

Covid-19 ile Gelen Stres, Yalnızlık, Uykusuzluk...

Dr. Özlem Ak [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

Ve Bağışıklık Sistemine Olanlar!

Hepimiz sosyal mesafenin ve alınan diğer önlemlerin yeni koronavirüsün yayılmasını durdurmasını, en azından yavaşlatmasını umut ediyoruz. Koronavirüsün yayılmasını yavaşlatmak için insanların mutlaka sosyal izolasyon kurallarına uyması gerektiği şu günlerde, psikologlar ve psikiyatrlar günlük sosyal bağlantıların azalmasını psikolojik etkileri olabileceğini söylüyor. Bilim insanları da stresin, yalnızlık hissinin ve uykusuzluğun bağışıklık sistemine hiç de iyi gelmeyeceği ve koronavirüse karşı mücadelede sizi zorlayabileceği konusunda uyarıda bulunuyor.

Birçok kişi için Covid-19 pandemisi stres seviyesinin en üst seviyeye ulaşmasına neden oldu. Sosyal mesafeyi korumak için sosyal çevremizden ve yakınlarımızdan uzak kaldık, uyku bozukluğu ve yalnızlık hissiyle de deyim yerindeyse baş başa kaldık. Bazı araştırmalar stres, yalnızlık ve uyku eksikliği gibi faktörlerin bağışıklık sistemini zayıflattığını ve Covid-19 gibi hastalıklara karşı kişileri savunmasız bırakarak daha fazla risk altında bıraktığını söylüyor. Rice Üniversitesinden ruh sağlığı ve bağışıklık sistemi arasındaki ilişkiyi araştıran psikolog Christopher Fagundes'a göre, stres bağışıklık sistemimizi etkisi altına alarak birçok farklı hastalıkta önemli rol oynuyor. Bağışıklık sisteminin tepkisi sonucu ortaya çıkan yangı durumu (inflamasyon)

kronik stres altındayken aşırı aktif hâle geliyor. Bu da pek çok hastalığı tetikleyen önemli etkenlerden biri. Aynı durumun Covid-19 için de geçerli olması hayli olası.

Diyelim ki kimseyi tanımadığınız bir ortamdasınız, bütün gözler üzerinizde, strese girdiniz. Vücut hemen stres hormonu olan kortizol salgılar, kortizol vücudunuzda dolarken kalp atışınız hızlanır, tansiyonunuz yükselir, kaslarınız gerilir. Tüm bunlar olurken kortizol aynı zamanda vücudunuzdaki yangı reaksiyonunu da sınırlar. Böyle bir stres durumu süreklilik kazanırsa, yani kronik hâle gelirse kortizolu, yangıyı sınırlayan bir etken olarak algılayan almaçlar duyarsızlaşır. Yani kronik stres, vücudun kortizolün varlığına alışmasına ve daha

fazla reaksiyon göstermesine neden olur. Bu seviyedeki yangı, aslında bağışıklık sisteminin aşırı yüklenmesinden, yani aşırı tepkisinden kaynaklanır, böyle bir durumda bağışıklık sisteminin hastalıklarla savaşması da hayli zorlaşır.

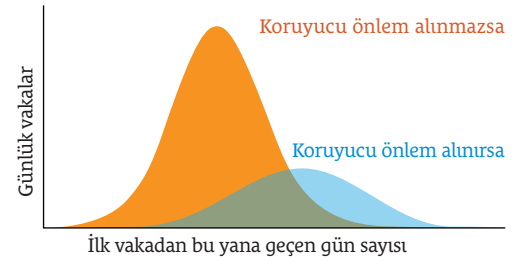
Araştırmalara göre, kronik stresi takip eden kronik yangı, hastalıklara neden olan etkilerin artmasını da hızlandırıyor. Kronik stres, kalp hastalıkları, şeker hastalığı ve kanser ile ilişkilendiriliyor. Fagundes, Covid-19 gibi solunum hastalıklarında da akciğerlerdeki aşırı yangının zatürre gelişmesini hızlandıracağını ve sonuçların ölümcül olabileceğini belirtiyor.

Stres ve yalnızlıkla beraber, uykusuzluk da sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek başka bir faktör. Stresin uyku düzenini altüst ettiği bir gerçek. Fakat uykusuzluk stresten bağımsız olarak soğuk algınlığına olan hassasiyeti de etkiliyor ve stresin bağışıklık sistemi üzerindeki etkisine benzer bir etki yapıyor. Bu da bağışıklık sisteminin risk altında olacağı anlamına geliyor. 2016 yılında *JAMA Internal Disease*'de yayımlanan çalışmada yetersiz uykunun ya da uyku düzensizliğinin herhangi bir soğuk algınlığı veya solunum hastalığına yakalanma riskiyle ilişkili olduğu belirtiliyor.

Bethesda Üniversitesinden psikiyatr Joshua Morganstein sosyal etkileşim ve iletişim eksikliğinin bazı kişilerde yemek yiyememekle ve aç kalmakla aynı psikolojik etkiyi yarattığını belirtiyor. Aslında salgın sırasında sosyal izolasyonun insanlar üzerindeki psikolojik etkilerini ince-

leyen araştırmalar yapmak da hayli zor. *Lancet* dergisinde 14 Mart 2020'de yayınlanan makalede araştırmacılar, 2000'li yılların başlarındaki SARS, H1N1 gribi, Ebola gibi salgınlarda karantinaya alınarak sosyal mesafenin aşırı derecede uygulandığı kişilerdeki psikolojik tepkileri değerlendiren 24 adet çalışmayı ele aldılar. Bu çalışmalarda karantinada kalan birçok kişinin stres, uykusuzluk, duygusal tükenme ve madde bağımlılığı gibi kısa ve uzun vadeli sorunlar yaşadığı tespit edilmişti. Uzmanlara göre 10 günü aşan karantinelerde, bu süreçle ilgili gerekçeler hakkında yeterli bilgiye sahip olunmaması, iletişim hizmetlerine ve gerekli malzemelere ulaşımın kısıtlı olması vb. faktörler psikolojik problemlerin ortaya çıkma riskini artırıyor.

Sosyal mesafe sürecinde bazı kişiler bu durumla diğerlerine göre daha iyi baş edebilirler. Unutmamak gerekiyor ki yüz yüze iletişimin yerini tam olarak tutmasa da eşi görülmemiş iletişim araçlarına sahip olduğumuz bir çağda yaşıyoruz. Bugünlerde sosyal izolasyonun çok önemli olduğu gerçeğini aklımızdan çıkarmadan, teknolojinin nimetlerini kullanarak arkadaşlarımız ve aile fertlerimizle mümkün olduğu kadar iletişimde olmak mümkün. Uzmanlar evden çalışanlar için rutin bir iş programı yapmayı ve buna sıkı sıkıya bağlı kalmayı öneriyor. Böyle bir program sizi gün içerisinde uyuklamaktan uzak tutup gece uykunuzun da perişan olmasını önleyecek, aynı zamanda döngüsel olumsuz düşünce ve duygulardan da uzaklaşmanızı sağlayacaktır. ■



Koruyucu önlemler alındığında ve alınmadığında salgında vakaların görülme eğrisi

Unutmayalım:

Bir salgın sırasında sosyal mesafe sağlanmazsa vakalar hızlı bir şekilde artar ve sağlık sisteminin kapasitesini aşabilir. Evden çalışmak ve kalabalıktan kaçınmak gibi sosyal mesafe önlemleri, virüsün yayılmasını yavaşlatabilir ve vakaları daha uzun bir süreye yayabilir. Böylece her hastanın sağlık sisteminin imkânlarından yararlanması ve sağlık sisteminin verimli çalışması sağlanabilir.

Kaynaklar

<https://www.sciencenews.org/article/coronavirus-covid-19-social-distancing-psychological-fallout>

<https://www.discovermagazine.com/health/can-stress-loneliness-and-sleep-deprivation-make-you-more-prone-to-covid-19>