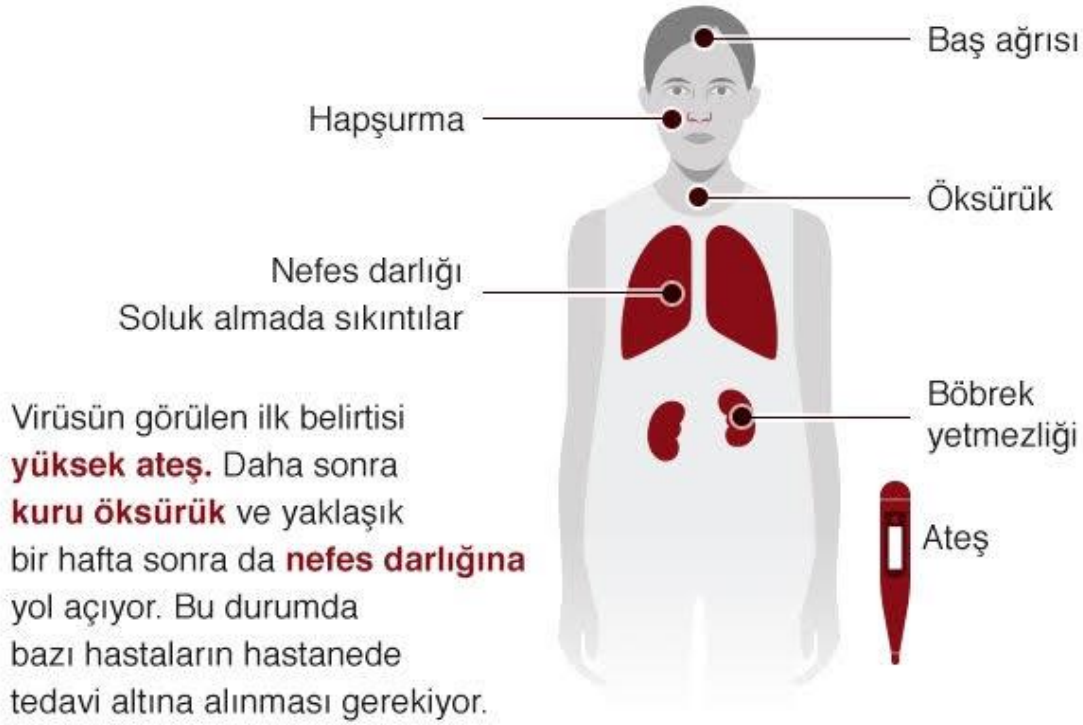
Virüse yakalananlarda hangi belirtilere rastlanıyor?

Virüse yakalananlarda önce yüksek ateş başlıyor. Ardından kuru öksürük şikayetleri gözleniyor. Bir haftanın sonunda ise nefes darlığı sorunları ortaya çıkıyor.

Özellikle yaşı ilerlemiş ve kronik hastalığı olanların Covid-19'u daha ağır yaşadıkları biliniyor. Birçok kişi (yüzde 80) ise hastalığı hafif belirtilerle ve evde atlattıyor.

Koronavirüs soğuk algınlığından tutun ölüme varacak semptomlara yol açabiliyor.

Çin'den yayılan koronavirüsün belirtileri



Kaynak: WHO

BBC

Virüsün özellikleri neler?

Hastalığın, Çin'in 11 milyon nüfuslu kenti Wuhan'daki Huanan deniz ürünleri pazarından kaynaklandığı tahmin ediliyor.

WHO'ya göre yeni virüsün "kuluçka dönemi", yani enfeksiyonun kapıldığı andan belirtilerin görüldüğü zamana kadar olan dönem yaklaşık 2-14 gün. Çinli bilim insanları, bazı kişilerin belirtiler görülmeden de enfeksiyonu yaydıkları uyarısında bulunuyor.

Covid-19'un öldürme oranı nedir?

2003 yılında ortaya çıkan ve Covid-19 ile benzerlikler taşıyan SARS salgınında, hastalığa yakalanan her 10 kişiden 1'i hayatını kaybetmişti, yani ölüm oranı yüzde 10 civarındaydı. MERS ise daha da ölümcül bir hastalıktı.

Covid-19'a yakalananlar arasındaki ölüm oranı ülkeden ülkeye büyük farklar gösteriyor.

Ölüm oranı (Hastalığa yakalananlarının yüzde kaçını hayatını kaybetti)

Influenza	% 0.1
Kovid-19	% 3
SARS	% 9.6-11
MERS	% 34.5

Ancak Covid-19'un SARS ve MERS'e oranla çok daha hızlı yayıldığı belirtiliyor.

Virüsün yayılma hızı

Influenza	%10-20
Kovid-19	%40
SARS	%10
MERS	%4-13

Bunun yanında yaşlılarda ve yüksek tansiyon, kalp ve akciğer problemleri ve diyabet gibi alta yatan başka sağlık sorunları olan insanlarda koronavirüsün ağır hastalık tablosu geliştirme ihtimali çok daha yüksektir.

3- SALGIN PSİKOLOJİSİ

Küresel travma

Böylesi bir kriz, hemen hiçbir ülkenin, toplumun, ailenin hesabında olmayan bir felaket. Bilim ve teknolojinin bu denli ilerlediği bir dönemde hala kaynağı tam anlaşılammış bir virüsün saldırısı karşısındaki ilk tepkiler inkar, şok ve şaşkınlık oldu.

İnkâr, başlangıçta tüm toplumların baş etmek zorunda kaldıkları ruhsal bir savunma tepkisiydi, sadece cehaleti değil böylesi bir dehşeti kabullenmekteki zorluğu yansıtıyordu. Öyle ki yer yüzündeki her bir insan tehdit altındaydı.

Özellikle başlangıçta cesetlerin hızla ve rastgele gömülmesi, kimi ülkelerde sokak ortasında topluca ve hunharca yakılması milyarlarca insan tarafından dehşetle izlendi. Kamuoyundaki tartışmalar, "korkmayanları" korkutmaya yaradı ama zaten endişeli/kaygılı insanları da bayılmanın eşiğine getirdi.

Yaşadığımız süreçte bütün planlar, projeler, programlar, kısa-orta-uzun vadeli hesaplar belirsiz bir tarihe ertelendi.

İnsanların gıda raflarına hücum etmesi, çoğunun sokaktan çekilmesi, her bedensel duyumun COVID-19'a yorulup test aracı aranması, kimileri için test malzemesi temin etmenin bir statü(!) işareti sanılması, binlerce- yüz binlerce sosyal medya paylaşımı ile zihinlerin alt üst edilmesi, televizyonların adeta 24 saat salgın sunumuna geçmesi ile ekranda görünme iştahıyla fırsat kollanması, söylentiler, yalanlar, uydurma haberler, korku, panik, depresyon,

bir yandan hastane acillerine diğerk yandan ruh sağlığı uzmanlarına koşmalar, vasiyetler, ekonomik kaygı, ödeme-ödeyememe sorunları, gıda tedarikinde sıkıntılar...

İlk şokun ardından insanlarda bir kabullenme, gerçeği soğukkanlı algılama, kendini ve ailesini kollama dönemi başladı. Devlet otoritelerinin getirdiği kısıtlama ve yasaklara uyum arttı. Öncelikle alınması gereken tedbirler tartışılmaya başlandı. Dezenfektan, kolonya, maske, gıda takviyesi adı altındaki bilimum malzemeler kapışıldı.

Küresel ölçekteki sabit ruh hali korku ve belirsizlik oldu: Salgına yakalanabiliriz, en yakınımızdakileri, sevdiklerimizi kaybedebiliriz. şu an bilmediğimiz bir süre boyunca birçok şey eskisi gibi olmayacaktır.

Bu denli zorlayıcı bir durumda hepimiz yolumuzu kaybedebilir, bir türbülansta sürükleniyor hissine kapılabiliriz. Söz konusu belirsizlik ve hastalık endişesiyle yaşadığımız korku, mutsuzluk, ümitsizlik, çaresizlik gibi duygular herkesi zorlayacaktır.

Korku testi

Erken dönemdeki dehşet havasında adeta nükleer sızıntı olan bir santrale girer gibi hastanelerine, yoğun bakımlara koşan sağlık görevlileri, arkadaşının nöbetini üstlenen çalışanlar, aileden gizli “ölmeye yatan” insanlar. Bu bizim kültürümüze mahsus olağandışı tablo, dünyada az sayıda ülkede ve ABD’ninse yalnızca filmlerinde görünen, önemli bir insanlık ve vatandaşlık testimiz idi.

Temelsiz komplo teorileri, kişisel amaçları için krizi fırsata dönüştüren çıkarıcılar, ekranları kendileri ve ürünleri(!) için pazar yerine çeviren aç gözlü, titr(!) sahibi ve yalancı pazarlamacılar, herhangi bir zarar görmese de devlete ve kişilere karşı borçlarından/ yükümlülüklerinden kaçınan uyanıklar, mesai arkadaşlarını zora sokacak suistimallerden kaçınmayan çalışanlar ve ağırbaşlılığını koruyamayan kimi politikacılar.

Sağlık Bakanlığınca oluşturulan Bilim Kurulu, batılı muadillerini aratmayacak bir vakar ve yetkinlik göstererek, halkın gerçekleri öğrenmesi ve sakinleşmesinde öncü rol üstlendi. Böylesine bir krizde uyum ve işbirliği için ihtiyaç duyulan güven duygusu, uzmanlığın ve bilgilendirmenin ardından geldi.

Sağlık ordumuzun adanmışça direnişi ve mücadeleci ruhu tarihe unutulmayacak bir not olarak düşüldü. Onlar uzun yıllardır sitemkar oldukları yerlere birer kahraman olarak döndüler.

Korkutma testi

Salgın mücadelesinin erken dönemlerinde “inkar”a sığınan, uyarılara aldırmayan ve adeta şov yaparcasına grup halinde dolaşan gençlerde, eve sığamayan yaşlılarda ve herkeste yaygın uzman önerileri, dehşet görüntüleri ve yaşamını kaybedenlerle ilgili görüntüler önemli bir farkındalık ve fren görevi gördü. Bilimsel verilere güvenin ve sağlık uzmanlarının saygınlığının daha da yükseldiği bir evreye girdik.

Acil ve geçici mobil/biyometrik izlemeleri, dünyada kalıcı hale getirmeye heveslenecek yönetimlerin de test edileceği bir dönem yaşayacağız. Eğer doğru tespitler, akılcı yaklaşımlar olmaz ise sağlığı korumak adına özgürlükten, ardından özgürlüğü geri almak için sağlıktan fedakarlık etmek gibi bir döngü başlayabilir.

Ülkeler, insanlar ve veda'lar

Türkiye'nin dünyanın her tarafına elinden geldiğince tıbbi-insani yardım göndermesi ülkemizi, başka hiçbir ülkenin hak etmediği konuma yerleştirmiştir. Ne var ki bunun kendi insanımızın bir kısmınca eleştirilmesi, kaygı ve insan bencilliği adına yine unutulmayacak bir nottur. Bu nedenle virüs salgını aynı zamanda önemli bir insanlık testi işlevi görmüştür.

Salgının sonraki evrelerinde veya sönmesinin ardından kurbanların evlatları, torunları ve diğer yakınlarından oluşan büyük bir yaşlılar ordusu ile karşılaşacağız. Törensiz, vedasız hatta yer yer duasız gönderilenlere dair kitlesel bir yas tsunamisi... Virüsün kimlerden kapıldığı, kimlere bulaştırıldığı, hastalığa yakalanan yakınlarla ilgili endişeler, gidenin ardından üzülmeye, acıma, sitem, korkular, suçlama/suçlanmalar ve karmakarışık duygularla dolu yas yaşantısı, anksiyete, depresyon...

Evlere kapanan sosyal-sıcak kanlı insanlarımız görüntülü sistemlerle toplu görüşme/sohbetlere yöneldilerse de zaman içinde yalnızlığı hazmedecek, süre uzadıkça belki daha bireysel kimliklere dönüşeceklerdir.

4- SAĞLIK SİSTEMİ VE ALT YAPISI

Sağlık alt yapısı sağlam, sağlık sistemi sosyalleşmiş ülkeler bu salgın karşısında en hızlı ve etkili refleksi veren ülkeler olarak tarihe geçeceklerdir.

Covid-19'un en ölümcül seyrettiği ABD'de gerçek bir halk sağlığı sisteminin olmaması, sağlık sigortası yaptırmayan ya da kısıtlı sigortası olan 80 milyon kadar insanın gözü kapalı ölüme terkedilmesi dahası sokaklarda ölenlerin hemen yakındaki boş alanlara alelacele ve kimseye haber vermeden gömülmesi dehşet uyandırmıştır. Hepsinden hazini bu dünya devi olan bu ülkede Covid-19 testi pozitif çıkanların sigortaları yoksa tedavi olmaları imkansızdır, gittikleri hastanelerden aldıkları cevap nettir: "Paran yoksa evine git, şansın varsa yaşarsın".

Kısacası ABD'de sağlık teknolojisi ileri olmasına rağmen, bunun toplum kesimlerindeki dağılımı diğer bir çok ülkedeki sağlık sisteminin çok gerisinde kalmış, bu durum kimi ülkelerin zenginleşme sırrını öğretirken, bir ülkenin ekonomik zenginliğinin insani zenginliğiyle zıtlığının unutulmaz örneğidir.

Türkiye

Sağlık altyapımızın gelişmişliği ve kısa sürede alınan tedbirler insanımızı çok daha kötü sonuçlardan alıkoymuştur.

Türkiye, 2000'lerin başından itibaren yaptığı atılımlarla 166 bin hekim, 262 bin ebe-hemşire, 1518 hastane, toplamda 1 milyonu aşan sağlık çalışanı, 40 bini yoğun bakım yatağı ve 100 bini tek kişilik olmak üzere 240 bin hasta yatağı ile az sayıda ülkenin sahip olduğu bir sağlık alt yapısına sahiptir.

Ülkemiz ayrıca diğer pek çok ülkenin aksine zaman-iş baskısı ve sağlık riskine rağmen mücadeleci ve çözüm odaklı, bilgi ve donanım yüklü bir sağlık ordusuna sahiptir.

Düne kadar sayılarının aşırılığından yakındığımız Bilgisayarlı Tomografi cihazlarımız, COVID-19 testlerinin yanlış negatifliğine karşı ciddi ve net bir tanı koydurucu araç haline dönüşmüş, ölüm oranları minimum seviyede tutulabilmiştir.

Salgınla savaşta gıda ve ilaç güvenliğinin de ne derece önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

5- SALGININ İLK ÖĞRETTİĞİ ŞEY: DÜNYA ÇIPLAK!

Aylardır sahnede İran'ın, Venezuela'nın, AB'nin kendi ortakları İtalya ve İspanya'nın yardım çığıklarına, binlerce insanın evlerinde, sokaklarda ölmesine kayıtsız kalan, politik ya da ülkesel çıkarların insan yaşamına tercih edildiği bir dünyayı izledik: Virüs hepimize "dünya çıplak!" demiştir.

ABD, birkaç yıl önce dünyanın geri kalanının çıkarlarıyla asla ilgilenmediğini açıklayarak dünyada görülecek her türlü krizdeki liderliğini bitirmişti.

Dünya üzerindeki 8 milyar insanın her biri tehdit altındadır. Krizin belki tek olumlu tarafı küresel halk sağlığı yönetişiminin zorunlu olarak güçlenmesi olacaktır. Salgının öğrettiği ikinci önemli konu da dünyanın geri kalanında en azından belli ölçüde iyileşme olmadıkça hiçkimsenin yeterince sağlıklı ve güvende olamayacağıdır.

Dünya hızla "online" bir laboratuvara dönüştü. Herkesin evden çalışmaya başladığı, bire bir etkileşimin sıfırlandığı, tüm eğitimin "online" olduğu bir zorunlu dönüşüm. Bir süredir tartışılıp duran, zaten kısmen göç edilip konaklanmış "yeni digital dünya".

'Bir sonraki sınıf ayrımı dijital ile analog kurumlar biçiminde olacaktır'

ABD Merkez Bankası'nın önceki başkanı Bernanke'nin dediği gibi: Sağlık sorunu hallolmadan alınan hiçbir ekonomik tedbir işe yaramayacaktır, ekonomiye güven geri gelmeyecek, iş yerleri açılmayacaktır.

Kaygı hali, ekonomik kayıp ve işsizlikle birleştiğinde ağır bir psikolojik zorlanma oluşturuyor. İnsanların gelirlerindeki büyük düşüş, talebin daha da azalıp belirsizliğin daha da artması anlamına geliyor.

Doğrudan yardımlarla hane halkının korunması, toplumsal tabanı desteklemek, beklenmedik gerilimleri önlemek açısından hayatidir.

6- KÜRESEL SALGIN SONRASININ DÜNYASI

Geleceğimizi yeterince bilmek imkansızdır ancak az çok kestirmek mümkündür, bunu doğru kestirmek için kendi geleceğimizi biçimlendirecek yoğun ve akılcı emekten kaçınmamalıyız.

Bu salgının bize öğrettiği diğer bir önemli bilgi, iyi bir geleceğin ilk şartının toplumun güvenine dayalı bir sosyal devlet inşası olduğudur.

Küreselleşme ülke sınırlarını sadece kişilere açmakla kalmıyor, düşman mikro organizmalara da açıyor. Bu durumda Ebola, MERS, SARS, Kovid-19 gibi yeni düşmanlara karşı ilaç ve aşı geliştirmek için gereken süre can kaybını da belirleyici olabiliyor.

Kriz ne kadar hasar verirse versin bunların toplumlarda zihniyet değişimiyle sonuçlanması beklenmez çünkü bireylerin kendi çıkarlarından feragat edeceği bir dünya görmeyeceğiz. Kaynaklar azaldıkça empati de azalacak belki insani ilişkiler eskisinden fena hale gelecektir.

Buğün daha vasat ve daha küçük bir dünyaya doğru yol alıyoruz.

7- BİREYSEL ÖNERİLER

Stres zorlanma karşısında normal insan reaksiyonudur, uzaması, yoğunlaşması sağlığınıza olumsuz etkileyebilir. Bu dönemde korku ve kaygı, gerginlik, her zamankinden daha çabuk yorulmak doğal tepkilerdir, bu tepkilerde aşırılık olduğu uyarısı alırsanız bir uzmana danışın.

Sürekli salgın haberlerine odaklanmayın: hem medya/sosyal medya hem de arkadaşlarınız içinde kötü haber taşıyıcılarını hayatınızdan çıkarın. Lütfen bu tutumunuzu salgın geçtiğinde de sürdürün!

Yeterli ve doğru bilgi sahibi olun. Bu bilgiler resmi sitelerde güncellenerek verilmektedir.

Sevdiklerinizle iletişim halinde olun, ilişkilerinizi sıcak tutun, mümkün olduğunca sık ve görüntülü görüşmeler yapın, onlara destek olun, korkularınızı, kaygılarınızı paylaşın, dertleşin.

Uykunuza ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin, alkol ve madde kullanımından uzak durun.

Bedensel egzersizi ihmal etmeyin.

İşyeri ya da evdeki çalışma sürenize ve yoğunluğuna dikkat edin.

Size iyi gelen uğraşlara, manevi yönden destek olacak etkinliklere zaman ayırın (sevdiğiniz bir şeyler dinlemek, sevdiklerinizle yakın zamanlar geçirmek, kitap okumak, dışarıda, doğada yürüyüş yapmak, çiçeklerle ilgilenmek, hobilere zaman ayırmak, koşmak, dua etmek ya da ibadet etmek, meditasyon yapmak vs.).

Yaşamınızı etkileyebilecek önemli kararlar verirken dikkatli olun. Uzun vadeli düşünün. Korku ve endişenin etkisiyle, üzerinde yeterince düşünölmemiş ani kararlar vermemeye çalışın. Arkadaşlarınıza, eşinize, ailenize danışın.

Sürüklendiğimizi hissetmeye başladığımız zaman ilk yapacağımız şey bir yerlere sıkıca tutunmak olacaktır! Akil dostlarla ve konunun uzmanlarıyla paylaşmak, derin nefes egzersizleri, dikkatimizi farklı alanlara çevirmek, salgın geçip gittikten sonra ileride bu günleri nasıl anlatacağımıza odaklanmak, yaşam amaçlarımızı kaybetmeksizin ilerlemek, hobbiler, yeni şeyler öğrenmek, baskı altında acil çıkış yolları keşfetmek.

8- BİLGE LİDERLİK

Koronavirüs sonrası dönemin tablosunu çizecek olan, kriz sonra erdikten sonra vereceğimiz kararlardan çok şimdi vereceğimiz kararlardır.

Fukuyama, bir toplumda coğrafya, iklim ve inançtan ziyade **güven duygusunun**, ekonomik performansın ve siyasi istikrarın önemli bir kriteri olduğunu belirtir. Birbirlerine güvenmeyen

insanlar, katı hukuki kurallar ve düzenlemelerle yine işbirliği yapabilirler ancak işin 'işlem maliyeti' artmış olur.

Dünya Değerler Anketinde "İnsanların çoğuna güvenilebilir" diyen Türklerin oranı yüzde 11,2. "Çok dikkatli olmak lazım" diyenlerin oranı ise yüzde 82,9'dur. Hem ruh sağlığımız ve hem de ortak ekonomik faaliyetlerimiz yani gelişmemiz için çok önemli olan ancak dünya sıralamasının dibindeki bu oranı artırmak için gereken her şey yapılmalıdır.

Toplumun ruhuna, kalbine ve aklına hitap edebilecek saygınlığa sahip insanların seferberlik zamanıdır. Günün sonunda yaralarımızı topyekün bir dayanışma ve birlik ruhuyla saracak, bu türbülansın da güçlenmiş olarak çıkacağız.

Bilge liderler, alçak gönüllü, halkına cesaret ve güven veren, stresi düşüren ve topyekün dayanışmayı her şeyin önüne koyan kitle terapistleridir.

Dünyamızın ihtiyacı olan önderler, insanlığa doğruları anlatacak, **iyiliğin ölümsüz olduğu bilincini** ve adaleti savunacak liderlerdir.

Yaşanan felaket, "hepimizin aynı gemide olduğu" bilincini geliştirecektir, bunu pekiştirmek liderlerin işidir.

Bilginin, uzmanlığın, ehliyet ve liyakatin önemi artık daha fazla anlaşılmıştır. Bilim insanları hakikati net biçimde konuşabilmelidir.

Güven içinde yaşamak, saygı görmek, adaletten emin olmak, daha iyi bir hayat istemek tüm toplumların temel beklentileridir.

Zor zamanlarda insanımızın morale ihtiyacı çoktur. Beklenmedik kırılmalar, hesapta olmayan altüst oluşlar vuku bulduğunda dostlarımızdan çok rakiplerimizin yanımızda olmasına ihtiyacımız vardır. *Bariş hükümlerin en güzelidir (Mecelle).*

9- KAYNAKLAR

- İspanyol gribi: İspanyol gribi. Wikipedia.
- <http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>
- Prof. Dr. Sencer İmer: Koronavirüs sonrası yeni bir dünya düzeni oluşur. AA (Röportaj: Gülsüm İncekaya) .30.03.2020
- Dr.Mehmet Zencir: Türkiye’de Kızamık. Kontrollü Artış mı? Salgın mı? 25 Aralık 2013-Denizli
- <https://www.pnas.org/content/early/2020/04/07/2004999117>
- Phylogenetic network analysis of SARS-CoV-2 genomes. Peter Forster, Lucy Forster, Colin Renfrew, and [View ORCID Profile](#)Michael Forster. PNAS first published April 8, 2020 <https://doi.org/10.1073/pnas.2004999117>
- Koronavirüs salgını sonrası bizi nasıl bir dünya düzeni bekliyor? [Kamuran Samar](#) . Euronews. 25/03/2020.
- Küresel Covid-19 Salgınının Türkiye’de Farklı Kategorilere Etkileri. Deloitte Türkiye www.deloitte.com.tr
- MaryCarol R. Hunter et al. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers, *Frontiers in Psychology* (2019). DOI: [10.3389/fpsyg.2019.00722](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00722)
- Jenesse Miller. “Tsunami of grief” as millions of Americans could lose a parent or grandparent to COVID-19 by University of Southern California
- Türkiye Psikiyatri Derneği yayınları
- New app could help panic attack sufferers manage anxiety during coronavirus pandemic by University of Vermont
- When added burdens can lead to burnout. by Christopher Defrancesco, University of Connecticut
- Francis Fukuyama. Güven, sosyal erdemler ve refahın yaratılması, çev. Ahmet Buğdaycı, İş Bankası Yay. 1998
- B Raphael & H Ma : Mass catastrophe and disaster psychiatry. *Molecular Psychiatry*. volume 16, pages 247–251(2011).
- How infectious disease outbreaks affect mental health: Insights for coronavirus coverage. (Unsplash/Alex Boyd). By [Denise-Marie Ordway](#) March 24, 2020
- Dr. Ahmet Nalbant & Dr. K.Fatih Yavuz :Fırtınada Yol Almak .COVID-19 Salgınının Tetiklediği Psikolojik Zorlanmalar için Kısa ve Etkili Öneriler
- Muhammed A. Yıldırım: Koronavirüs Günlerinde Ekonomi (Konferans) . Koç Üniversitesi CID @ Harvard University
- Cenk Sidar’la Söyleşi: Tunca Öğreten. Deutsche Welle Türkçe. 11.04.2020
- Macron: Çare bulunmazsa Avrupa'nın geleceği parlak olmayacak. Gazete okuyorum.com. 24.04.2020
- Coping with stress in the time of coronavirus by Yale University