



# **Psikolojimize Protez Bir İlave ve Yeni Normal**

---

Prof. Dr. Erol Göka

**Prof. Dr. Erol Göka**

Prof. Dr. Erol Göka, halen Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Ankara Şehir Hastanesi'nde "Psikiyatri Bölümü Eğitim ve İdari Sorumlusu" olarak görevlidir. Psikiyatrinin birçok alanında yapılan bilimsel çalışmalarda yer almasına rağmen ilgisi daha çok psikiyatrinin sosyal bilimlerle ve felsefe ile kesişim noktalarında ve psikoterapiler üzerinde yoğunlaşmıştır. Grup psikoterapileri, psikodinamik yönelimli ve varoluşçu psikoterapiler alanında ülkemizin önde gelenleri arasındadır. Birçok tıp ve beşerî bilimler alanındaki derginin danışma kurullarında bulunmaktadır. Çok sayıda bilimsel çalışmanın içinde yer almış, bilimsel makale ve kitap üretmiştir. Kitaplarından bazıları Psikiyatri ve Felsefe; Türklerin Psikolojisi; Hayatın Anlamı Var Mı?; Mutedil Müslümanların Günümüzdeki Düşmanları şeklinde sıralanabilir.

**Prof. Erol Göka**

Prof. Erol Göka is the chief of the Department of Psychiatry at University of Health Sciences Ankara City Hospital. He, specially, interested in relationship of psychiatry with social sciences and philosophy and is also interested in psychotherapies. He is one of the leading psychiatrists in the field of group psychotherapies, psychodynamic and existential psychotherapies in Turkey. He has been member of the advisory board of many magazines in the field of medicine and humanities. He has published large numbers of scientific studies and articles. He has also published several books. Some of his published books are Psychiatry and Philosophy; The Psychology of Turks; Is There Any Mean of Life?; The Current Problems of Moderate Muslims.

## Psikolojimize Protez Bir İlave ve Yeni Normal

**Prof. Dr. Erol Gökü**

*Sağlık Bilimleri Üniversitesi*

erolgoka[at]hotmail.com

### Özet

Küresel COVID-19 salgını halen sürüyor ve hayatın hemen tüm alanlarını derinden etkiliyor. Üzerinde çok az durulmasına rağmen küresel salgının en çok etkilediği alanlardan birisi de hayatın psikososyal boyutu. Küresel salgın, “korku-kaygı” başta olmak üzere travma, matem, izolasyon ruh hali gibi psikopatolojik tablolar oluşturmasının yanı sıra algılayış ve düşümeş şekillerimiz ile davranışlarımız ve tutumlarımızda da değişikliklere yol açıyor. Bu bölümde küresel salgının hayatın psikososyal boyutunda yol açtığı değişiklikler ele alınıyor. Salgından önceki dünyanın hali psikolojik bir bakışla irdelenirken, salgınla psikososyal boyutta ortaya çıkan değişikliklerin önceki büyük salgın ve felaketlerin aksine hemen unutulurarak ortadan kalkmayacağı öne sürülüyor. Henüz küresel salgının içinde yaşarken öngöremeyeceğimiz kadar uzun bir zaman dilimini salgın sonrası ortaya çıkan psikolojik mekanizmaları adeta “protez” hale getirip sorunlara onunla karşı koymaya çalışarak geçireceğimiz ve yaşam tarzlarımızda “yeni normal” kalıplar oluşturarak hayatlarımızı sürdüreceğimiz iddia ediliyor.

### *Anahtar kelimeler*

*COVID-19 küresel salgın, protez psikoloji, salgın-sorrası yeni normal*

## **A Prosthesis Addition to Our Psychology and New Normal**

### **Abstract**

The global COVID-19 outbreak has had drastic impacts on nearly all areas of life; and it persists still. Despite it is rarely emphasized, one of the most affected areas is the psychosocial area of life. The global outbreak, on the one hand, causes psychopathological frames of mind such as trauma, mourning, isolation, and primarily “fear-anxiety”; and, on the other hand it causes changes both in the way that we perceive and think; as well as our behaviors and attitudes. So, this section deals with the psychosocial changes resulting from the global outbreak. It evaluates the pre-COVID-19 world from a psychological perspective, while arguing that, in contrast to the effects of former outbreaks and disasters, the psychosocial changes led by the outbreak will not be forgotten and neutralized easily. It also puts forward that for a long time, which could not be foreseen while we are still living under the influence of the outbreak, we will try to confront problems utilizing psychological mechanisms formed after the outbreak like “prosthesis”, and that we will create “new normal” patterns in our daily life styles.

### ***Keywords***

*COVID-19 pandemic, prosthesis psychology, new normal of post-pandemic*

## Giriş

Küresel COVID-19 salgını hala hemen tüm dünyada etkisini sürdürürken bir yandan da tüm ülkeler ve uluslararası kuruluşlar, salgın sonrası ortaya çıkan değişiklikleri saptamaya, hastalığın yayılmasını önlemeye, yeni duruma uygun önlemleri ve değişiklikleri hayata geçirmeye çalışıyor. Başlangıçta Dünya Sağlık Örgütü bile salgının böylesine güçlü bir etki yapacağını düşünmüyor, yakın zamanlarda olan Zika, MERS, SARS, Ebola gibi salgınlardan bir salgın gibi gelip geçici bir tablo olacağı sanılıyordu. Ama salgının hayatlarımızda ve psikolojilerimizde yapmakta olduğu ve yapacağı tahribat ve değişiklikler üzerine epeyce gözlem yapıp fikir üretilmesinin ardından, bir süreden beri, siyaset, düşünce ve bilim dünyasının en yetkili isimleri tarafından COVID-19 salgınının dünya üzerinde daha önce görülmemiş küresel salgınlarla (ki tarihteki on büyük salgın (NTV, 2020a) o kadar popülerleşti ki, artık okullarda sınavlarda sorulan kolay bir soru olmuş olabilirler) bile karşılaştırılmayacak bir etkiye sahip olduğu ve artık hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağı şeklinde fikirler dile getiriliyor. Salgın sonrası nasıl bir dünya tablosuyla karşı karşıya kalacağımız siyasetten ekonomiye, güvenlikten çevre sorunlarına, tıbbi teknolojilerden turizm ve tarıma hatta güzel sanatlara kadar her alanda alelacele masaya yatırılıyor (Harari, 2020; Perspektif, 2020; Türkiye, 2020; Çarmıklı, 2020).

Küresel COVID-19 salgınının en özgün yanlarından biri, bu salgının “bazı devletler ya da devlet dışı aktörler tarafından kasıtlı olarak düzenlenmiş bir biyolojik savaş (biyoterörizm) aracı olarak ortaya çıkmış olabileceğine” dair senaryoların ABD yöneticileri dahil olmak üzere, birçok yetkili isim tarafından ifade edilmiş olması ve bizzat Dünya Sağlık Örgütü’nün tarafsız olmadığı söylenerek bu gerilime dahil edilmesidir (Polis Akademisi Raporu, 2020). Biyolojik savaş ihtimaliyle ilgili ifadelere son zamanlarda medyada sıkça yer almaya başlayan salgının ardından ABD-Çin geriliminde artış olacağı hatta savaş tehlikesiyle ilgili haberler de eklendiğinde (Korkmaz, 2020) pek doğal olarak hem korku, kuşku ve endişe hem “artık hiçbir şey eskisi gibi olmayacak” düşünce ve hissiyatı artıyor.

Salgın sonrası dünyanın nasıl olacağıyla ilgili fikirler, çoğu zaman fazlaca rayından çıkarak gerçekçi değerlendirmeler olmaktan uzaklaşıyor, somut durum tespitleriyle dilek ve temenniler birbirinin içine giriyor. “Dünya empati çağını başlatmak için bundan daha iyi bir dönüm noktası bulamaz... Görünen o ki hayat bakışımız bu salgından sonra çok değişecek. Belki de yolda neyi kaybetmiş olduğumuzu hatırlayacağız... Yaşadığımız günler uzun bir varoluşçu terapi seansına gebe (Sayar, 2020). “Tüm salgınlar insanlık tarihinde yeni gelişmeleri tetikler... Dünya, nefesini tutmuş bir değişim bekliyor” (Çakır, 2020). “COVID-19 varlığı her yerde daha önceden olan eşitsizliğe ilişkin koşulları azdırıyor. Çoğa varmaz, bu durum isyan ve devrimler dahil sosyal karmaşaya neden olacaktır” (Kluth, 2020). “Bu salgın bize, kendimiz için yarattığımız kıyamet günü makinesini düşünme şansı veriyor, hiçbir şey normale dönmekten daha kötü olamaz” (Roy, 2020). “Yeniden normalleşmenin ölümlü... Yoksa Tanrı bir virüs mü?” (Zizek, 2020). Salgınların dünyayı nasıl değiştirdiğiyle ilgili çalışmalar (Crawford, 2019; Sherman, 2019; Roser, 2020) bu görüşlerin kanıtı olarak sunuluyor.

Tüm bu süreç, kendine özgü kuralları ve akışı olan akademik yayınlardan daha ziyade, genellikle akademik unvana sahip uzmanların açıklamalarıyla, kamuoyunun izlemesine açık medya ortamlarında cereyan ediyor.

COVID-19 küresel salgını öncesinde de tüm dünyayı sarsan olaylar, felaketler, kıtlıklar, dünya savaşları ve daha önemlisi daha çok ölüme ve acıya neden olan salgınlar oldu. İnsanlık tüm bu zorlukları sabır, cesaret ve umut ile yenmesini, hayatı tekrar olağanlaştırmayı başarabildi. Şüphesiz hepsinin ardından hayatın farklı alanlarında bazı değişiklikler de ortaya çıktı. Ama yaşadığımız küresel salgın sonrası artık hayata bakışımızın ve psikolojimizin işleyişi dahil hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağını ilk kez bu kadar çok gündeme getiriyoruz.

Psikolojik açıdan bakıldığında, salgın sonrası nelerin değişeceği kadar, bunun üzerine niye bu kadar düşündüğümüz de önemlidir. Salgın sonrası hayat üzerine böylesine fazla düşünmemizin birçok nedeni olabilir. Bunların başında küresel salgının yer yer gerilemeler göstermesine rağmen hala sürmesi, yani henüz tehlikenin içinde yaşamamızdır. Bir yandan tehlikenin azalarak devam ettiği söylenmekte ama bir yandan da ortaya çıkan panoramada ikinci dalga ve benzeri salgın ihtimallerinin bulunduğu güçlü bir şekilde ifade edilmektedir. Başlangıçta umutlu açıklamalar yapan Dünya Sağlık Örgütü’nün bile Mayıs ayına gelindiğinde oldukça karamsar beyanatlar vermesi (Hürriyet, 2020) ister istemez, olumsuz bir psikolojik etki yapmakta, artık salgın öncesi hayatların aynı şekilde sürmesine imkan bulunmadığı şeklindeki değerlendirmeleri güçlendirmektedir.

Romantik beklentilerin işin içine fazlaca karıştığı, aşırı-yorum düzeyine varmış değerlendirmeleri bir kenara bıraksak bile, ne zaman tam olarak biteceği Mayıs 2020 itibarıyla dahi belli olmayan bu küresel salgının dünyamızdaki işleyişleri ve rolleri büyük ölçüde değiştireceği açıktır. COVID-19 salgını sonrasında bizi nasıl bir hayatın beklediğini ve ruhsal alanda nelerin değişeceğini şimdiden

düşünmenin birçok yararı vardır. Her şeyden önce, salgın sonrası tabloyu ne kadar iyi görebilsek ortaya çıkacak sorunları hazırlanma ve daha yetkin bir şekilde ele alabilme, uygun psikososyal stratejiler geliştirme fırsatı elde edebilme imkanına kavuşuruz. Küresel salgın sonrasında psikososyal alanda ortaya çıkan ve çıkması muhtemel değişiklikleri tespit edip öngörebilmenin, bu soruya uygun cevap aramanın en iyi yolu, küresel salgın öncesi nasıl bir dünyada yaşamakta olduğumuzu iyi tasvir edebilmekle işe başlamak, bir başka deyişle küresel salgına hangi toplumsal şartlar ve haleti ruhiye içinde yakalandığımızı anlamaya gayret etmektir. Salgın öncesi dünyamızdaki psikososyal görünümü, birçok bilim insanının araştırmalarıyla ortaya koyduğu, birçok düşünürün kafa yordığı yaşadığımız dünyadaki hayat tarzı, akışı ve ritimleri belirler. Bize düşen, onların tespit ve görüşlerine ruh sağlığı açısından bakmaya çalışmaktır.

### **Küresel Salgın Öncesi Dünyanın Genel Durumu**

Pandemi öncesi dünyada zaten başlamış ama pandemiyle birlikte hem güçlenmiş hem güncellenmiş süreçler olarak genellikle şu üç husus vurgulanıyor: “Dijital çağın ilerleyişi, şirketlerin işlevinin yeniden tanımlanması ve ulus devletin yeniden yükselişi” (Turan, 2020). Küresel Koronavirüsü salgını öncesindeki dünyaya ruh sağlığı açısından baktığımızda (Göka, 2009a; Göka, 2020) ilk göze çarpanlar, şu hususlardı: Yirminci Yüzyılın sonundan beri, zaten farklı bir dünyada yaşamaya başlamıştık ve bu dünyayı en iyi tanımlayan kavram “küreselleşme” idi. İletişim sistemindeki dev değişikliklerin temelini oluşturduğu küreselleşme, ekonomik, siyasal, teknolojik, kültürel çok boyutlu bir olguydu. Anında elektronik iletişim, haberleri ve bilgileri anında dünyanın bir yerinden bir başka yerine iletme gücüne sahipti. Ekonomi sanayi ve devlet ağırlıklı olmaktan çıkıp hizmet sektörüne odaklanmış, tüketim, üretimin önüne geçmişti. Bilgi, eğlence, iletişim, elektronik ve finans alanındaki hizmetler ekonominin can damarı haline gelmişti. Borsa, plaza ve alışveriş merkezi mekanları hayatın akışı üzerinde belirleyici etkiye sahipti. Ulaşım araçları ve ağımdaki gelişmeler çalışma hayatını dünya ölçeğine taşımış, turizm hareketleri görülmedik biçimde yoğunlaşmıştı. Dünya nüfusunun ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde daha çok olmak üzere hızla yaşlanması, nüfusun zenginlikten az pay alan ülkelerde daha çok artması, yoksulluğun, savaşların ve bölgesel sorunların olduğu doğudan ve güneyden, batıya ve kuzeye doğru göçler ve mülteci akımı en göze çarpan görünümlerdi (Giddens, 2000, s.67). Dijital teknolojilerin sonucu ortaya çıkan aygıtlar, biyoteknoloji alanındaki gelişmeler, göz kamaştırıcıydı. İnsandan daha çok teknoloji öne çıkarılıyor, “insan-sonrası çağ” a girdiğimiz söyleniyordu (Bradiotti, 2014; Fukuyama, 2003). Yaşlıların sadece nüfus içindeki payları değil aynı zamanda ekonominin ve siyasetin içindeki güçleri de artıyor, bir gerontokrasiden bahsediliyordu (Thurow, 1997; Bessner & Austin, 2018). Küresel salgın öncesinde öne çıkan toplumsal görünümlerden birisi de yalnız yaşamın giderek yaygınlaşmasıydı. ABD’de 1995 yılının yaz aylarında aşırı sıcaklardan evlerinde ölü bulunan ve günlerce kendilerinden haber alınmayan yoğun bir yaşlı nüfus olduğunu fark ettikten sonra konuyu irdelenebilir karar veren sosyolog Eric Klinenberg, (2013) yılında solo yaşama gidişle ilgili kitabı yazdı. O tarihten sonra kavram, yeni bir hayat tarzı dalgasını simgelemek üzere akademi dünyasında hızla yayıldı. İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra

gelişmiş Batı ülkelerindeki yalnızlık olgusuna olumsuz bir anlam yükleyen yayınlar arttı, yalnızlık, bir “modern çağ virüsü” (Selimi, 2016) olarak nitelenmeye başlandı.

Tüm bu hususlar psikososyal yaşantıları da belirliyor; hayatın böylesine hızlı akışına önde gelen bir sosyolog “akışkan modernite” adını veriyordu (Bauman, 2015). Bir risk toplumunda yaşıyorduk (Beck, 1992), doğadan ve gelecekte gelen dışsal tehlikeler belli ölçülerde kontrol altına alınmıştı ama kendi imal ettiğimiz riskler, çevresel sorunlar, silahlanma, nükleer tehlike ve oynak finans piyasaları gerçekten de bir anda büyük felaketlere yol açma olasılığı taşıyordu (Giddens, 2000, ss.35-48). Küresel salgından çok önce bir “korku kültürü”nde yaşadığımız, “âşık olmaktan el sıkışmaya, asansöre binmekten uçak yolculuğuna” her şeyden çekinmeye, iş arkadaşlarını, komşuları hatta ailenin diğer üyelerini potansiyel birer düşman olarak görmeye başladığımız tespiti yapıyordu. Korkunun yanı sıra güvensizliğin hâkim duygu haline geldiği, korku kültürünün insani öznenin önemini azalttığı, mevcut durumun değiştirilmesine dönük olarak insan müdahalesinin etkisiz olduğu görüşünü zihinlere işlendiği söyleniyordu. “Yeni salgın tehlikelerine odaklanan günümüz kültürünün temelinde, insanoğlunun kendinden nefret etme duygusu yatar” deniyordu (Furedi, 2017, s. 61). “Hobbescu dünyanın güncellenmiş versiyonu olan dünyamızda, hayat, haritası hiçbir zaman çizilmemiş ya da çizilmişse de kaybolmuş bir mayın tarlasında yürümeye benzer. Hatırlatırım patlayıcılarla öyle doludur bu tarla, patlamaların tekrar tekrar yaşanması kaçınılmaz olmasına rağmen, hiç kimse hiçbir şekilde bu patlamaların nerede ve ne zaman gerçekleşeceğini bilemez...” diyen Baumann da bir yandan “herkesin herkesle savaşması”nın bir yandan da “kudretin sizin olduğunuz yerden bir başka yerde olduğu şeklinde yaygın bir duygu” diye açıkladığı acizlik anksiyetesinin altını çiziyordu (2018, ss. 48-52). Çok-kültürcülük, demokrasi ve insan hakları söylem ve uygulamaları inişe geçerken teknoloji hayranlığı, fanatizm, yabancı düşmanlığı, ırkçılık ve İslamofobi yükseliyordu.

Küresel salgın öncesi dünya tablosuna bakıldığında, bir yandan küreselleşme ile birlikte “virüs dolaşmaz insan dolaşır” gerçeğinin nasıl küresel salgınları kolaylaştırıcı hale geldiği anlaşılabilir, bir yandan da insanların pandemi sırasında ortaya çıkan korku ve kaygının belirgin olduğu ruhsal duruma zaten pek de uzak bulunmadıkları müşahede edilebilir. Zaten bir kaygı çağında yaşarken, korku, kaygı, şüphe ve ötekine karşı nefret hisleri, psikolojimizdeki duygu akışını belirlerken, 2019 yılının sonuna doğru Çin’de ortaya çıkan COVID-19 salgını çok kısa bir sürede küresel bir hale dönüştü. Küresel salgın sonrası ortaya çıkan psikososyal tepki ve tutumlar, önceki yapı üzerinde yükseldi. Ancak bundan “insanlar ve toplum zaten bağışık ve hazır” şeklinde bir sonuç çıkarılmamalıdır. Tam tersi bir durum, söz konusudur. Araştırmalar, olumsuz psikolojik tablolara yenileri eklendiğinde kaygının ve travmanın daha da arttığını ve kronik hale geldiğini gösteriyor (Briere, Scott, 2015). Bu tespit, küresel salgın sonrası, dünyamızda ortaya çıkacak ana psikososyal görünümünü, bizi nasıl bir ruhsal tablonun beklediğini değerlendirirken oldukça önemlidir.



## Salgın Sonrası Ortaya Çıkan Ruhsal Panorama

Farklı ülkelerde salgının başlaması ve ilk vakaların görülmesiyle birlikte birbirlerine benzer ruhsal tablolar ortaya çıktı. Elbette salgın sonrası ruhsal panoramayı değerlendirirken dikkatimiz, bunların tamamından ziyade çoğunluğun gösterdiği yaygın ve muhtemelen kalıcı olma ya da geleceğe iz bırakma potansiyeli taşıyanlara yönelmelidir. Bu açıdan bakıldığında öncelikle psikopatolojik boyuttaki ruhsal tepkiler dikkat çekmektedir.

Salgınla ortaya çıkan ve çok yaygın olarak görülen psikopatolojik tabloların başında elbette korku ve kaygı geliyor. Küresel salgınla birlikte hafif ve orta düzeyde korku ve kaygı ortaya çıkması, beklenen bir durumu ama birçok insanda korku ve kaygı bununla kalmayarak oldukça ileri boyutlara vardı. Bilimsel olarak virulansı ve yol açacağı klinik sorunlar hakkında yeterince bilgi sahibi olunmamasının ve bazı ülkelerde sağlık sistemlerinin çökmesine neden olan, yol açtığı ölümcül hastalığın dünyayı sürükleyeceği olumsuz halin nerelere kadar uzanacağını bilinmemesinin yol açtığı belirsizlik, insanların (kendilerinin ve yakınlarının) somut hastalığa yakalanma ve belki de farkına varmadan başkalarını hastalandırma kaygıları için temeldi. Bu hastalanma kökenli kaygılara salgınla başlayan olumsuz değişikliklerin, insanların (kendilerinin ve yakınlarının) hayatlarını, sosyoekonomik durumlarını, beklentilerini ve ideallerini ne ölçüde negatif yönde etkilediği ve etkileyeceğiyle ilgili kaygılar da eklendi. Önceden ruhsal rahatsızlığı olanlar ve psikolojik bakımdan dayanıklılık (resilience) gösteremeyenler kendilerinin ve yakınlarının hastalığa yakalanma ve başkalarına hastalık bulaştırma korkularını oldukça şiddetli biçimde yaşadılar. Tüm bunların sonucunda özellikle bir ülkede salgının ilk başladığı dönemlerde yoğun toplumsal kaygıya bağlı olarak belirsizlik ve kıtlık korkusuyla marketlere hücum etme, hatta ABD’de silah satın almak için uzun kuyruklar oluşturma, hastalığa iyi geldiğiyle ilgili söylentilere kanıp içilen maddeler nedeniyle ölüm vakaları görüldü. Salgının ilk günlerindeki panik hali yatıştığında dahi insanların birbirlerinin haklarına riayet etmeksizin alışveriş yapmaya, en öne geçmeye çalışma çabaları yer yer sürdü. COVID-19 salgını sırasında, korku ve kaygıların hayatımıza etkileri ve neler yapılması gerektiği üzerinde ilgili meslek örgütleri (TPD, 2020) ve profesyoneller yoğun biçimde durdular, medyada yer aldılar (Türkçapar, 2020; Yeşildal, Reyhanhoğlu, 2020).

Salgınla başlayan korku ve kaygı, Mayıs 2020 itibariyle halen şiddetinde belirgin bir değişiklik olmaksızın devam ediyor. Hastalığın bulaşma, tedavi ve aşı gibi yollarla tıbbi korunma alanlarındaki belirsizlik de zaman zaman olumlu ama daha çok olumsuz haberlerin eşliğinde sürüyor. Durum böyle olduğu sürece korku ve kaygının kolayca yatışmayacağı, psikolojik dayanıksızlık gösteren kimselerde psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyulacağı ve salgın sonrası yaşama ve davranış tarzlarında, alınacak tedbirlerde belirleyici olacağı açıktır.

Korku ve kaygıların, zaman zaman görülen düşük yoğunluklu kitlesel panik halinin haricinde, küresel salgının Çin-Wuhan’da başlaması haberlerinin medyaya düşmesinden itibaren psikopatolojik sürecin bir de “travmatik” boyutu ortaya çıktı.

İnsan yaşamında “olağan” sayılabilecek olumsuz deneyimler elbette vardır, bunlar travma kapsamında değerlendirilmez. Travmatik olayı sıradan olumsuz yaşantılardan farklı kılan kişinin yaşamına ya da beden bütünlüğüne yönelik bir tehlike bulunması ve katastrofik bir tepkiye neden olmasıdır. Bireyler karşılaştıkları olumsuz yaşantılar olağan sınırlar içinde kaldığında, onlarla bir biçimde baş edebilirler. Travmatik olaylarda ise baş etme becerileri hiçbir işe yaramadıkları gibi felce uğrar. Kişi, tekrar tekrar bu süreci hatırlar, her tetiklemede yeniden yaşar gibi hisseder, uykusu bozulur, rüyaları kabusla dönüşür. Travmatik olay, bireyi karşı koyamayacağı bir güç karşısında çaresiz bırakır ve genellikle insanın kavrama sınırlarının dışına taşar. Duygusal alanı kısıtlanır, tahammülü azalır, öfke patlamaları yaşar, irkilme tepkisi verir. Huzursuzdur ve konsantrasyon güçlüğü çeker. Travmatik yaşantı sonrası birey, yaşadığı dünya, kendisi, diğer insanlar ve gelecekle ilgili kavrayışlarını yeniden gözden geçirmek zorunda kalır. Travma ile yaşamın olağan akışı sekteye uğrar, belleğin önceki kayıt sistemi ve içeriği çok önemli değişikliklere uğrar, kimi zaman bellek neredeyse tamamen silinir, sanki bireysel tarih hatta bireyin zihnine kaydolmuş somut haliyle tüm toplumsal bellek sıfırlanır. Ulaşılmak istenen hedefler anlamsızlaşır, gelecek bilinmezliğe gömülür (Göka, 2009b).

Bugün travma kavramının içeriği oldukça genişlemiştir, doğal afetler, kazalar gibi olayların yanı sıra savaş, işkence, tecavüz, göç yaşantısı, hastalık ve sevilen yakının kaybı başlıca travmatik olaylar içinde değerlendirilir. Genel olarak bir toplumdaki erkeklerin %60, kadınların %51’inden fazlası yaşam boyu en az bir kez travmatik bir olay yaşamışlardır. Bu kişiler için erkeklerde %8 kadınlarda ise %20 travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gelişim riski olduğu gösterilmiştir (Davidson, 2000). TSSB, travmayı takiben bir kişinin başına gelebilecek en ağır ruhsal durumdur, kronikleştiğinde tedavisi pek zor bir rahatsızlık tablosudur. Bireyin olay sonrası yaşantısının adeta sürekli olarak travmayı, uykuda bile sürekli hatırlayacak şekilde bozulduğu bu hastalıkta hayatı eskisi gibi sürdürme inkâmı kalmaz. Ancak TSSB ortaya çıkmasa bile travmatik olayın bireyin ruhsal yaşamı üzerinde sarsıcı ve örseleyici etkileri olabilir. Travma sonrasında hemen herkes çaresizlik, yetersizlik, acizlik, güçsüzlük ve öfke hisseder. Birey benlik saygısını zedeleyen travmatik yaşantıyı kişisel tarihi içine kabul etmek istemez, buna direnir. Bu direniş sürecinde travmatik olayı tekrar tekrar yaşayarak kendi denetimine almaya çalışır. Bu uzun ve yorucu bir mücadeledir.

Şüphesiz küresel salgın sürecinde yaşananların bir kısmı, özellikle hastalar, hasta yakınları ve sağlık çalışanları açısından travma tanımına büyük ölçüde uymaktadır (Türkçapar, 2020). Salgın sırasında bu kesimlere yönelik yürütülen psikososyal destek hizmetlerinde daha çok salgının bu travmatik etkileri öne çıkmaktadır. Kanaatimizce medyadan ve sosyal medyadan salgınla ilgili haberleri mütemadiyen izleyenler, dehşetengiz görüntülerle karşılaşan ve olumsuzluklara kulak kesilenler de salgının travmatik etkisi altındadırlar. Salgının yatışmasının ardından, toplumsal ruhsal durum üzerine en çok etkide bulunacak olan psikopatolojik tablolar arasında rahatsızlık düzeyine gelerek kronikleşecek travmatize olmuş vakalardır.

Küresel salgının yol açtığı psikolojik rahatsızlıkları değerlendirirken korku, kaygı ve travma dışında mutlaka üzerinde durulması bir kavram da “matem”-dir. Binlerce insanın vefat ettiği küresel salgın, iyileşseler bile birçoklarının sağlıklarını bozmuş, sosyoekonomik durumlarında gerilemeye, arkadaşlıklardan, dostluklardan uzak durmaya, olağan yaşam çevrelerinden ayrılmalarına neden olmuştur. “Diğer insanlar, artık yalnızca ne pahasına olursa olsun kaçınması gereken ve kendini en az bir metre uzakta tutması gereken yayıcılar olarak görülüyor. Ölülerin -bizim ölülerimizin- cenaze hakkı yok ve sevdiklerimizin bedenlerine ne olacağı belli değil” (Agamben, 2020) ama tüm bunların salgın sonrası dönemde büyük psikolojik sorunlar olarak karşımıza çıkmaya devam edecekleri bellidir.

İnsanın psikolojik yapısı bizi kayıplarımızın ardından yas tutmaya zorlar. Yasa neden olan kayıp, sadece sevilen birinin ölümü değildir aynı zamanda yaşanan mekân dahil hayali bir sevgi nesnesinin kaybı, sağlık, güç, otonomi ya da vücudun bir parçasının veya normal fonksiyonunun yitimi de yas gerektirir. Önemli bir kaybı tecrübe eden kişi, hayatını yeniden organize edip kurmadan önce, daha düne kadar hayatında çok önemli bir yer tutan ama şimdi kaybolan nesneyle vedalaşmak, hayatın ağırlığı karşısında yeniden soluklanmak ve hayatı öğrenmek için yas tutmaya ihtiyaç duyar. Yas sürecinde kişi, hayatın büyük ölçüde kontrolümüz dışında olduğu gerçeğini, bizim çabamızdan bağımsız hayatın sürüp gittiğini ve birçok müdahale edemediğimiz değişimler olduğunu, olacağını anlar, kabul eder. Hayata, insanlığımıza dair gerçekleri her kabul ediş, bizi büyütür, olgunlaştırır.

Yas süreci, belli bir yol izler. Yasın süresi, ruhsal organizasyonumuzun yeniden sağlanabilmesi aylar hatta bazen yıllar alabilir. Bazı insanlarda kâh kişilik organizasyonları yetersiz olduğundan kâh kaybın niteliğinin çok ağır olması nedeniyle yas tutma yetisi bozulur, yas tutulamadığından süreç, bir türlü tamamlanamaz, komplike bir biçim alarak sürer gider. Bir yakınının kaybı, kimi zaman insanı öylesine hazırlıksız, aniden yakalar, ölüm öylesine acıklı ve acılı bir biçimde gündeme gelir ya da bir anda birçok yakınıımızı birden kaybetme talihsizliğine uğrarız ki, en dayanıklı psikolojilerin bile böyle durumlara katlanması imkânsız olabilir. Böyle katlanılması imkânsız, beklenmedik, çok acılı ölümlerde yas sürecinin sağlıklı bir biçimde işlenmesini sağlamak çok ama çok güçtür. Her ölüm için söz konusu olan aile sistemindeki yeni rol dağılımları, beklenmedik ani ölümlerde çok daha acil ve dramatiktir. Ölüm, sıklıkla aile sistemini altüst eden, önceden hiç hesap edilmemiş değişimlere neden olabilir (Göka, 2018). Daha önce salgın sırasında yaşanan kaygı ve travma yaşantılarının önceden devralınanları nasıl da şiddetlendirip yaygın ve kronik hale getirdiği üzerinde durmuştuk. Matemle ilgili bilgilerimiz, benzer bir durumun matem yaşantıları için de söz konusu olduğunu gösteriyor. Çözülmemiş, karmaşık bir hale gelmiş matem yaşantılarının bireylerin ve toplulukların psikolojilerini çok uzun süreler olumsuz biçimde etkilediği biliniyor (Volkan & Zintil, 2015).

COVID-19 salgını sırasında dikkatler daha ziyade bulaşma riskini önlemeye dönük tedbirlere yöneldiğinden, sürekli olarak ertelenen matem süreçleri göz-

den kaçabilmektedir. İnsanların hasta yakınlarıyla gerçek anlamda vedalaşmaları çoğu zaman mümkün olmadığı gibi kaybın ardından yaslarını sağlıklı biçimde tutmalarında ana rolü üstlenen ritüeller dahi yerine getirilememektedir. Tüm bu eksikliklerin salgın sonrası zamanlarda karşımıza bitirilememiş ve komplike matem şeklinde çıkacaklarını öngörmek zor değildir (Beyazyüz, 2020).

Korku-kaygı, travma ve matem yanı sıra küresel salgın sırasında salgınla bağlantılı olarak kendini dışa vuran psikopatolojik görünümünden birisi de bağımlılık psikiyatrisi alanını ilgilendiriyordu. Sigara, alkol ve madde bağımlılığının yanında kumar gibi davranış bağımlılıklarının gündelik yaşama kısıtlılıklar getiren böylesi süreçlerde dikkat verilmesi gereken özel alanlardan olduğu ortaya çıktı. Ancak bu durum, çoğu zaman mesleki farkındalığın ötesinde yöneticilerin yeterine dikkatini çekemedi (Ak vd, 2020). Medya, merceğini daha ziyade, salgına karşı tedbirlerin ayrılmaz bir parçası olan “evde kalma” sürecinde daha ziyade yeme davranışı ve egzersiz ihtiyacı gibi gerçekten de birçok psikolojik ve tıbbi probleme yol açma potansiyeli barındıran sorunlara yöneltti (Posta, 2020; CNNTürk, 2020). Polis Akademisi raporunda (2020), salgın sürecinde internet ve sosyal medya kullanımındaki artışın, bu teknolojileri kullanmaya nispeten yatkın ve bağışık olan gençlik kesimleri dışında bir davranış bağımlılığına yol açabileceğine dikkat çekilmektedir.

Tüm bunların dışında, salgın sırasında, uzun süre evde kalmaya, belli sınırlar içinde kalarak davranmaya zorlanmaya bağlı öfke, gerilim ve iletişim problemlerinin artışı, karantina ve izolasyon sorunları, aile-içi çatışmaların artması (Euronews, 2020) önceden ruhsal rahatsızlığı bulunanların rahatsızlıklarında alevlenme, kaygılı kişilik yapısına sahip bulunanların kaygılarındaki artış nedeniyle takıntılı ve şüpheli tepkilerin çoğalması gibi psikopatolojik sorunlar da kaydedilmeli, bunların bir kısmının salgının yatışmasını müteakip döneme sarkacağı akıldaki tutulmalıdır.

Polis Akademisi'nin salgın sonrası ortaya çıkacak psikolojik ve sosyolojik durumla ilgili değerlendirme raporunda (2020) belirsiz bir süre evde kalmanın yol açacağı sosyal ilişkilerden geri kalmanın yol açacağı sorunlara dikkat çekilmektedir. Fiziksel izolasyon sonucunda, insanların dar fiziksel alanları monoton aktivitelerle paylaşmak durumunda kalmalarının, ancak internet ve telefonlarla kısıtlı iletişim kurmanın, saatlerce internet ve sosyal medyada belli bir amaç olmadan geçirilen saatlerin zihinsel ve duygusal becerilerin zarar görmesine neden olabileceğine işaret eden rapor, bu süreçte bazı insanlar komplo teorilerine daha fazla inanabileceğine, kişiler arası şiddetin artabileceğine ve uzun vadede sosyal ilişkilerin olumsuz yönde etkileneceğine vurgu yapmaktadır.

Korku-kaygı, travma ve matem salgın sırasında, salgına bağlı olarak ortaya çıkan ve psikopatolojik boyutlara varan ana ruhsal görünümlerdi. Bunların etkileri yaygın ve uzun sürelidir ve ileriye güçlü yansımalar yapacakları kesindir. Salgın sırasında, salgın öncesi psikososyal yapının üzerine yükselen,

psikopatolojiden ziyade bireysel ve toplumsal psikolojiyi ilgilendiren, salgın öncesi dönemden farklılıklar gösteren başka bazı yaygın tepkiler, tutumlar ve zihniyet biçimleri de ortaya çıktı. Yöneticilerin salgının yayılmasını önlemek için aldıkları sokağa çıkma ve seyahat yasağı, karantina, bazı sektörlerdeki işlejin geçici olarak durdurulması, maske takma ve fiziki mesafeye uyma zorunluluğu gibi tedbirler kâh bu tepki ve tutumları pekiştirdi, kâh onlar tarafından yönlendirildi. Tüm bunlara salgınla önceden psikiyatrik rahatsızlığı bulunanların gerek yeterli tedavi ve bakımı alamamaları gerek ortaya çıkan yeni yaşam koşullarının tetikleyici etkisi nedeniyle daha da olumsuz bir klinik tablo içine girecekleri de eklendiğinde, Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri'nin çağrısı haklılık kazanmaktadır. Birleşmiş Milletler Genel Sekreteri Guterres, COVID-19 salgının ruhsal etkilerine dikkat çekerek tüm hükümetleri ruh sağlığı alanındaki yatırımlarını artırmaya çağırmıştır (Yürük, 2020).

Salgın sonrası dönemin psikososyal tablosuna ana rengini veren psikopatolojik görümlerin haricinde, salgın öncesi dönemden farklılıklar gösteren başka bazı yaygın tepkiler, tutumlar ve zihniyet biçimleri hakkında kısaca şunlar söylenebilir:

COVID-19 pandemisi sırasında en dikkat çeken olgulardan birisi, insanların hem bilim ve teknolojiye hem maneviyat alanına ilgilerindeki artışıdır. Salgın öncesi dönemde yaygın olan bilim teknolojinin her şeye, ölüme bile çare olacağına dair inanç oldukça geriledi. Hatta insan-tabiat ilişkilerinin, ekolojik dengenin modern teknoloji tarafından bozulmasının salgında temel rol oynadığı fikri öne çıktı. Ancak salgına somut çarenin yine bilimsel çalışmalardan geleceği inancı yaygındı, bu nedenle salgın öncesi dönemde yayılmaya başlayan aşı-karşıtlığı neredeyse durdu. “Hangi bilim insanı ve hekim yaşanabilecek bir mucize için yürekte dua etmiyor? Hangi dindar bilimden medet ummuyor?” diye (Çakır, 2000, s. 220) haklı olarak soruldu ama ve bu sağduyu, bilim ve maneviyat alanlarını alanı fanatikçe tek kurtarıcı olarak öne sürenlerin iddialarındaki kutuplaşmanın önüne geçemedi.

Pandemi sürecinde ciddi bir yara alan önceki akıl yürütme biçimlerinden birisi de “Batı” ve “Batılı insan”la ilişkiliydi. Salgın sırasında ABD başta olmak üzere Batı toplumlarından yayılan olumsuz insanlık manzaraları Batılı ülkelerin demokrasi, insan hakları, huzur ve sükûn beldeleri olduklarına dair algıyı yerle bir etti. Ama bir yandan da küreselleşmenin hem ne demek olduğu görüldü hem gücü anlaşıldı. “Ülke sınırları” kavramı, daha ziyade hukuki olduğu, dün uzaklarda Çin’de olanın bugün veya yarın pekâlâ bizde de olabileceği ortaya çıktı. Bu sadece felaketin yayılma hızı açısından değil aşı vs. gibi çare arayışları ve yardım çabaları için de böyleydi. Dünyanın geleceğini gerilim, çatışma ve güvensizlik mi yoksa güven, uzlaşma ve dayanışma mı belirleyecek bir karar vermenin eşiginde olduğumuz çok sık dillendirildi. Ama tıpkı İkinci Dünya Savaşı sonrasında hem Birleşmiş Milletler kurulması hem soğuk savaşın sürmesinde olduğu gibi her iki hissiyatında “insanlık hali” içinde kabul edilmesi, şekli bazı değişiklikler olmakla birlikte temelde aynı gidişatın sürmesi ihtimali de güçlüydü.

Küresel salgın sırasında sosyopsikoloji üzerine en etkide bulunan kavramlar, devlet, liderlik ve güven ihtiyacı idi. Böyle zamanlarda piyasadan, hak ve özgürlüklerden ziyade bu ihtiyaçların karşılanması talep edeceği, bu uğurda insanların gerekirse mahremiyetlerinden vazgeçebilecekleri belirgin biçimde ortaya çıktı. Çin gibi yönetiminde demokrasiden bahsetmeyen devletlerin sürecin yönetiminde nispeten başarılı olmaları bu algıyı pekiştirdi. Böyle bir sosyopsikoloji, devletlerin denetim faaliyetlerinin ve “tıbbi güven” adı altında denetimleri kolaylaştıran yeni bir ulusal ve uluslararası düzenlemelerin bırakın kolaylaşmasını bir an önce yapılmasını talep eden bir ruhsal konjonktür oluşturdu (Göka, 2020).

Küresel salgında en büyük risk grubunu yaşlıların oluşturması, kayıpların en çok huzur evlerinde ve yaşlı bakım merkezlerinde ortaya çıkması, bazı ülkelerin tıbbi açıdan yaşadıkları güçlükler yüzünden yaşlıları tedavisiz bırakmaları, ilk bakışta salgın öncesi yapılan yaşlı egemenliği tespitlerini geçersiz kılan bir görüntüye neden oldu. Ancak bunun için acele etmemek gerekir. Zira insan ömrünün giderek uzaması ve yaşlıların nüfus içindeki payının artması, yaşadığımız zamanların bir gerçekliği iken bir diğeri de yaşlılığın kültürel olarak değer kaybetmesi, fiziksel ve ruhsal bakımdan genç kalmanın yüceltilmesidir (Walker, 2018). Ama pandemi sırasında zengin yaşlıların durumunu bilmediğimiz, bazı güçlü insanların ada almak, özel solunum cihazları edinmek, sadece kendilerinin gidebildikleri hastaneler yapmak gibi işlerle uğraştıklarının haberlere düştüğü (Ersanel, 2020) not edilmelidir. Sonuçta nasıl bir tablo ortaya çıkacağı henüz belirsizdir ama apaçık olan bir durum varsa o da en zor durumda olanların yoksul ve yalnız yaşlılar oldukları ve olacaklarıdır.

Yaşlıların durumunu ele almışken, salgın sırasında başta eğitimleri olmak üzere tüm gündelik yaşamları ve planları sekteye uğramış çocukların, gençlerin, engellilerin, işsizlerin, salgın nedeniyle işsiz kalmış olanların yani tüm dezavantajlı grupların durumlarının da özel bir dikkat gerektirdiği belirtilmelidir. Ülkemizde alınan tedbirler ve kararlar neticesinde pek gözlenmedi ama başta ABD olmak üzere Batılı ülkelerin bazılarında salgın sürecince sosyal güvenlikli yoksun gruplar, tanı ve tedavi başvurularında çok zorlandılar, hatta reddedildiler. Bu durum, liberal sağlık sistemine yönelik yoğun eleştirilere neden oldu. Şimdilik salgına bağlı ana psikopatolojik tablolar içinde görünmemekle birlikte özellikle bu kesimlerde ileride ortaya çıkabilecek başta depresyon olmak üzere uyum sorunları ihtimali ciddiyle kaydedilmelidir. Bu noktada küresel salgının sanıldığı gibi herkese eşit davranmadığıyla ilgili olarak sınıf farkını öne süren değerlendirmeler (Kluth, 2020) dikkate alınmalıdır.

İnsanlar topluluk halindeyken birdenbire baş gösteren tehlikeli durumlarda korku, panik halleri yaşayabilir, sınırlı fiziksel ve sosyal alanlara sıkışan bireyler arasında şiddet eğilimleri ortaya çıkabilir, hatta darp, cinayet, yağma gibi suçlar artabilir (Polis Akademisi Raporu, 2020). Bunlar duruma özgü istisnai hallerdir. Toplumsal yaşamda asıl geçerli olan, sosyal psikolojide Milgram (1974) deneyleri diye adlandırılan ünlü çalışmada gösterildiği üzere sosyal

uyum ve itaat davranışıdır (Sutherland, 2013, ss.33-57). Bu deneyler vakti zamanında da çok eleştirildiler. Liberal batı demokrasilerinde, belli konformizm ortamında yetişmiş insanlarla yapıldığına dikkat çekildi. Kanaatimizce pandemi sonrası orta çıkan tablo bu eleştirilerin haklı olabileceklerini ortaya koydu. Zira hayret verici bir biçimde bazı insanlar, bırakın siyasi otoriteyi, sağlık otoritesine bile uymadılar, kendilerine ve başkalarına zarar vermeme konusunda asgari özeni bile göstermediler. Bu kişiler için üretilen *kovidiot* kavramı sözlüklerde yerlerini aldı (DaveManuel.com, 2020); ama bir yandan da sosyal psikolojide otoriteye ve çoğunluğa uymayan bir yanımızla ilgili yeni araştırmalar yapma gereği ortaya çıktı.

Henüz pandeminin içinde olduğumuz için sosyal temasın oldukça yoğun olduğu alışveriş merkezleri, seyahat, turizm, eğlence, sağlık, spor gibi sektörlerde çözüm arayışları sürmektedir. Oralarda gidişin nereye doğru olacağıyla ilgili değerlendirmeler yapmak için erken olmakla birlikte, tüketim toplumu özelliklerine hanel getirmeyecek çözümler bulunacağı şeklinde bazı ipuçları ortaya çıkmaya başlamıştır. Net biçimde görülen bir durum varsa o da geleneksel medyadan sosyal medya kullanımına doğru çok belirgin bir kayma olduğu ve bu sürecin artarak devam edeceğidir (Erdoğan, 2020). Sonuçta tüm bu alanlarda belirleyici olacak gelişmeler, COVID-19 salgınına bireylerin toplumların vereceği psikolojik tepki ve tutumlara bağlı olarak şekillenecektir.

## **Küresel Salgının Ardından Ruh Sağlığı Hakkında Bazı Öngörüler ve Sonuç**

Halihazırda COVID-19 pandemisinin içinde olan bir dünyada yaşıyoruz ve sürecin ne kadar süreceği, bireysel ve toplumsal psikolojiye etkilerinin nereye kadar varacağı ve hangi şiddette olacağıyla ilgili belirsizlik sürüyor. Sadece bazı ülkelerde yayılımın şiddetini azalttığı ve hatta durdurduğuyla ilgili tespitlere yer veren haberler ve akademik kurum ve kuruluşlara yapılan modellemelerden yola çıkılarak yapılan tahminler var. Ama bir o kadar da virüsün mutasyon kabiliyeti, yeni dalgaların ortaya çıkabileceği ve başka virüs salgınlarının ortaya çıkabileceği, zaten yaşanmakta olan gıda güvenliği sorunlarına salgının uzaması halinde gıda tedarikinin de eklenebileceği şeklindeki bilgiler de gündemi dolduruyor. Kısacası dünya ölçeğinde küresel salgının önlendiği ya da önemli bir sağlık sorunu olmaktan çıktığıyla ilgili tünelin sonunda bir umut ışığı görünmüyor. Ancak her hâlükârda diğer büyük salgınlar gibi COVID-19 küresel salgınında da bir yatışma yaşanacağı düşünülüyor. Her ne kadar böyle küresel salgınların ardından toplumsal psikolojinin bir baş etme yöntemi olarak unutmayı seçmiş olması ihtimali gerek yüzyılım başındaki İspanyol gribi gerek yakın zaman önce yaşadığımız H1N1 (domuz gribi) salgınları örnekleriyle teyid edilmiş olsa da (Polis Akademisi Raporu, 2020), bu kez kimse bu salgının da kısa sürede unutulup gideceğini düşünmüyor. Son olarak Dünya Sağlık Örgütü Acil Durumlar Direktörü David Rayn, COVID-19'un HIV gibi kalıcı olabileceği uyarısında bulundu (NTV, 2020b). COVID-19 salgınının bireysel ve toplumsal psikolojilerde ciddi bir hasar bırakacağına ve salgın öncesi dönemlere göre psikolojik tepkilerde, tutumlarda ve zihniyet işleyişinde önemli bir değişiklik yapacağına kesin gözüyle bakılıyor (Harari, 2020).

COVID-19 pandemisi sonrası uzun süre etkisini gösterecek olan hasar ve değişikliklerin hangi biçimler alacağı ve ne kadar kalıcı olacağı, salgının süresine, şiddetine (vaka sayısı, ölüm ve sakat kalma oranlarına), başka dalgalanmalar yapıp yapmayacağına, başka etkenli salgınların araya girip girmemesine ve toplumsal kaygının nasıl yönetileceğine, alınacak tedbirlerin özelliklerine ve toplumsal psikolojide yol açtığı yansımalara, son olarak medyanın ve sosyal medyanın yayın politikasına, haberlerin verilme şekline bağlı olacaktır. Mesela toplumsal psikolojinin kaldıramayacağı ölçüde katı tedbirler, izolasyonun insanın tahammül sınırlarını aşacak kadar uzun süreli, sert ve sıkı olması ya da tam tersi tedbirsizlik, rehabet ve boş vermişlikle davranılması, bugünden öngöremeyeceğimiz toplumsal hareketlere, dahası salgının yeniden alevlenmesine ve tablonun kaotik bir hal almasına yol açabilir... Mesela medyanın ve sosyal medyanın denetimsiz kalarak salgınla ilgili abartılı, yalan haberlerin yayılmasına fırsat verilmesi hesapta olmayan ve nereye varacağı belli olmayan tepkilere neden olabilir...

Bunları parantez içinde ve aklımızda tutmak koşuluyla, salgının yatışmaya başlamasının ardından ne gibi psikososyal tablolar ortaya çıkabileceği, bir başka deyişle salgın sonrası ortaya çıkan görünümdeki hangi hususların nispeten kalıcı olacağı ve alacağı yeni biçimler üzerine bazı öngörülerde bulunabiliriz.

Küresel salgın, neresinden bakarsak bakalım, bireysel ve toplumsal psikolojide bir kriz halidir. Kriz zamanlarında gerek bireyler gerek toplumlar psikolojik işleyişlerindeki önceki düzeylerini sürdürmezler. Psikanalist Volkan'ın "büyük grup gerilemesi" (2005, ss. 86-88) dediği hal ortaya çıkar. Toplum içine kapanır, fanatikleşir, kendi değerlerini yüceltirken diğer toplumların değerlerini küçümser, otoriteye bağlılığı ve kurtarıcı beklentisi artar. Benzeri bir yaklaşım psikolojideki "dehşet yönetimi teorisi"nde (Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 1991) kendisini gösterir. Bu teoriye göre (i) Bireyler ölüm dehşetiyle yüzleştiklerinde kendi kültürel değerlerine ve geleneksel dünya görüşlerine daha sıkı bağlanırlar. (ii) Söz konusu bağlılık bireylerin öz saygılarını geliştirmelerine ve fani bedenlerinin ötesinde daha kalıcı kutsal bir amaca hizmet ettikleri algısı oluşturmalarına yardımcı olur. (Polis Akademisi Raporu, 2020) Bu teori, birçok deneysel çalışmayla sınanmış, gerçekten de insanlara "kendilerinin faniliği hatırlatıldığında veya ölümle ilgili uyarıcılarla karşılaştıklarında (cenaze arabası, mezarlık vb.) insanların düşünce, muhakeme ve davranışları daha geleneksel, daha tutucu ve kendi gruplarına daha olumlu olarak şekillenirken, kendi kültürlerinin dışındaki bireylere karşı daha olumsuz davranış, tutum ve muhakemeler sergilemişlerdir. Dehşet yönetimi teorisinden yola çıkan Polis Akademisi Raporu (2020), salgın sonrasında kısa vadede insanların "kişisel hayatta kalma mücadelelerine odaklanırken aynı zamanda kültürel değerlerine daha sıkı bağlanmalarını bekleyebiliriz" sonucuna ulaşmakta, bu süreçte "aynı uluslararası birliğe üye ülkeler arasında bile belki kendi vatandaşlarını koruyucu tutuculuk etkileriyle, iş birliğinin azalmasını" bu şekilde açıklamaktadır.



COVID-19 salgının ardından başta sağlık olmak üzere güvenlik uygulamaları ve ekonomi birçok alanda teknolojik gelişmeler ve yenilikler yaşanacağını, kendi kendine yeten bir ekonomi olma gayretlerinin artacağını, özellikle sosyal güvenlik alanındaki liberal ekonomik uygulamaların gerileyerek sosyal devlet ile yerlilik anlayışının yükselişe geçeceği öngören Polis Akademisi Raporu (2020), benzer değişiklikleri insan psikolojisi için düşünmemektedir. “Söz konusu insan davranışı ve toplumsal ilişkilerdeki değişim olduğunda tek bir faktörün büyük değişim yaratabileceği iddiası tarihsel sürece bakıldığında ve insan psikolojisinin çağlar boyunca değişmeyen temel unsurları göz önüne alındığında pek de gerçekçi görünmemektedir” demektedir. Özellikle sürücüsüz araç, dijital para kullanımında ve dijital takip sisteminde önemli değişimler öngören rapora göre, COVID-19 salgını sürecinin ardından görülecek davranış değişimleri, “insanların tüketim ve tasarruf anlayışları, hijyen alışkanlıkları, belli gruplara karşı tutumları ve daha birçok konuda bazı değişiklikler”le sınırlı kalacak ama onlar da normal değişim sınırlarını aşmayacak, olağandışı durumun geçmesinin ardından önceki hale dönelecektir.

Elbette insan psikolojisinin yapısına yönelik bir değişiklik olmayacak, bazı romantik beklentilerin aksine bir anda dayanışmacı, maneviyatçı, aydınlanmacı vs. bir zihin yapısı hâkim olmayacak, kapitalizmin ve tüketim toplumunun temel özellikleri değişmeyecektir. Kimileri, pandeminin etkisiyle olumlu manada artık hiçbir şeyin eskisi gibi olamayacağını, insan-tabiat ilişkilerinin değişeceğini söylüyor. Ölüm ve hatta kitlesel ölümler bu kadar yakınken artık hırs ve tamahı bir kenara bırakıp, insanların iyiliğe ve güzelliğe odaklanacaklarını sanıyorlar. Şüphesiz küresel salgın sonrası zaten yatkinlik gösteren bazı insanların manevi bakışını derinleştirebilir, onların hayatın, alemin ve insanın inceliklerini kavramalarını sağlayabilir ama topyekûn bir aydınlanma beklentisinin boşuna olduğu konusunda rapor haklıdır. Yine aynı şekilde muhalif düşünür Agamben’i (2020) ürküten insan doğasını olumsuz yönde değiştiren, “hayatta kalmaktan başka ahlaki değeri olmayan bir toplum” da inşa edilemeyecektir. İnsan doğası öyle bir salgınla değişmez, insan ve toplum yaşamının temeli olan merhamet ve dayanışma gibi erdemlere dayalı psikolojimiz ahlaki ve vicdani yanını kalıcı biçimde terk edemez (Göka, 2020).

Bununla birlikte, küresel salgın sonrası dünyanın psikososyal görünümünde ortaya çıkacak değişiklikleri de hafife almamak gerekir. Polis Akademisi Raporu’nda (2020) bahsedilen tüm değişikliklerin insan doğasında değil ama insanın alışıldık davranış kalıplarında da değişiklik manasına geleceği tartışma götürmez.

Yaşadığımız salgın hastalık tecrübesinde vakaların nüfusun seyrek olduğu yerlerde nispeten daha az olmasının, dikey mimariyle ilgili tartışmalarla birlikte düşünüldüğünde, kırsala doğru bir hareket başlatması ve şehirlerde açık ve yeşil alanları, yapılaşmalarda yatay mimariye eğilimi artırması, solo yaşama uygun yalnızların yaşayacağı küçük dairelerin çoğalması ve belki de mahalle ve semtin yeniden önem kazanması dahi muazzam bir sosyopsikolojik değişim demektir. Yine aynı şekilde geleneklerin yükselmesi, fanatizmin ve otoriteye

bağımlılığın artması, güvenlik adına elektronik gözetim ve takibin mahremiyeti tümüyle ortadan kaldıracak kadar büyümesi, bambaşka psikososyal manzaralara ve tepkilere neden olacaktır. Pandemi ne kadar uzun sürerse bu dönemde yönetimler tarafından alınan insan özgürlüğünü kısıtlayıcı tedbirler giderek kanıksanacak, insanların salgın hastalıklardan kurtulma pahasına demokrasi-dışı yolları kabul edip benimseyecekleri ve yaşamlarının iktidarlar tarafından denetlenmesine, bir siber egemenliğe daha çok izin verecekleri yeni bir durum ortaya çıkacaktır. “Şimdiye kadar akıllı telefonunuzun ekranındaki bir ‘link’ e parmağınız dokunduğunuzda, hükümet sadece parmağınızın neye tıkladığı ile ilgili idi. Ancak salgın ile birlikte ilgi odağı değişti. Artık kamusal otorite, parmağımızın ısı ve derinin altındaki kan basıncını da bilmek isteyecek” (Harari, 2020). Pandemi öncesinde uzunca bir süredir zaten başlamış olan sosyal medyanın pandemi sonrasında çok güçlenmesi ve bunun daha da artmasının neticesinde, büyük ihtimal esas medya olması, internet ve teknoloji bağımlılığı tartışmalarının ötesinde tüm iletişim, algılama ve düşünme biçimlerini değiştirecek, sanal iletişimin yüz yüze iletişimden daha öne çıkması sonucunu getirecektir (Göka, 2017).

Tüm bu değişimlere ayak uydurabilmek ve belirsizliğin böylesine belirgin olduğu ve korku, kaygı, travma, matem, izolasyon ruhu gibi psikopatolojik görünümünün giderek arttığı, toplumsal hafızada tortulaştığı bir tabloyla baş edebilmek için, ne zamana kadar kullanılacağı belli olmayan bir şekilde yeni davranış örüntülerine adeta “psikolojik bir protez”<sup>1</sup> ve o protezle sürdürülecek “yeni normal” diyebileceğimiz bir yaşama tarzına ihtiyaç vardır. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanı’nın 6 Mayıs 2020 tarihli açıklaması (Yener & Karaaslan, 2020) tam da bu anlatmaya çalıştığımız protez psikolojiye ve “yeni normal” döneme işaret etmektedir. Her yerde maske takılarak, gerekli fiziki mesafe korunarak, kontrollü bir sosyal hayat sağlanmaya çalışılacaktır. Psikososyal açıdan biz bu açıklamalara, salgınla ortaya çıkan olumsuz ruhsal tablolar, giderek kendilerini daha çok belli edeceklerinden onları yenmeye, yaraları sarmaya çalışmayı da ekleyebiliriz.

Sonunu şimdiden göremediğimiz bir zaman dilimi boyunca adeta protez psikoloji ile yaşamak zorunda kalacağımız “yeni hayat”, bir çırpıda maske ve gerekli fiziki mesafe ile anlatılsa da toplumsal yaşamımızda büyük değişiklikler getirecektir. Sağlık Bakanlığı’nın hazırladığı “yeni hayat rehberi”ne (Milliyet, 2020) şöyle bir göz gezdirilmesi bile değişikliklerin boyutunu görmek için yeterlidir. Eğlence, yeme-içme, seyahat, sinema, tiyatro, spor mekanlarının fiziksel mesafe kuralına göre düzenlenmesi, dış turizmin uzun süre eski

<sup>1</sup> Cep telefonu, tablet gibi akıllı aygıtları ellerimizden düşürmemeye başladığımızda, onların artık protez uzuvlarımız olduğu şeklinde bir tanımlama yapılmıştı (Göka, 2017, s. 76). Küresel salgın sırasında bireysel psikolojimizi olabildiğince sağlıklı tutabilmek için nasıl bir yol izlemesi gerektiğini düşüncelerim sırasında şunu fark ettim. Salgın sırasında ortaya çıkan ve çığ gibi üstümüze gelen kaygılarla baş edebilmek için onun hafif ve orta şiddetteki şekillerini “normal” olarak görmek, onunla yaşamaya alışmak gerekiyordu. Bu durumu düşüncemizde geçici bir sorun olduğunda, yeme-içme faaliyetlerimizi bu gerçeği bilerek sürdürmemize benzetiyordum. Salgın sonrası ruhu sağlığı üzerine daha ayrıntılı düşünmeye ve konuda diğer alanlarda üretilen bilgileri öğrenmeye çalıştığımızda, görüyorum ki küresel salgının psikolojimizdeki etkileri bugünden öngöremeyeceğimiz zamana kadar sürecektir yani sandığımızdan çok daha uzun süreli olacaktır. Bu tabloya dijital teknolojilerin gündelik kullanımıyla ortaya çıkan “sanallık”ın yeni bir gerçeklik biçimi olduğunu ilave ettiğimizde, küresel salgının psikolojilerimizde oluşturduğu etkinin, tarihin diğer zamanlarında bilinmeyen adeta yeni bir protez bölüm açtığını söylemek mümkün hale gelmiştir. Psikolojilerimiz, küresel salgın sırasında ortaya çıkan tabloya uyum sağlayabilmek için birçok mekanizmanın aynı anda işlemesiyle, kendi içinde açılan bu protez bölümü, salgın sonrasında da uzun süre muhafaza edecek, sanki salgın veya bir salgın ihtimali varmış gibi yaşamayı ve davranmayı sürdürecektir.

düzenine kavuşmaması, ev ziyaretlerinin dışarıda buluşmalara, internetten alışverişlerin alışveriş merkezlerine tercih edilmesi, evden ve esnek çalışmanın, uzaktan eğitimin, görüntülü toplantıların, elektronik imzanın öne çıkması, fiziki temasın yabancılarla hemen tamamen yakınlarla kısmen sınırlanması, selamlaşmaların değişmesi, tokalaşmanın giderek azalması, sarılma ve yanak yanağa öpüşmenin ise çok özel, itibarlı bir davranış haline gelmesi, salgın öncesi dünyadan çok farklı bir yaşama tarzı ve örgütlenmesi ortaya çıkaracaktır. “Kalabalıklar” artık uzun süre korku yaratacak, dijital sosyalleşme yöntemleri artacak, eğlence ve spor faaliyetlerinde bireysel ve küçük grup etkinlikleri önem kazanacaktır. Dijital sosyalleşme yöntemleri artacaktır. Toplu taşıma çekinilecek bir hale gelecek, bisikletlerin ve özel araçların sayısı artacak ama bununla birlikte çevreyi kirletmeyen, petrole bağlı olamayan temiz enerji arayışlarına girişilecektir.

Sonuç olarak COVID-19 küresel salgını sonrasında, salgın öncesi yaşanmakta olan tüketim toplumunun özellikleri devralınmıştır. Bu özellikler bulaşma riskini en aza indirebilmek için yeni normal yaşama standartları oluşturularak güncellenecek, hayatın tüm alanlarında ve onlarla birlikte psikososyal hayatta, algılama, düşünme, davranış ve tutumlarda da büyük değişikliklere yol açacaktır. Psikososyal alandaki değişiklikler, salgın öncesinde zaten yürürlükte olan “kayı çağrı” ve “korku kültürü” özelliklerinin daha da pekişip yaygınlaşmasıyla ve ona bağlı olarak ortaya çıkan davranış ve zihniyet değişiklikleriyle sınırlı kalmayacak, salgın sırasında geniş kesimleri etkileyen “korku-kayı”, “travma”, “matem”, “izolasyon ruh hali”, sosyoekonomik alanda ortaya çıkan olumsuzluklara “uyum sorunları” gibi psikopatolojiler toplumsal psikolojiye yerleşerek ruh sağlığını tehdit edecekleridir. Salgın tamamen yatışsa ve ortadan kalksa bile, daha önceki felaket durumları sonrasında hemen devreye giren unutmama ve inkâr etme mekanizması, küreselleşme döneminde ilk kez tüm dünyayı etkileyen ve medya aracılığıyla insanların gözlerine ve psikolojilerine sokulan bu salgında hemen devreye giremeyecektir. Benzer salgın ihtimallerinin ve biyolojik savaş söylentilerinin her zaman gündemde olması gerçeği, bu unutuş psikolojisine mâni olacaktır.

Elbette ruh sağlığı açısından bu olumsuz öngörülere karşı, bu küresel salgına ve bundan sonraki muhtemel salgınlara karşı yapılması gerekenler, onarıcı, iyileştirici, önleyici girişim ve tedbirler de vardır. Ama bunların ve bunları hayata geçirecek mekanizmaların neler olduğunu konuşabilmek için, öncelikle Harari'nin (2020) sözünü ettiği tercihlerden birini ya da bir üçüncü yolu seçmeliyiz: “Bu nevi kriz zamanlarında iki tane çok önemli seçim yapmak durumundayız. Birincisi, totaliter gözetim ile yurttaşı yetkilendirme/güçlendirme arasında yapılması gereken tercih. İkincisi ise milliyetçi bir yalnızlık ile küresel dayanışma arasında yapacağımız tercih”. Evet, üçüncü bir yol daha vardır: Hem sosyal devleti hem yurttaşı hem özgün milli seçeneği hem uluslararası dayanışmayı güçlendirmek...

## Kaynakça

- Bauman Z. (2015). *Akışkan Modern Dünyada Kültür*. Çev. İhsan Çapcıoğlu, Fatih Örnek. Atf Yayınları. İstanbul.
- Bauman Z. (2018). *Retrotopya*. Çev. Ali Karatay. Sel yayıncılık. İstanbul.
- Beck U. (1992) *The Risk Society: Towards Another Modernity*. Sage.
- Bradiotti R. (2014). *İnsan-Sonrası*. Çev. Öznur Karakaş. Kolektif Kitap. İstanbul.
- Briere J., Scoott C. (2015). Complex trauma in adolescents and adults: Effects and treatment. *Psychiatr Clin N Am*, 38:515-527.
- Crawford D. H. (2019). *Ölümcül Yakınlıklar: Mikroplar Tarihimizi Nasıl Şekillendirir?* Çev. Gürol Koca. Metis Yayınları.
- Çakır Z. (2020). *Kayı Çacağı: Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. (ss. 203-235). Sayar K. (Ed.). Kapı Yayınları.
- Davidson J. R. (2000). Trauma: The impact of post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 14(2), 5-12.
- Fukuyama F. (2003). *İnsan Ötesi geleceğimiz: Biyoteknoloji devriminin Sonuçları*. ODTÜ Yayıncılık.
- Giddens A. (2000). *Elimizden Kaçıp Giden Dünya*. Çev. Osman Akınhay. Alfa Yayınları. İstanbul.
- Göka E. (2009a). Küreselleşme ve Ruh Sağlığı. *Hayatın İçinde Psikiyatri*. (ss. 11-23). Hayat Yayınları.
- Göka E. (2009b). *Hayatın İçinde Psikiyatri*. (ss. 67-71 ). Hayat Yayınları.
- Göka E. (2017). *İnternet ve Psikolojimiz: Teknomedyatik Dünyada İnsan*. Kapı Yayınları.
- Göka E. (2018). *Hoşçakal: Kayıp, Matem ve Hayatın Zorlukları*. Kapı Yayınları.
- Göka E. (2020). Yepyeni Bir Dünyada Yaşarken Gezegenimize Pandemi Çarptı. *Kayı Çacağı: Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. (ss.131-163). Sayar K. (Ed.). Kapı Yayınları.
- Klinenberg E. (2013). *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*. Penguin Books.
- Millgram S. (1974). *Obeidance to Authority: An Experimental View*. Harper and Row.
- Polis Akademisi Raporu. (2020). COVID-19 Salgını ve Sonrası Psikolojik ve Sosyolojik Değerlendirmeler. Polis Akademisi. Erişim: [http://www.pa.edu.tr/Upload/editor/files/Covid\\_Sonras%C4%B1\\_Psik\\_Sos\\_Degerlendirmeler.pdf](http://www.pa.edu.tr/Upload/editor/files/Covid_Sonras%C4%B1_Psik_Sos_Degerlendirmeler.pdf) (ET: 05.05.2020)
- Sayar K. (2020). Salgın Bize Ne Öğretiyor? *Kayı Çacağı: Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. (ss.163-203). Sayar K. (Ed.). Kapı Yayınları.
- Selimi T. J. (2016). *The Virus of the Modern Age*. Balbos Press.
- Sherman I. W. (2019). *Dünyamızı Değiştiren On İki Hastalık*. Çev. Mine Anğ Küçükler, Emel Tümbay. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 24, pp. 93-159). Academic Press.
- Sutherland S. (2013). *İrrasyonel*. Çev. Tevfik Uyar. Domingo Yayınları.
- Thurow L. C. (1997). *Kapitalizmin Geleceği*. Sabah Kitapları.
- Türkçapar M. H. (2020). COVID 19 Kaygısı ve Travması. *Kayı Çacağı: Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*. (ss.17-44). Sayar K. (Ed.). Kapı Yayınları.
- Volkan V. D., Zintil E. (2015). *Life After Loss: The Lessons of Grief*. Karnac Books.
- Yeşildal M., Reyhanlıoğlu E. (2020). *Salgın Psikolojisi*. Destek Yayınları.
- Volkan V. D. (2005). *Körü Köriüne İnanç: Kriz Dönemlerinde Geniş Gruplar ve Liderleri*. Çev. Özgür Karaçam. Okuyanıs Yayınları.
- Walker A. (2018). *The Future of Ageing in Europe: Making an Asset of Longevity*. Springer Verlag.
- Zizek S. (2020). *Pandemic! Covid-19 Shakes The World*. OR Books.

## İnternet Kaynakları

- Agamber, G. (2020). *Hayatta kalmaktan başka ahlaki değeri olmayan bir toplum nedir?* (Çev. E. B. Aslanoğlu). Erişim: <http://uni-versus.org/2020/03/18/ceviri-agamben-mart2020> (ET: 07.05.2020)
- Ak, S., Akgül, İ. F., Karadağ, F., Ögel, K., Öyekçin, D. G., & Uluğ, B. D. (2020). COVID-19 Pandemi Döneminde Alkol ve Madde Kullanımı ve Kullanım Bozukluğuyla İlgili Öneriler. *Türkiye Psikiyatri Derneği Alkol Madde Kullanım Bozuklukları Çalışma Birimi*. Erişim: <https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/AlkolMaddeCOVID-16042020.pdf> (ET: 07.05.2020)
- Bessner, D., & Austin, D. (2018). America has become a gerontocracy. We must change that. *The Guardian*. Erişim: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2018/oct/06/congress-senate-house-age-problem> (ET: 05.05.2020)
- Bezyüz, M. (2020). Pandemi yas sürecini olumsuz etkiliyor. *Star Açık Görüş*. Erişim: <https://www.star.com.tr/acik-gorus/pandemi-yas-surecimizi-olumsuz-etkiliyor-haber-1529827/> (ET: 05.05.2020)
- CNNTürk. (2020). *Karantina sürecinde evde nasıl egzersiz yapılmalı?*. Erişim: <https://www.cnntrk.com/saglik/karantina-surecinde-evde-nasil-egzersiz-yapilmali> (ET: 07.05.2020)
- Çarmıklı, B. (2020). Pandemi sonrası sanat üretimi. *Milliyet*. Erişim: <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/banu-carmikli/pandemi-sonrasi-sanat-uretimi-6203517> (ET: 10.05.2020).
- DaveManuel.com. (2020). *Definition of Covidiot*. Erişim: <https://www.davemanuel.com/investor-dictionary/covidiot/> (ET: 09.05.2020)
- Erdoğan, M. N. (2020). “Koronavirüs nedeniyle evde kalmak günlük teknoloji kullanımını artırıyor” uyarısı. *Anadolu Ajansı*. Erişim: <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/koronavirus-nedenyle-evde-kalmak-gunluk-teknoloji-kullanimini-artiriyor-uyarisi/1786069> (ET: 07.05.2020).
- Ersanel, N. (2020). Temasla gelen düzen. *Yenişafak*. Erişim: <https://www.yenisafak.com/yazarlar/nedretersanel/temasla-gelen-duzen-yeni-dunya-2054649> (ET: 07.05.2020)
- Euronews. (2020). Çin’de koronavirüs karantinasında kalan çiftlerde boşanma başvuruları ve aile içi şiddet arttı. Erişim: <https://tr.euronews.com/2020/03/11/cinde-koronavirus-karantinasinda-kalan-ciftlerde-bosanma-basvurular-ve-aile-ici-siddet-art> (ET: 04.05.2020)
- Harari, Y. N. (2020). *Koronavirüs sonrası dünya* (Çev. Ö. Bozer). Erişim: <https://www.adilmedya.com/yuval-noah-harari-koronavirus-sonrasi-dunya/> (ET: 20.05.2020)
- Hürriyet. (2020). *Dünya Sağlık Örgütü: Kovid-19 uzun süre bizimle olacak*. Erişim: <https://www.hurriyet.com.tr/dunya/dunya-saglik-orgutu-kovid-19-uzun-sure-bizimle-olacak-41509759> (ET: 05.05.2020)
- Kluth, A. (2020). This Pandemic Will Lead to Social Revolutions. *Bloomberg*. Erişim: <https://www.bloomberg.com/opinion/articles/2020-04-11/coronavirus-this-pandemic-will-lead-to-social-revolutions> (ET: 07.05.2020)
- Korkmaz, H. (2020). Kovid-19 salgını: ABD-Çin rekabeti propaganda savaşına dönüşüyor. *Anadolu Ajansı*. Erişim: <https://www.aa.com.tr/tr/analiz/-kovid-19-salgini-abd-cin-rekabeti-propaganda-savasina-donusuyor/1777227> (05.05.2020)
- Milliyet. (2020). *Son dakika: İşte ‘Yeni hayat’ rehberi! Okul, hastane, otobüs, uçak, AVM, sokaklar...* Erişim: <https://www.milliyet.com.tr/galeri/yeni-hayat-rehberi-yayinlandi-okul-hastane-otobus-ucak-avm-sokaklar-6207964/8> (ET: 06.05.2020)
- NTV. (2020a). *İnsanlık tarihini etkileyen 10 pandemi*. Erişim: [https://www.ntv.com.tr/galeri/dunya/insanlik-tarihini-etkileyen-10-pandemi,IUMSBOR3OUeCevZRr3IjeQ/pg9MwdyFuE\\_e\\_Xxzt\\_zc61A](https://www.ntv.com.tr/galeri/dunya/insanlik-tarihini-etkileyen-10-pandemi,IUMSBOR3OUeCevZRr3IjeQ/pg9MwdyFuE_e_Xxzt_zc61A) (ET: 15.05.2020)
- NTV. (2020b). “Corona virüs kalıcı olabilir”. Erişim: <https://www.ntv.com.tr/dunya/corona-virus-kalici-olabilir,zR9mhHHLWr0uzq-KD3Ja-Pw> (ET: 15.05.2020)
- Perspektif. (2020). *Korona Sonrası Dünya*. Erişim: <https://www.perspektif.online/tr/odak/korona-sonrasi-dunya.html> (ET: 20.05.2020)

- Posta. (2020). *Karantinada neden daha fazla yiyoruz?*. Erişim: <https://www.posta.com.tr/karantina-da-neden-daha-fazla-yiyoruz-2248800> (ET: 07.05.2020)
- Roser, M. (2020). *The Spanish Flu (1918-20): The Global Impact of the Largest Influenza Pandemic in History*. Erişim: <https://ourworldindata.org/spanish-flu-largest-influenza-pandemic-in-history> (ET: 08.05.2020)
- Roy A. (2020). Bu salgın bize, kendimiz için yarattığımız kıyamet günü makinesini düşünme şansını veriyor, hiçbir şey normale dönmekten daha kötü olamaz. *Medyascope*. Erişim: <https://medyascope.tv/2020/04/05/arundhati-roy-bu-salgin-bize-kendimiz-icin-yarattigimiz-kiyamet-gunu-makinesini-dusunme-sansi-veriyor-hicbir-sey-normale-donmekten-daha-kotu-olamaz/> (ET: 05.05.2020)
- Turan İ. (2020). Pandemi sonrası dünyayı düşünmek: Akıl emrettiği. *Fikir Turu*. Erişim: <https://fikirturu.com/jco-strateji/pandemi-sonrasi-dunyayi-dusunmek-aklin-emrettiği/> (ET: 09.05.2020)
- Türkiye. (2020). *Uzmanlara göre pandemi sonrası dünyada liberal değerler gerileyebilir*. Erişim: <https://www.turkiyegazetesi.com.tr/dunya/700346.aspx> (ET: 15.05.2020)
- Türkiye Psikiyatri Derneği – TPD (2020). *COVID-19 ve Ruh Sağlığı*. Erişim: <https://psikiyatri.org.tr/menu/161/cov%C4%B1d-19-ve-ruh-sagligi> (ET: 05.05.2020)
- Yener, D. & Karaaslan, Y. (2020). Sağlık Bakanı Koca: Yeni dönem 'kontrollü sosyal hayat'ır. *Anadolu Ajans*. Erişim: <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/saglik-bakani-koca-yeni-donem-kontrollu-sosyal-hayattir/1831309> (ET: 06.05.2020)
- Yürük, B. (2020). BM Kovid-19 salgınının akıl sağlığına etkileri konusunda uyardı. *Anadolu Ajans*. Erişim: <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/bm-kovid-19-salgininin-akil-sagligina-etkileri-konusunda-uyardi-/1840163> (ET: 14.05.2020)