



<b>Seri Başlığı</b>	: Covid-19 Pandemisi Söyleşi Serisi
<b>Video Seri No</b>	: 6
<b>Program</b>	: Işık Stüdyo
<b>Başlık</b>	: Küresel Travmanın İçinde Ruh Sağlığı
<b>Moderatör</b>	: Hasan Bülent KAHRAMAN
<b>Konuşmacı</b>	: Feryal Çam ÇELİKEL
<b>Video Adresi</b>	: <a href="https://youtu.be/L4BILDcUSXo">https://youtu.be/L4BILDcUSXo</a>
<b>Yayın Tarihi</b>	: 13 Nisan 2020

**Hasan Bülent Kahraman:** Değerli hocam hoş geldiniz, sizinle bugün küresel travmada ruh sağlığı konusunu ele alacağız, bu başlığı siz seçtiniz, ben de çok katılıyorum ama size şu soruyu sorarak başlamak niyetindeyim. Bir küresel kriz yaşadığımız muhakkak epidemi biraz o demek bugünkü terminolojide ama bu neden bir küresel travma? bunu sizden Öğrenebilir miyiz?

**Feryal Çam Çelikel:** Hoş bulduk hocam, öncelikle merhaba. Şimdi bu dönem ruh sağlığı açısından ne anlamda bir travmatik dönem, onu öncelikle bir tanımlamak isterim ve sonra bu dönem içerisinde yapılabilecekler, hep beraber üstesinden ne şekilde gelebileceksek onlara değinmek isterim. Ezberlerin bozulduğu bir dönemdeyiz. Öncelikle hocam yani normalin tanımının davranışsal olarak duygu düşünce boyutu davranış boyutunda normalin tanımının değiştiği bir dönemdeyiz, yani olağan dışı dönemde her şey olağanmış gibi davranmaya devam etmek esas sorun haline geldi. Biz psikopatoloji ruhsal sıkıntıları tanımlarken yani ruhsal bozukluk tanımlarken bağlama uygunluğu kapsamında değerlendiriyoruz, yani gerçek bir tehlike var ise duygu düşünce ve davranışlarımız nasıl değişmeli? Nasıl değişmekte? Ona uygun mu? Şimdi burada endişelenmek adeta küresel olarak küresel zeminde bir olağan hal aldı, çünkü...

**Hasan Bülent Kahraman:** Pardon, hemen bir şey sorabilir miyim? Bu küresel düzeyde duyulan endişe gerçekte bir yanı itibarıyla bağlı bir vaka var, ortada peki bunun gerçek dışı olan üretilen bir kısmı da olabilir mi?

**Feryal Çam Çelikel:** Gerçek dışı üretilen kısmı anksiyetemizle kaygımızla doğru orantılı olarak elbette olabilir, yani ne kadar fazla kaygı hissediyorsak bireyler olarak o kadar daha fazla paniğe kapılacağız, yani burada insan olarak ruhsal esnekliğimize bağlı olarak hepimiz inkardan hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktan bana bir şey olmazdan bir yelpaze ele alırsak öbür ucunda panik ve aşırı önlemlerle geçen diğer başka hiçbir şeye yer vermeyen bir başka boyutta. Yani bir aralık olarak bakarsak.

**Hasan Bülent Kahraman:** Peki bu neye bağlı? Yani bu “acedia” yani hiç umursamazlıkla anormal önlemler almak arasındaki konum ne ile belirleniyor? Kişinin iradesiyle mi? Gücüyle mi? Nedir bu?

**Feryal Çam Çelikel:** Şimdi bir bölümü bize bağlı olan etkenler, yani bizi biz yapan her şey hayatta, hem gen hem çevresel doğduğumuz andan itibaren maruz kaldığımız her etkinin kümülatif bir toplamıdır, hepimizin ruhsal yapısı bir anlamda dolayısıyla geçmiş deneyimlerimizi çok bağlı geçmiş derken hem kendi kişisel geçmiş travmatik deneyimlerimiz. Hatta bazen ailemizin

bir önceki neslinin dahi travmatik deneyimleri kimi zaman bizim ruhsal yapımız üzerinde belirleyici olur, artık bununla ilgili ciddi oranda yürütülen çalışmalar...

**Hasan Bülent Kahraman:** Yani genetik olarak mı bu? Yoksa onlara maruz kalmak yoluyla mı?

**Feryal Çam Çelikel:** Onlara maruz kalmak ve artık büyüklerimizden yani bizim bakım verenlerimizden, bebeklikten itibaren, bakım aldığımız ve içinde büyüyüp yeşerdiğimiz aile ortamının etkileri bakımından yani çok kaygılı bir ailede mi büyüdük ya da çok rahat yaşayan bir aile de mi büyüdük ki onların geçmiş travmalarıyla bu ilgili aktarılan travma kavramı burada biraz devreye giriyor, Yani bir kişisel faktörler var. İki toplumsal bir doğru bilgiye ulaşma meselesi var, yani burada katastrofik hikâyelere katastrofiya senaryolarına bakmaktansa doğru bilgiye bakabilen sakinleştiren bilimsel düşünceden ayrılmadan hareket edebilen toplum ve topluluklarda elbette baş etme mekanizmaları da daha güçlü oluyor. Yani önlemler alıp kişisel bir kontrol illüzyonu olayı üzerinde illüzyon diyorum çünkü full kontrole sahip değil, o belli, evlerimize kapandık adeta bir kaçınma davranışı içindeyiz fobik davranış içindeyiz ama bu şu anda doğal karşıladığınız davranış yani bunu yokmuşçasına sokaklara düşmesini kimsenin istemiyoruz, evde kaçınmacı bir tutumda yaşamayı kabul ediyoruz bu dönem içerisinde.

**Hasan Bülent Kahraman:** Yani burada olması gereken diyelim ve bu gerçeği kabul etmek uzmanlar tarafından söylenenleri yerine getirmek ve gerisini de soğukkanlılıkla karşılamak mıdır? Burada yapılması gereken ana...

**Feryal Çam Çelikel:** İdeali bu.

**Hasan Bülent Kahraman:** Bu mu? Evet.

**Feryal Çam Çelikel:** İdeali bu sayın hocam ancak tabii ki insanız yani, ideali her zaman değil çoğu zaman ıskalıyoruz.

**Hasan Bülent Kahraman:** Güzel, bunu duyduğumuza memnun olduk, evet.

**Feryal Çam Çelikel:** Elbette idealin peşinde de değiliz, yani şu dönem endişeler doğaldır, bu dönemi kazasız belasız atlatmak peşindeyiz, kazasız belasız derken en az etkilenerek birtakım şeylerle aramızda en azından yani etkilenişe kadar giden bölgede tampon şeylere aktivitelere ihtiyacımız var. Bunların ne olduğunu konuşabilmek isterim yani travma derken...

**Hasan Bülent Kahraman:** Tabi buyurun. Nedir bunlar? Çalışmak mıdır? Spor yapmak mıdır? İnsanın hobisiyle meşgul olması mıdır?

**Feryal Çam Çelikel:** Tabi hocam şöyle aslında, bizim psikiyatrinin ruhsal bozuklukların genelinde yani iş böyle çok konfeksiyonda herkesi uyan bir iş değildir, işin açıkçası her zaman terzi dikim iş yaparız yani her zaman yani her zaman öğrencilerime de ilettiğim bu iş kişi bazında uyarlanabilmesi gereken bir iş ama şu anda bu küresel travma dediğimiz noktada bir bazı öneriler çünkü bazı genel sıkıntılardan bahsedebiliriz, şimdi travma perspektifinden bakarsak travmayı travma yapan oradaki çaresizlik duygusudur.

**Hasan Bülent Kahraman:** Pardon bir şey sorayım. Ben genel bir açıklama alabilmek bulabilmek adına, yani travma dediğimiz bizim ruhsal yapımıza indirilmiş ve bizi bir ölçüde ağır bir durumla karşı karşıya bırakan bir darbe midir? Bunu böyle mi yorumlamamız gerekir?

**Feryal Çam Çelikel:** Evet olağandışı üzerinde kontrolünüzün olmadığı ve kişiyi ruh ve yapısını derinden etkileyen hallerin adı tramva, yani toksik stres bir anlamda yani katlanabileceğimizin üzerinde yapılarımızın katlanabileceğinin üzerinde stres. Şimdi burada böyle bir travmatik deneyim var denilebilir. Yani bir pandemiden söz ediyoruz, kendi kontrolümüzün dışında evlere kapanmaktan. Başka çare bırakmayan bir dönemden geçiyoruz ve herkes bir anlamda içe kapandı.

Çaresizlik Bilemiyorum ne kadar var, olmaması dileğimiz. Çünkü bazı burada kurtarıcı birtakım yollarda var, yani gücümüzün yetip yetmeyeceğini kestiremediğimiz. Hem bu günümüzün hem geleceğimizin çok net öldürülemediği bir dönemden geçiyoruz, bu öldürülemez oluşu zaten stresi yoğunlaştıran toksik hale getiren şu anda ama herkes bu boyutta yaşamıyor. Çünkü yaşamamasının birtakım o tamponlayan meseleler dediğim o rahatlatıcı onarıcı etki bırakması engelleyici açılımları da var. Şimdi onlar üzerine bir miktar nedir konuşalım.

**Hasan Bülent Kahraman:** Nedir? Evet, onları alalım sizden.

**Feryal Çam Çelikel:** Şimdi bu öldürülemez oluşu nasıl bir miktar da olsa baş edebiliriz, bazı plan programları harekete geçirerek. Çünkü Bizler insanız sabah kalkıyoruz, işte kimi gün işimiz var, işimize gidiyoruz, kimi gün evde kalmayı seçiyoruz. Evet ama evde kalmayı seçtiğimiz günler bizim kendi seçimimiz oluyor, yani böyle bir durumdan uzağız, yani istemeden evde kalmak durumundayız, dolayısı ile günlük hayatımız için de kontrol yine bizdeymiş hissini harekete geçirmek için herhalde doğrusu plan program yapmak tabii bu yine kişinin karakteri doğrultusunda. Yani bunu da dozunu aşmadan çünkü her dakikamızı programlamamız imkansız, gördük de bunu zaten hepimizin çarptı, Yani duvara adeta çarptık, ezberler bozuldu, söylemek istediğim şey odur, yani evde bir rutininin olması bazı saatler bazı şeyleri yapmak için uygun saatler, aynı zamanda hareketsiz kaldık, zıtlандık, engellendik. Bununla nasıl baş edeceğiz? Az hareket alanlarımızı arttırarak, yani evin içinde yapabildiğimiz kadar hareketi arttırarak, şimdi stresle karşılaşan beyin savaş, kaç ve don reaksiyonlarından donup kalma reaksiyonlarından üçünü seçer, kalmayacak yani bunu çok genel anlamda çok sık zaten niye getirdiğimiz duyduğumuz...

**Hasan Bülent Kahraman:** Bunların birisi diğerinden daha iyidir diyebilir miyiz? Yoksa bu gene kişinin kendisine göre mi değişen bir durum?

**Feryal Çam Çelikel:** Hocam imkanlara bağlı. Tabii ki savaş ve kaç imkanlar dahilinde ise o andaki stresi bertaraf etmeye yol açacaksa savaşıp kaçalım, zaten zihin bunu yapamadığı zaman donup kalma seçeneğini seçiyor ve orada bir hareketsizlik bir uyuşukluk hali kişiyi teslim alıyor, işte bundan kaçınmak için bir biraz hareketlerimizi evin içinde ve sınırlı bir şey alanda bile olsa yapalım istiyoruz, bağlantıda kalmak çok önemli, çünkü bugün nörobilimsel olarak stresi toksik stresi diyelim, tamponlayan yani etkilerini hafifletmeye dönük işe yarayan ki şey var. Bir fiziksel aktivite, fiziksek egzersiz, spor yapmak, bireysel sporlar, takım sporları değil, sporlar bildiğimiz bedensel hareket. Yani harekete geçmek, donup kalmak, çaresiz durmak yerine harekete geçmek. Evde çeşitli aktiviteler, bununla ilgili yapılabilir. Yani bir ev temizliği bile şu anda bu anlamda insanları...

**Hasan Bülent Kahraman:** Buna dahil oluyor mu? Evet ben kütüphaneyi düzenlesem buna girer mi?

**Feryal Çam Çelikel:** Hocam şöyle, kimi zaman çok işe yarıyor hem de. Ama tabii bütün gün düzenleme yapmadan başka bir şeye geçememek sıkıntı oluyor, o zaman o harekette de donup kalmışsınız anlamı var çünkü.

**Hasan Bülent Kahraman:** Yani çoklu hareket diyelim buna.

**Feryal Çam Çelikel:** Çoklu hareket bedenin hareketi örneğin biz çocuklarda daha fazla bedensel hareket, zıplama hareketi, yer değiştirmeler, bunları şu sırada olabildiğince tabii öneriyoruz. Bunun dışında bağlantılarımız azaldı, eskiye göre. Ne oldu temaslarımızı ya yitirdik, ya çok azalttık, burada başka mecralarda bu değişmiş olarak hareket artıyor, dönem dönem çok fazla bilgisayar şey ortamında bilgisayar aktiviteleri yani meeting şunlar bunlar ya da WhatsApp guruplarında ya da başka sosyal mecralarda birbirimizi bulmaya devam ediyoruz, farklı olanaklarla bağlantıya devam.

Amaç ne amaç dayanışmak, amaç o çaresizlik hissini, kaygıyı korkuyu bir başka çareye, ciddi bir çareye dönüştürmek ve dayanışmak, böylece hem de toplumsal olarak birbirimizi iyileştirmek.

**Hasan Bülent Kahraman:** Peki.

**Feryal Çam Çelikel:** Şu dönemde, hocam buyurun.

**Hasan Bülent Kahraman:** Buyurun buyurun.

**Feryal Çam Çelikel:** Bir sorunuz mu vardı? Bir de zaman algısı değişti, alışılan düzenin dışına çıktık. Özellikle bu süre uzarsa ilk birkaç hafta belki idare ediliyor ama ondan sonra süre uzayınca...

**Hasan Bülent Kahraman:** Evet, onu soracağım, evet.

**Feryal Çam Çelikel:** Değil mi? Yani bu bakın en keyifli anlarımızda bile aslında önümüzde bir gerçektir, diyelim tatiller çok uzak, kimi zaman tatillerde başlar kıpırdanmaya. Bir hafta on günden sonra ofis hayatını özler, evini özler, tatil gibi keyif olması beklenen bir ortamda bile sıkılmaya yadırgamaya yapmışlar. Bir de şimdi, içinde bulunduğumuz duruma bunu çevirirsek hiçte keyifli bir ortam değil, endişemiz var. Yani bu dönemi böyle sanki bir kendi seçimimizmiş gibi keyif almamız gereken, evdeki birikmiş bütün kitaplarımızı okumamız gereken bir dönemmiş gibi algılamada bence sorun var. Yani bir de bu yükü bindirmeyelim kendimize, yani evdeyiz ve hiçbir şey yapamadık, hiçbir şey okuyamadık. Oysa çok isterdim bu kadar zamanı evde geçirmeyi, demeyelim. Çünkü bizler duygusuz robotlar değiliz, yani evde kendimizi iyi hissetmedikçe ne o kitaplara yavaşabiliriz, zihnimizi hazır hale...

**Hasan Bülent Kahraman:** Doğru.

**Feryal Çam Çelikel:** Getirebiliriz, evet yani genel anlamda bir güvendediz algısının kaybı küresel olarak etkilediği için biz bu küresel travmanın birer üyesiyiz demek istiyorum.

**Hasan Bülent Kahraman:** Çok teşekkürler, süremiz bitiyor, 1-2 dakikamız var, şunu soracağım size, herhalde büyük savaşlardan sonra ona benzer veya büyük savaşlarda buna benzer durumlar yaşandı. Peki bir de bu posttravmatik sendrom denen bir gerçek var, yani biz bu halin içindeyken bu sorunları yaşayacağız. Ama şuna da hazırlıklı olmalı mıyız, yarın öbür gün ve bir vakitte bu iş bitecek, biz kendi sizin değerlendirmenizle normalimize döneceğiz. O belki yeni bir normal olacak ama sonunda normal olacak. O zaman da bugün önümüze çıkmamış olan bazı sorunlarla ruhsal sorunlarla karşılaşabilir miyiz? Bunu sorayım, bu da son sorumuz olsun.

**Feryal Çam Çelikel:** Karşılaşabiliriz. Özellikle bu kadar uzun geri çekilme uzadıkça bu süreç karşılaşma ihtimalimiz tabii ki artıyor. Çünkü şu anda bazı insanlar hakikaten sıkıntılı ortamlarda bir arada sıkışmış. Ev ortamında yaşıyorlar, orada çıkan çatışmaların etkileri olabilir, kaldı ki pandemi sonrası olağan sosyal hayata uyum zorlukları da ortaya çıkabilir. Ancak bu dönemi ne kadar işte doğru bilgi ve doğru baş etme ile geçirirsek gelecekteki dönemlerde o kadar bizim için rahat atlatılabilir olur.

**Hasan Bülent Kahraman:** Peki, üç tane hareket, birisi çoklu hareket, öbürü gerçeği algılamak ve onunla gerçek olarak yüzleşmek üçüncüsü de bu zamanı...

**Feryal Çam Çelikel:** İnsan ilişkileri.

**Hasan Bülent Kahraman:** Efendim?

**Feryal am elikel:** Hocam insan ilişkileri bağlantıda kalmayı sürdürmek telefonla olabilir, başka bu bile bir Őeydir bizim için, řu anda yaptığımız bizlere iyi gelen, her ikimiz de, hem size, hem bana iyi gelen rutini korumak anlamında, evde yeni rutinler yaratmak. Eęer yalnız değilsek ve çatışmasız bir aile ortamındaysak hareketlilik birlikte aynı yemekleri, oyunlar, vesaire bir yani aynı ritmin içinde olma duygusunu bütün topluluğumuzla birlikte tekrar hatırlamamız lazım. Onun için insanlar balkonlara çıkıp şarkılar söylediler, çeşitli ülkelerde, hani kimi zaman bu tip toplumsal aktiviteye dahil ihtiyacımız var gibi görünüyor.

**Hasan Bülent Kahraman:** Değerli hocam, çok teşekkürler, büyük bir şans olarak görüyorum sizinle bu konuşmayı yapmış oluşumuzu.

**Feryal am elikel:** Ben teřekkür ederim.

**Hasan Bülent Kahraman:** ok yararlı, bunu ilk fırsatta yayımlayacağız, benim elde ettiğim bu yararı çok daha büyük bir kitle de eminim dikkatli izleyecek ve değerlendirecektir. Tekrar teşekkürler katıldığınız için.

**Feryal am elikel:** Hocam seve seve, çok teřekkür ederim.

**Hasan Bülent Kahraman:** Size stressiz travmasız günler diliyoruz.

**Feryal am elikel:** İnřallah, saę olun.

**Hasan Bülent Kahraman:** Saę olun.

**Feryal am elikel:** Hořça kalın, teřekkür ederim.

**\*\*\* Video burada sona eriyor. \*\*\***