

## COVID-19 ve Ev Hapsindeki Çocuk: Salgının Psikolojik Etkileri ve Hafifletme Yolları

Özçevik, Damla<sup>1</sup>; Ocakçı, Ayşe Ferda<sup>2</sup>

(1) Koç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Doktora Programı, İstanbul, TÜRKİYE

(2) Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD, İstanbul, TÜRKİYE

Sorumlu yazar: Uzm. Hem. Damla Özçevik ,Koç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, TÜRKİYE

Makale Gönderim: 25 Eylül 2020; Makale Kabul: 2 Aralık 2020 ; Makale Yayım: 30 Aralık 2020

### ÖZ

COVID-19 salgınının Türkiye’de görülmesiyle, okullar kapatılmış ve 20 yaş altındaki bireyler için sokağa çıkma yasağı getirilmiştir. Okulların uzun süreli kapatılması ve ev hapsi nedeni ile çocukların yaşlılarıyla yeterli iletişim kurma ve park gibi açık alanlarda etkinlikleri sınırlanmıştır. Yaşanılan bu değişiklikler, yaşamlarında büyük bir değişiklik yaşayan çocuklar için eşsiz bir süreçtir. Bu süreçte çocukların kaygı, öfke, sinirlilik ve korkuyu deneyimlemeleri muhtemeldir. Yaşanılan kaygı ve korkunun nedenleri arasında; kendisi, ailesi ve akrabalarının ölmesinden veya tıbbi tedavinin ne anlama geldiğinden korkma sayılabilir. Çocukların yaşanılan değişikliklere yönelik hissettikleri öfke ve sinirlilik gibi duyguları hafifletmek için çeşitli stratejiler kullanılabilir. Bu, çocukların yaşlarına uygun anlayabilecekleri bir şekilde neler olduğu anlatılmalı, dürüst olunmalı, sevgi ve ilgi göstererek açıklama yapılmalıdır. Çocuklara rol model olan ebeveynler, çocuklar üzerindeki psikolojik etkilerin hafifletilmesinde temel rol oynamaktadırlar. Bu nedenle, çocukların yaşı ve gelişim dönemlerine uygun şekilde ve anlayacakları biçimde doğru ve yeterli bilgi sağlanmalıdır. Bu derlemede, COVID-19 salgını nedeniyle ev hapsindeki çocukların karşılaştıkları psikolojik etkiler ve bu etkileri hafifletme yollarının sunulması amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, Çocuk, Ev hapsi, Psikolojik etki

### COVID-19 and Child in Home Confinement: Psychological Effects of the Outbreak and Ways to Alleviate

#### ABSTRACT

With the COVID-19 outbreak seen in Turkey, schools were closed and curfew has been introduced for individuals 20 years of age. Due to the long-term closure of schools and home confinement, their activities in open spaces and adequate communication with the peers of children is limited. These changes are a unique process for children who experience a big change in their lives. In this process, children are likely to experience anxiety, anger, irritability and fear. Among the causes of anxiety and fear experienced are; fear of the death of himself, his family and relatives or what medical treatment means. Various strategies can be used to alleviate emotions such as anger and nervousness that children feel about the changes experienced. This should be explained in a way that children can understand in accordance with their age, be honest, and explain by showing love and care. Parents who are role models for children play a key role in alleviating psychological effects on children. Therefore, accurate and sufficient information should be provided in accordance with children's age and developmental stages and in a way that they understand. In this review, it is aimed to present the psychological effects faced by children under home confinement due to the

COVID-19 outbreak and ways to alleviate these effects.

**Keywords:** COVID-19, Child, Home confinement, Psychological effect

## 1. Giriş

Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıkan Coronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) 10 Mart 2020 tarihi itibarıyla Türkiye'de de görülmüştür [1]. Salgın nedeni ile birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de 12 Mart 2020 tarihi itibarıyla okullar tatil edilmiş olup, 4 Nisan 2020 tarihi itibarıyla 20 yaş altındaki bireyler için sokağa çıkma yasağı getirilmiştir [2]. Çin'de okulların kapanması nedeniyle 220 milyondan fazla öğrenci evlerinde kısıtlanmıştır [3]. Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı 2019 verilerine göre; toplam 18 milyon okul öncesi, ilköğretim, ortaokul ve ortaöğretim öğrencisi olup [4]; bu öğrenciler sokağa çıkma yasağı ve okulların kapanması nedeniyle uzun süredir evlerinde kalmaktadırlar. Okullar öğrenciye eğitimin verildiği bir yer olmasıyla birlikte, öğrencilerin arkadaşları veya öğretmenleriyle iletişim kurma ve psikolojik danışmanlık almaları açısından da önemli bir role sahiptir [5]. Salgın nedeniyle çocukların günlük rutinleri bozulmuş ve okulları sayesinde sahip oldukları kaynaklara erişimleri de sınırlanmıştır [6].

Enfeksiyonun bulaşma riskini en aza indirmek için alınan tüm önlem ve çabalar doğru ve gerekli olmasına rağmen, COVID-19 salgını nedeniyle okulların uzun süreli kapanması ve ev hapsi çocukların fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir [5, 7, 8]. Çocuklar üzerinde etkisi önemli ancak ihmal edilen konu, salgının çocuklar üzerindeki psikolojik etkisidir [9]. Bu derlemede, COVID-19 salgını nedeniyle ev hapsindeki çocukların karşılaştıkları psikolojik etkiler ve bu etkileri hafifletme yollarının sunulması amaçlanmıştır.

## 1.2. COVID-19'un Çocuklar Üzerindeki Psikolojik Etkileri

COVID-19 salgını süresince yaşanan değişiklikler, çocuklar için zor bir süreçtir. Bu süreçte, çocukların kaygı ve korkuyu deneyimlemesi oldukça muhtemeldir. Yaşanılan kaygı ve korkunun nedenleri arasında; kendisi, ailesi ve akrabalarının ölmesinden veya tıbbi tedavinin ne anlama geldiğinden korkma sayılabilir [10]. Çin'de Xie ve arkadaşları 1784 öğrenciyle yaptıkları çalışmalarında, COVID-19'dan etkilenme konusunda endişeli olanların depresyon oranları hiç ya da biraz kaygılanan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [11]. Aynı çalışmada, ortalama ev hapsi süresi 33 gün olup, katılımcıların %22.6'sı depresyon ve %18.9'unda kaygı semptomlarını saptamışlardır [11]. Başlıca psikolojik etkiler iştahsızlık, ajitasyon, dikkatsizlik, kabus görme, uyku düzeninde bozulma, akrabaları ve salgın hakkında sorular sorma korkusu olduğu bildirilmiştir [12].

Okulların kapanmasının yanı sıra sokağa çıkma yasağı nedeniyle çocukların rutinlerinde önemli değişiklikler olmuştur. Araştırmalar, hafta sonu ve yaz tatili gibi okullar kapalı iken çocukların fiziksel olarak daha az aktif, televizyonda geçirdikleri süre daha uzun, uyku düzenleri bozuk, sağlıksız beslendikleri ve kilo alımı yaşadıklarını ileri sürmektedir [8, 13]. Salgın sırasında çocuklar, park gibi açık alanlarda aktiviteler yapmadan ve yaşlılarıyla yeterli iletişim kurmadan evlerinde sınırlandıklarında, sağlıkları üzerindeki bu olumsuz etkiler yaşanabilir [5].

Karantinanın psikolojik etkisine ek olarak, COVID-19'un bireysel ve evrensel etkileri konusundaki belirsizlik büyük bir kaygı oluşturmaktadır [7]. Çocuklar, yetişkinlerin duygusal durumlarına uyum sağlarlar. Yetişkinlerin açıklanamayan davranışları çocuklar tarafından bir tehdit olarak algılanır ve kaygı yaşamalarına neden olabilir [14]. İki yaşından küçük çocuklar büyükanne gibi bakıcılarının yokluğunu fark eder ve üzülürler. Öte yandan çocukların ve ergenlerin kaygısı, tartışmak

gibi dışa dönük davranışlarla ortaya çıkmaktadır [15].

Tüm çocuklar yaşanan değişiklikleri anlasalar da küçük çocuklar gerçekleşen değişiklikleri anlamakta daha fazla zorlanabilirler. Çocukların tümü bu değişikliklere karşı sinirlilik ve öfke gibi duygular yaşayabilirler [10]. Çocuklar arasında en yaygın psikolojik ve davranışsal sorunlar ise, sinirlilik, dikkat dağınıklığı ve salgın hakkında soru sorma olduğu bildirilmiştir [12]. Enfeksiyon korkusu, sıkıntı ve hayal kırıklığı, uzamış karantina süresi, arkadaşlar ve öğretmenlerle yetersiz iletişim, evde kişisel alan yokluğu ve ailenin maddi sıkıntılar yaşaması gibi stresörler çocuk ve ergenler üzerinde olumsuz ve kalıcı etkilere yol açabilir [7]. Örneğin, Sprang ve Silman karantinaya alınan çocuklarda travma sonrası stres skorlarının karantinaya alınmamış çocuklardan dört kat daha yüksek olduğunu göstermiştir [16]. Yaşam tarzlarındaki değişiklik ve ev hapsinden kaynaklanan psikososyal stres, çocuğun fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri daha da kötüleştirebilir [5].

İnsanların tümü stresli olaylara karşı aynı şekilde tepki vermezler; çocuklar salgının yol açtığı değişikliklere bağlı strese daha güçlü yanıt verebilmektedir [17]. Çocuklar strese karşı endişelenme, öfkelenme, tedirgin hissetme ve yatak ıslatma gibi farklı şekillerde yanıt verebilirler.[18] Ebeveyn ya da çocuğun bakımın sorumlu olan yetişkin, COVID-19 salgını ile sakin ve güvenli bir şekilde başa çıkması çocuklara için en iyi desteği sağlamalıdır [17]. Bu nedenle, aşağıda gösterilen davranış değişiklikleri açısından çocuklar gözlenmelidir [17]:

- Küçük çocuklarda aşırı ağlama ya da kızgınlık,
- Yatak ıslatma gibi regresyon davranışları,
- Aşırı kaygı veya üzüntü,
- Sağlıksız beslenme ve düzensiz uyku alışkanlıkları,
- Gençlerde sinirlilik ve taşkın davranışlar,
- Kötü okul performansı ya da okuldan kaçınma,

- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü,
- Geçmişte gerçekleştirilen faaliyetlerden kaçınma,
- Açıklanamayan baş ve vücut ağrısı,
- Alkol, sigara ve diğer maddelerin kullanımı.

### 1.3. COVID-19'un Çocuklar Üzerindeki Psikolojik Etkileri Hafifletme Yolları

Çocukların gereksinimlerini karşılamak için duygularını ve tepkilerini anlamak gereklidir [12]. COVID-19 salgını nedeni ile yaşanan değişikliklere yönelik çocukların hissettikleri kaygı, öfke ve sinirlilik gibi duygularını hafifletmek için çeşitli stratejiler kullanılabilir. Çocukların yaşlarına uygun anlayabilecekleri şekilde neler olduğu anlatılmalı, dürüst olunmalı, sevgi ve ilgi göstererek açıklama yapılmalıdır. Çocuklar zor zamanlarda yetişkinlerin sevgi ve ilgisine gereksinim duydukları için daha fazla sevgi ve ilgi gösterilmelidir [10].

Yaratıcı faaliyetler gibi çeşitli etkinliklerle çocukların kendilerini ifade etmelerine olanak vermek, mümkün olduğu düzeyde rutinlerini uygulamalarını sağlamak özellikle okula gitmediklerinde faydalı olabilir [10]. Çocuğun tepkileri ve endişeleri destekleyici şekilde dinlenmeli ve yanıtlanmalıdır. Çocukların stresini azaltmak için daha fazla zaman ayrılmalı ve oyun oynaması için olanaklar sağlanmalıdır. Bu süreçte çocuklar, ebeveynleriyle ya da bakımından sorumlu olan yetişkinlerle bir arada olmalıdır. Rutin ve programlarının olabildiğince devam etmesi sağlanmalıdır. Hastalığa yakalanma risklerini nasıl azaltabileceklerine yönelik yaşlarına uygun kelimelerle net bilgiler verilmelidir [18].

Hızla değişen bu durumda, sosyal medya ve sohbetler çoğunlukla salgınla ilişkilidir [15]. Çocuklar sürekli olarak salgınla ilgili haberleri izlemek durumunda kalabilirler. Bu nedenle, çocuklarla bu konular hakkında konuşmak kaygılarını azaltabilir [9]. Günlük rutin ve sosyal aktivitelerindeki önemli değişiklikler yaşayan

çocuklar [19], çevrelerindeki yetişkinler tarafından çok fazla bilgi ve yüksek düzeyde strese maruz kalırlar [15]. Ebeveynler çocuklarını sıkıntıdan korumak için olaylar hakkında konuşmaktan kaçınılırlar [15]. Ancak Dalton (2019) çalışmasında, iki yaşından küçük çocukların bile etrafındaki değişikliklerin farkında olduğunu bildirmiştir [14]. Bu nedenle, yetişkinler çocuklarla konuşurken yaşı ve anlama düzeyinin dikkate alınması gerekmektedir. Yaşamı tehdit eden hastalıklarla ilgili konularda duyarlı ve etkili iletişimin, çocuklar ve aileleri için uzun süreli psikolojik sağlıkları açısından faydaları bulunmaktadır [14].

Ev hapsinde ebeveynler genellikle çocukların yardım isteyeceği en yakın ve en iyi kaynak rolünü üstlenirler [5]. Çocuklar, aile içindeki değişiklikler hakkında doğru bilgiyi ararlar; bu bilgi olmadığında durumu kendileri anlamaya çalışırlar [6]. Küçük çocuklarla etkili iletişim kurmak, dilin ve kavramların basitleştirilmesinin yanı sıra hastalık ve nedensellik ilişkisi de açıklanarak sağlanabilir. COVID-19 bulaşma yolları hakkında çocukların inanışları dinlenmeli, bu doğrultuda onlar için anlamlı olabilecek şekilde doğru bir açıklama sağlanmalıdır. Bu sayede, gereksiz yere korkma ve suçlu hissetme gibi duyguları yaşamayacaklardır [15].

Krauel ve arkadaşları çocuklarının üzüntüsünü en aza indirmek için bazen ebeveynlerin teorik bir dil kullandıklarını belirtmişlerdir [20]. Konuşmaların duygu barındırmaması nedeniyle çocuklar çevrelerindeki yetişkinlerin duygusal durumları hakkında kaygı yaşayabilişler. Bu kaygı, çocukların başkalarını korumak amacı ile kendi endişelerini paylaşmaktan kaçınmalarına ve zor duygularla başa çıkmaya çalışmalarına neden olabilir [14].

Salgın nedeniyle çocukların rutinlerinin bozulmasına bağlı sınırlı fiziksel aktiviteler, düzensiz beslenme ve uyku düzeninde bozulma görülebilir. Fiziksel aktiviteleri arttırarak, dengeli bir diyetle, düzenli bir uyku düzenine, iyi kişisel

hijyen alışkanlıkları kazandırmak için çocukları evde sağlıklı bir yaşam tarzına motive etmek faydalı olabilir [21].

Ebeveynlerin davranışları, çocukları için rol modeldir. Çocuklar ebeveynlerinin olaylara ilişkin tepkilerini dikkatle izler ve algırlar. Özellikle ev hapsindeki çocuklar için ebeveynlik davranışları önemlidir [5]. Ev hapsi ebeveynler ile çocuk arasındaki iletişimi geliştirebilir; örneğin, çocuğu aile faaliyetlerine dahil etmek ve öz yeterlilik geliştirmesi için olanak sağlayabilir. Doğru ebeveynlik yaklaşımları ile çocuğun duygusal gereksinimleri karşılanabilir ve aile bağları güçlenebilir [5, 22].

#### 1.4. Sonuç

COVID-19 salgınında okulların kapanması ve 20 yaş altındaki bireylere sokağa çıkma yasağı getirilmesiyle, çocukların uyku düzenleri, beslenme alışkanlıkları etkilenmiş ve fiziksel aktiviteleri sınırlanmıştır. Yaşlılarıyla yeterli iletişim kuramamak, park gibi açık alanlarda oyun oynayamamak ve COVID-19 ile enfekte olma korkuları, çocukların kaygılarını arttırmaktadır. Çocuklara rol model olan ebeveynler, çocuklar üzerindeki psikolojik etkilerin hafifletilmesinde temel rol oynamaktadırlar. Bu nedenle, çocukların yaşı ve gelişim dönemlerine uygun şekilde ve anlayacakları biçimde doğru ve yeterli bilgi sağlanmalıdır.

#### Bilgi Notu:

Yazarların kurumsal ve kişisel çıkar çatışmaları bulunmamaktadır. Yazarların ORCID ID'leri: Damla Özçevik: 0000-0001-5850-8147; Ayşe Ferda Ocakçı: 0000-0002-4501-1913

#### Kaynakça

- [1] T.C. Sağlık Bakanlığı. "2019 n-Cov Hastalığı." [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov\\_Hastal\\_Salk\\_alanlar\\_Rehberi.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/haberler/ncov/2019-nCov_Hastal_Salk_alanlar_Rehberi.pdf) (accessed).
- [2] Türkiye Bilimler Akademisi, *COVID-19 Pandemi Değerlendirme Raporu*. Eds:Şeker, M., Özer, A., Tosun, Z., Korkut, C. &Doğrul, M. *Türkiye Bilimler*

- Akademisi Yayınları, Ankara., Ankara, 2020.* [Online]. Available: <http://www.tuba.gov.tr/files/images/2020/kovidraporu/Covid-19%20Raporu-Final+.pdf>.
- [3] CCTV News. "Ministry of Education: national elementary and middle school network cloud platform opens for free use today." <http://www.chinanews.com/sh/2020/02-17/9094648.shtml>.
- [4] T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. "Milli Eğiti İstatistikleri Örgün Eğitim 2018/19." [https://sgb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2019\\_09/30102730\\_meb\\_istatistikleri\\_orgun\\_egitim\\_2018\\_2019.pdf](https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_09/30102730_meb_istatistikleri_orgun_egitim_2018_2019.pdf) (accessed).
- [5] C. Wang, Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F., "A novel coronavirus outbreak of global health concern," *The Lancet*, 2020, doi:doi:10.1016/s0140-6736(20)30185-9
- [6] J. Lee, "Mental health effects of school closures during COVID-19," (in eng), *Lancet Child Adolesc Health*, Apr 14 2020, doi: 10.1016/s2352-4642(20)30109-7.
- [7] S. K. Brooks *et al.*, "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence," *The Lancet*, vol. 395, 2020.
- [8] K. Brazendale *et al.*, "Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis," *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 14, no. 1, p. 100, 2017.
- [9] G. Wang, Y. Zhang, J. Zhao, J. Zhang, and F. Jiang, "Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak," *The Lancet*, vol. 395, no. 10228, pp. 945-947, 2020.
- [10] WHO. "Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic." <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>.
- [11] X. Xie *et al.*, "Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province, China," *JAMA pediatrics*, 2020.
- [12] W. Y. Jiao *et al.*, "Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic," *The Journal of Pediatrics*, 2020, doi: 10.1016/j.jpeds.2020.03.013.
- [13] G. Wang *et al.*, "Ten-year secular trends in sleep/wake patterns in Shanghai and Hong Kong school-aged children: a tale of two cities," *Journal of Clinical Sleep Medicine*, vol. 15, no. 10, pp. 1495-1502, 2019.
- [14] L. Dalton *et al.*, "Communication with children and adolescents about the diagnosis of a life-threatening condition in their parent," *The Lancet*, vol. 393, no. 10176, pp. 1164-1176, 2019.
- [15] L. Dalton, E. Rapa, and A. Stein, "Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19," (in eng), *Lancet Child Adolesc Health*, vol. 4, no. 5, pp. 346-347, May 2020, doi: 10.1016/s2352-4642(20)30097-3.
- [16] G. Sprang and M. Silman, "Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters," *Disaster medicine and public health preparedness*, vol. 7, no. 1, pp. 105-110, 2013.
- [17] Centers for Disease Control and Prevention. "Stress&Coping." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html> (accessed).
- [18] WHO, "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak," 2020. [Online]. Available: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2&ua=1](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2&ua=1).
- [19] A. Danese, P. Smith, P. Chitsabesan, and B. Dubicka, "Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters," *The British Journal of Psychiatry*, vol. 216, no. 3, pp. 159-162, 2020, doi: 10.1192/bjp.2019.244.
- [20] K. Krauel, A. Simon, N. Krause-Hebecker, A. Czimbalmo, A. Bottomley, and H. Flechtner, "When a parent has cancer: challenges to patients, their families and health providers," *Expert review of pharmacoeconomics & outcomes research*, vol. 12, no. 6, pp. 795-808, 2012.
- [21] F. Mason, A. Farley, M. Pallan, A. Sitch, C. Easter, and A. J. Daley, "Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomised controlled trial," *bmj*, vol. 363, 2018.
- [22] E. C. Perrin, L. K. Leslie, and T. Boat, "Parenting as primary prevention," *JAMA pediatrics*, vol. 170, no. 7, pp. 637-638, 2016.