

Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımı Çerçevesinde COVID-19 Salgını ve Depresyon

COVID-19 Outbreak and Depression in the Framework of Emotional Focused Therapy Approach

Ayşe Gök¹

Öz

Duygu odaklı terapi yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre depresyon tedavisi üzerindeki etkililiği çeşitli araştırma bulgularınca desteklenen bütüncül bir yaklaşımdır. Duygu odaklı terapi duyguların fark edilmesi, anlaşılması, ifade edilmesi, düzenlenmesi, yeniden anlamlandırılması ve dönüştürülmesini amaç edinmiştir. Tüm dünyayı derinden etkileyen Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) olarak adlandırılan virüs salgını ile birlikte bu salgın ile ilişkili depresyon semptomlarında artış meydana gelmiştir. Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre, depresyonda duygulanımların yönetilebilmesi önemlidir. Duygu düzenlemesiyle ilgili sorunlar depresif ruh hallerine ve işlevsiz davranışlara neden olabilmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada COVID-19 salgınında duygular ve depresyon ile depresyonun duygu odaklı terapisine ilişkin bir sistematik derleme yapılmıştır.

Anahtar sözcükler: Depresyon, duygular, duygu odaklı terapi, COVID-19

Abstract

Emotion focused therapy approach is a holistic approach whose effectiveness on depression treatment compared to other approaches has been proven by various studies. Emotion-focused therapy aims at realizing, understanding, expressing, regulating, re-meaning, and transforming emotions. With the virus epidemic called New Coronavirus Disease (COVID-19), which deeply affected the whole world, there has been an increase in depression symptoms associated with this epidemic. According to the emotion-focused therapy approach, it is important to manage the effects of depression. Problems with emotion regulation can cause depressive moods and dysfunctional behaviors. Accordingly, in this study, a systematic review was conducted on emotions and depression and the emotion-focused therapy of depression in the COVID-19 outbreak.

Keywords: Depression, emotions, emotion focused therapy, COVID-19

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde, Türkiye

✉ Ayşe Gök, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Niğde, Türkiye
aysegok1993@hotmail.com | 0000-0002-7544-5800

Geliş tarihi/Received: 07 Mart 2021 | Kabul tarihi/Accepted: 09 Mayıs 2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 24.06.2021

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ'NÜN açıklamasına göre günümüzde 264 milyondan fazla insan depresyondan muzdarip olmakla birlikte [Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2020a] dünya genelinde bakıldığında ise 2005 ve 2015 yılları arasında depresyon ile mücadele eden kişi sayısının %18'den fazla artış gösterdiği görülmüştür (Jezard 2018). Ruh sağlığının, travmatik olaylara ve bunların sosyal ve ekonomik sonuçlarına duyarlı olduğu bilinmektedir. Afetler, salgın hastalıklar veya savaşlara maruz kalmanın, etkilenen popülasyonlarda artan ruhsal hastalık yükü ile ilişkili olduğunu öne sürülmektedir (Goldmann ve Galea 2014). Öte yandan tüm dünyada etkisini gösteren ve Aralık ayı sonlarında Çin'in Wuhan Eyaletinde ortaya çıkan Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) olarak adlandırılan virüs salgını da, küresel bir sağlık krizine neden olmuştur (WHO 2020b). COVID-19 virüsü Nisan 2021 tarihi itibarıyla yaklaşık 130 milyon vakada görülmüş olup üç milyona yakın insanın da hayatını kaybetmesine neden olmuştur (WHO 2021). Salgın sürecinin beraberinde getirmiş olduğu belirsizlikler ve sınırlamalar, bireyler için başa çıkması en zor durumlardan bazılarıdır. Bilinmeyen bir duruma hazırlanmak, bireyler için hem fiziksel hem de ruhsal olarak tehdit oluşturmaktadır (New York Eyalet Üniversitesi-Afet Ruh Sağlığı Enstitüsü [SUNY-IDMH] 2020).

İnsanlık tarihi günümüze kadar pek çok virüs salgınına şahitlik etmiştir. Salgınların fizyolojik etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı sorunlarında da artışlar meydana getirdiği bilinmektedir. Shevlin ve ark. (2020) göre, bu süreçte ortaya çıkan ruh sağlığı sorunlarının salgın sona erdiğinde sosyal ve ekonomik toparlanmayı geciktirebileceği düşünülmektedir. Bu derlemenin genel amacı, COVID-19 salgınının, bireylerde yol açtığı depresif bozukluklara dikkat çekmektir. Bu çerçevede duygu odaklı terapi yaklaşımı çerçevesinde müdahale tiplerinin depresyon belirtilerinin iyileştirilmesine nasıl katkı sağlayabileceği açıklanmıştır. Aynı zamanda bu derleme çalışmasının COVID-19 salgını sürecinde bireylere yönelik psikososyal destek hizmetleri sunan ya da sunacak olan ruh sağlığı uzmanlarına olası riskler ve alınabilecek önlemler konusunda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

COVID-19 salgınında depresyon ve duygu odaklı terapi

Birçok ülkede COVID-19 salgını ile ilişkili depresyon ve anksiyete semptomlarında bir artış olduğu bildirilmektedir (Choi ve ark. 2020, Ni ve ark. 2020, Pfefferbaum ve North 2020). Nisan 2020'de Etiyopya'da yapılan bir çalışmada, salgın öncesi tahminlere kıyasla depresyon semptomlarının yaygınlığında 3 kat artış olduğu saptanmıştır (WHO 2020b). ABD'deki depresyon semptomlarının yaygınlığının da COVID-19 sırasında COVID-19 pandemisinden öncekine kıyasla 3 kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Ettman ve arkadaşları. (2020) ise, düşük sosyal ve ekonomik kaynaklara sahip olma ile daha fazla stres kaynağına maruz kalma faktörlerinin daha yüksek depresyon semptomları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca anksiyeteye sahip olma, kadın cinsiyetinde olma, genç yaşta olma veya genç yaş, kadın cinsiyeti, COVID-19 nedeniyle gelir kaybı ve COVID-19 enfeksiyonu geçirmiş olma da depresyon için diğer risk faktörleri arasında yer almaktadır (Bauerle ve ark. 2020, Elbay ve ark. 2020, Hyland ve ark. 2020).

Depresif bozukluklar sık rastlanan bir toplumsal sorun olmakla birlikte yarattığı yıkım ve işlevsizlik nedeniyle önem arz etmektedir. Bireyler zaman zaman üzüldü, kendilerini yalnız hissedebilirler ya da sevdiklerini kaybettiklerinde yas tutabilirler. Bu durum hayatın doğal bir parçası olarak kabul edilse de isteksizlik, ilgi azalması, dikkat zorluğu ve suçluluk duygusu gibi belirtiler devam edebilmektedir. Bu da gündelik yaşamdaki davranışları olumsuz etkileyen depresif bir rahatsızlığın varlığına işaret etmektedir (Koroğlu 2012). Depresif duygudurum ilgi kaybı, zevk alamama, çökmüş, kederli, hüznü hissetme ile kendini gösterir. Kişi kendini tümüyle bir boşlukta gibi hissedebilir. Kilo vermeye çalışmıyorken çok kilo verme ya da kilo alma, neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma, ajitasyon ya da yavaşlama, bitkinlik, enerji düşüklüğü, odaklanmada sorun yaşama, yineleyici ölüm ve intihar düşünceleri majör depresyonun tanı kriterleri arasında yer almaktadır. Majör depresif bozukluk için ortalama başlangıç yaşı 20'li yaşların ortaları olarak kabul edilse de, her kuşakta majör depresif bozukluk için başlangıç yaş ortalaması gittikçe düşmektedir (Kessler ve ark. 2003). Majör depresyon tanısı alan kişilerin ABD'de %33'lük bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Kadınlarda %65 iken, erkeklerde ise %47'lik bir artış görülmektedir (Goldhill 2018).

Duygu odaklı terapi yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre depresyon tedavisi üzerindeki etkililiği çeşitli araştırmalarla kanıtlanmış olan bütüncül bir yaklaşımdır. Duygu odaklı terapi, psikoterapötik değişimlerde duygunun etkisi üzerinde yoğunlaşan bir terapi yaklaşımıdır. Duygu odaklı terapi duyguların yaşam deneyimi ve psikoterapideki olumlu ve işlevsel değişimlere katkısının analizi üzerine kurulmuştur. Bu temel ayrıca hem terapistin hem de danışanın duyguların farkına varması, kabul etmesi, ifade etmesi, düzenlemesi ve dönüştürebilmesini de kapsamaktadır. Duygu odaklı terapinin ortaya çıkmasında, geleneksel psikoterapinin bilinçli kavrayış ve bilişsel-davranışsal değişimi aşırı vurgulayarak duygusal değişimin rolünün ihmal edilmesi etkili olmuştur. Duygu odaklı terapi her ne kadar davranışsal değişimi inkar etmese de, duygunun farkına varılmasının, kabul edilmesinin ve anlaşılmasının önemli olduğunu, terapi sürecinde duyguların bedensel olarak yaşanmasını ve psikoterapötik değişimi sağlamada duyguyu değiştirmenin önemini vurgulamaktadır. Duygu odaklı terapi yaklaşımı, duyguların aktifleştirilirse doğal uyum potansiyellerinin olduğunu varsaymaktadır. Duygunun temelde kişilerin hayatta kalması ve gelişmesine yardım etmek üzere evrimleşmiş doğuştan gelen uyumlu bir sistem olduğu görüş hakimdir. Duygu odaklı terapi “Düşünüyorum, öyleyse varım” yerine, “Hissediyorum, öyleyse varım” ilkesini benimser. Duygusal değişimler aynı zamanda kalıcı bilişsel ve davranışsal değişimlerin de öncüsü olarak kabul edilir. Duyguların değişimi, insan sorunlarının kökeni ve bu sorunların tedavisinde büyük bir öneme sahip olsa da duygu odaklı terapide sorunların biyolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal, fizyolojik, sosyal ve kültürel kökenlerine de dikkat edilir (Greenberg 2006, Greenberg ve ark. 2008).

COVID-19 salgınında duygu odaklı müdahale

Duygular, bizim pek çok temel ihtiyacımızla ilişkili olup aynı zamanda da niyetlerimizi belli etmemize olanak sağlayan iletişim sistemidir (Kanade ve ark. 2000, Ekman ve Friesen 2003).

Duygu odaklı terapi yaklaşımında ele alınan duygular ise birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygulardır. Birincil duygular, kişilerin karşılaştıkları durumlar karşısındaki ilk ve en önemli tepkilerdir. Bu tepkiler duyguların en temel, hızlı ve dolaysız birer sonucudur. Uyumlu birincil duygular, kişinin yaşamsal işlevlerini sürdürebilmesi ve olumsuz durumlarla baş etme becerileri ile ilgili duygulardır. Uyumsuz birincil duygular ise, duygusal durumun kişiye zarar verici ve yıkıcı bir hale dönüşmesi sonucunda ortaya çıkan duygulardır (Greenberg 2004b, 2006, Greenberg ve Goldman 2008). İkincil duygular, bir olaya değil de bir düşünceye ya da hisse karşı tepki niteliğinde oluşan duygulardır. İkincil duygular, kendinden önce gelen düşüncelere veya duygulara birer cevap olabilirler (Greenberg ve Safran 1987). Araçsal duygular ise, kişinin diğer insanları etkilemek ya da dikkatleri üzerine toplamak için kullanmayı öğrendikleri duygusal davranış mekanizmalarıdır. Araçsal duygular kişi için zorluklarla baş etme ve istenmeyenden kurtulma yoludur (Greenberg ve Safran 1987, Greenberg 2004b, 2006, Greenberg ve Goldman 2008).

Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre, duygu bir benlik duygusunun inşası için gerekli ve önemli bir temel olarak kabul edilmektedir. Ayrıca duygu, kendi kendine organize olmanın da kilit belirleyicisidir. Duygu, insanlar için önemli ihtiyaçtır çünkü insanları zarar görebilecekleri konusunda bilgilendirirler ve bireylerin kendilerini ve dünyalarını nasıl değerlendirdiklerini belirtirler (Greenberg 2002). Duygu odaklı terapi yaklaşımına göre, depresyonda duygulanımların yönetilebilmesi önemlidir. Duygu düzenlemesiyle ilgili sorunlar depresif ruh hallerine ve işlevsiz davranışlara neden olabilmektedir. Depresif kişiler olumsuz duygularla baş etme kendi kendilerini yatıştırma amacıyla kendi kendine ilaç alma, alkol ve uyuşturucu kullanma gibi davranışlar sergileyebilirler. Tüm bu işlevsiz başa çıkma davranışlarının tedavide farklı şekillerde ele alınması gerekmektedir (Greenberg ve Watson 2006, Angus ve ark. 2008, Greenberg 2017). Bu noktada aşağıda verilen duygu odaklı terapi yaklaşımının ilkelerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Farkındalık: Duygusal farkındalığı artırmak, duygu odaklı terapinin en temel amacıdır. Bu yaklaşıma göre, bireyler ancak duygularının farkında olursa değişim için motive olmuş olurlar. Burada duygusal farkındalık, duygular hakkında düşünmek değil o duyguları hissetmek anlamına gelmektedir (Greenberg 2006, Greenberg ve Watson 2006).

İfade: Terapide ifade etme, birincil baskılanmış duyguların ifade edilmesini kapsamaktadır. Sözel başa çıkma, birine merkezi endişelere karşı adım atma ve açığa kavuşturmada yardımcı olmakta ve amaçların peşinden koşmanın gelişmesine hizmet etmektedir (Hanin 2001).

Düzenleme: Duygulanım düzenlenmesine yardım etmedeki ilk adım, güvenliğin, sakinliğin, onaylamanın ve empatik bir ortamın sağlanmasıdır. Düzenlemenin bir diğer önemli yönü ise, danışanların kendilerini yatıştırabilme ve kendilerine merhamet (Gilbert ve Procter 2006, Zessin ve ark. 2015) gösterebilme becerilerinin geliştirilmesidir. (Cicchetti ark. 1995, Gross 2002, Greenberg ve Watson 2006).

Derinlemesine Düşünme: Derinlemesine düşünme, yeni anlamlar yaratma ve deneyimi anlayabilmek için yeni öyküler geliştirmeye yardım etmektedir. Öyküler, bireysel yaşam olaylarının ve eylemlerin özelleşmiş bir olay örgüsü olarak düşünülmektedir (Greenberg 2006, Greenberg ve Watson 2006, Angus ve Greenberg 2011, Angus ve Kagan 2013).

Dönüşüm: Terapide uyumsuz duyguların üstesinden gelmenin en iyi yolu bu duyguları uyumlu duygulara dönüştürebilmektir. Duygu odaklı terapi yaklaşımının en önemli amaçlardan biri danışanın uyumsuz duygularına ulaşabilmektir (Greenberg 2010; Herrmann ve ark. 2016).

Düzeltilici Duygusal Deneyim: Bireyin diğerleri ile yaşamış olduğu yeni duygusal deneyimler kişiler arası düzeltici deneyimin sağlanmasında önem taşımaktadır. Kişi, öfkesinin terapist tarafından kabul edildiğini hissederse, bu kabulleniş, ona yeni bir var oluş yolu da gösterebilmektedir (Greenberg 2006, Greenberg ve Watson 2006).

COVID-19 salgını bağlamında, uyumlu birincil duygu olan korku, kişinin kararlarını, düşüncelerini ve davranışlarını yönlendiren birçok deneyiminin çekirdeğinde yer almaktadır. COVID-19 virüsü ile enfekte olmaya veya başkalarına bulaştırmaya ilişkin korkuların mevcut krizle birlikte bilişsel bir başa çıkma stratejisi olduğu tartışılmaktadır (Schimmenti ve ark. 2020). Duyguya odaklı terapi yaklaşımına göre ise, uyumlu birincil korku, yüksek bir uyarlanabilir değere sahiptir ve yeni deneyimlenmiş bir temel duygudur. Bu nedenle de uyumsuz birincil korkunun tekil deneyimlerinden ve ikincil korkudan ayırt edilmesi gerekmektedir. Bireylerin uyumlu birincil korku ile sosyal mesafeye özen göstermeleri hayatta kalmalarına hizmet etmektedir (Thompson-de Benoit ve Kramer 2020). Ayrıca pandemide yalnız kalmaya ilişkin korku uyumsuz birinci duygu, COVID-19 virüsü ile ilgili fazla bilgiye maruz kalmaya ilişkin korku ise ikincil korkuya örnek olarak gösterilebilir. Duygu odaklı terapiye göre, birincil uyarlanabilir deneyimlerin kabul edilmesi, derinleştirilmesi ve tamamlanması gerekmektedir. Birincil uyumsuz ve ikincil korku deneyimleri, ek olarak duygu dönüşümü gerektiren belirli deneyimsel müdahaleleri gerektirmektedir. Çaresizlik, yalnızlık, öfke ve utanç, bir pandemiye karşı olası tüm insan duygusal tepkileri için de bu durum geçerli olmaktadır (Greenberg 2019).

Depresyondaki duygularla çalışılırken, farklı türde müdahale gerektiren farklı duygusal deneyim ve ifade türleri arasındaki ayrımın yapılması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu süreçte birincil ve ikincil duygular ile uyarlanabilir ve uyumsuz duygusal deneyim arasında da ayrım yapılması gerekmektedir (Greenberg ve Safran 1987, Greenberg ve ark. 1993, Greenberg ve Paivio 1997). Duygu odaklı terapi sürecinde bir duygunun özgürlüğü içeren yeni bir ifade olup olmadığı, engellenmiş bir duygunun veya eski deneyimlere ait duyguların birer tekrarı olup olmadığı araştırılmalıdır. Depresyonda daha önceki üzüntü veya öfkenin ifadesi danışan için genellikle yararlı olabilmektedir. Ancak çok sık ifade edilen bayat öfke veya üzüntü terapötik süreci olumsuz etkileyebilmektedir (Angus ve ark. 2012). Bir diğer önemli nokta ise deneyimlenen ve ifade edilen duygunun bir sıkıntıya işaret edip etmediğidir. Örneğin, bireyin kendisini bunalmış hissettiğinde ağlaması depresyonun bir işaretidir. Bu ağlama davranışının depresyonu hafifletebilecek sağlıklı bir keder sürecinin bir parçası olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Greenberg 2004b, Greenberg ve Watson 2006).

İlgili literatür incelendiğinde duygu odaklı terapi yaklaşımının depresyon tedavisinde ilaç tedavisine ek olarak olumlu değişimlere olanak sağladığı görülmektedir (Watson ve ark. 2011, Ribeiro ve ark. 2014, Mendes ve ark. 2016, Ribeiro ve ark. 2016). Barbosa ve

arkadaşları (2019), hafif ila orta derecede depresyon tanısı alan üç iyi sonuçlu vaka ve üç kötü sonuçlu vaka ile yaptıkları çalışmada duygu odaklı terapinin depresyon için yararlı sonuçlar ortaya koyduğunu saptamıştır. COVID-19 salgını sürecine duygu odaklı terapi perspektifinden bakıldığında, bireylerin duygularını bastırma ve kaçınma mekanizmalarını kullanma eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu da bireylerde uyumsuz duygusal şemaların tetiklenmesine yol açabilmektedir (Ahmadi ve Ramezani 2020). Bu noktada duygu odaklı terapinin COVID-19 salgını sürecinde bireylerde gözlenen depresif belirtileri hafifletmede umut verici bir yaklaşım olabileceği düşünülmektedir. Herrmann ve arkadaşları (2016) ise, duygu odaklı terapi alan 30 depresyon hastası ile gerçekleştirdikleri çalışmada hem daha az ikincil hem de daha birincil uyarlanabilir duyguların sonucu önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur. Bu çalışmanın sonuçları duyguları duygu ile değiştirmenin dönüşümsel bir modelini de desteklemektedir. Bu model COVID-19 salgını sürecindeki uyumsuz duyguların uyumlu duygulara dönüştürülmesi açısından da önem arz etmektedir. “Duygular yaşanmadan o duygudan ayrılamayız.” prensibini benimseyen duygu odaklı terapi yaklaşımına göre, bireyin duygusunu dönüştürebilmesi için öncelikle acı dolu duygularını yaşaması ve kabullenebilmesi gerekmektedir (Greenberg 2017). Örneğin COVID-19 salgınına ilişkin öfke duyduğunu belirten ama bunu yaşarken gözleri dolan danışana öfkesinin altında üzüntü yatıyor olabileceği, verdiği bedensel tepkiye dikkat çekilerek gösterilebilir. Diğer bir çalışmada ise majör depresif bozukluğu ve komorbid ilişki bozukluğu olan kadınların tedavisinde antidepresan ilaçlara çiftler için duygu odaklı terapinin eklenmesini değerlendiren çalışmada ise, depresyon nüksünde azalma ve ilişki kalitesinde iyileşme gözlenmiştir (Denton ve ark. 2012). COVID-19 salgını sürecinde aynı ev içerisinde problem yaşayan ve boşanan çiftlerin ve şiddet gören kadınların sayısında artış görüldüğü saptanmıştır. Maddi problemler, sağlıkla ve gelecekle ilişkili kaygılar, sosyal ilişkilerin kısıtlılığı gibi pek çok etken çift ilişkilerini olumsuz etkilemiştir (Fisher ve ark. 2020 Fraser 2020, Kumar ve Casey 2020, Stokes ve Patterson 2020). Duygu odaklı terapinin ilişkilerinde problem yaşayan çiftlerin duygularının sevgi ve güven temelinde yeniden yapılandırılmasında etkili bir yaklaşım olduğu kabul edilmektedir (Greenberg 2002). Duygu odaklı terapinin COVID-19 salgını sürecinde, güven ve güvenli alan duygularının tehdit edilmesi nedeni ile fizyolojik olarak alarm halinde olan çiftlere fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (Yıldız ve Erdem 2020).

Sonuç

Duygudurum bozuklukları, bir halk sağlığı sorunu olmasına rağmen çoğu zaman göz ardı edilen ve normalleştirilen bir ruhsal bozukluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Ruh sağlığı alanında ise tanı koymada zorluklar yaşanan, çoğu zaman tekrarlayıcı olan ve kronik seyreden bir bozukluk olarak yerini almıştır. Günümüz şartları göz önüne alındığında birçok faktörün duygudurum bozukluklarına zemin hazırladığı, bazen de bu bozuklukların tetikleyici olmasıyla birlikte intihar eylemini gerçekleştirmeye yönelik düşünce ve davranışlara kaynak oluşturduğu görülmektedir. Çeşitli ekonomik ve sosyal stres etkenleri, bireyselleşmenin etkisiyle azalan sosyal destek, olumsuz şemaları içeren bilişsel faktörler, kişinin hayatına

ve geleceğine ilişkin olumsuz inançları duygudurum bozuklukların önlenmesi ve tedavisi kapsamında ele alınması gereken noktalardandır. Ayrıca tüm dünyayı derinden etkileyen COVID-19 salgınının ruh sağlığı üzerindeki endişe verici etkisi göz önüne alındığında, COVID-19 salgını sırasında ve sonrasında depresyonun olası belirtilerini ve semptomlarını tanıma konusunda da tarama çalışmalarının yapılması önerilebilir. Milyonlarca insanın ölümüne yol açan pandemilerin yıkıcı etkilerini azaltmada koruyucu ve önleyici ruh sağlığı önlemlerinin ve hizmetlerinin önemi bir kez daha gün yüzüne çıkmıştır. Bu noktada bireylerin psikososyal tepkileri anlamak, mevcut COVID-19 salgını en iyi şekilde yönetmek ve gelecekteki pandemiler için ruh sağlığı planlarının geliştirilebilmesi için önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra ruh sağlığı sisteminin de COVID-19 salgını sürecindeki krize yanıt verecek şekilde yeniden düzenlenmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla psikiyatri uzmanları, psikiyatri hemşireleri, psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar ve diğer ruh sağlığı çalışanlarının dahil olduğu çok disiplinli ruh sağlığı ekipleri oluşturulabilir. Ayrıca COVID-19 salgını ile ilgili sistematik ve gerçek bilgilerin toplumla açık bir şekilde paylaşılmasının sağlanması ve gerektiğinde çevrim içi (telefon ve internet aracılığıyla) ruh sağlığı destek sistemlerinin oluşturulması da önerilebilir.

Kaynaklar

- Ahmadi K, Ramezani MA (2020) Iranian emotional experience and expression during the COVID-19 crisis. *Asia Pac J Public Health*, 32:285-286.
- Angus L, Goldman R, Mergenthaler E (2008) Introduction. One case, multiple measures: An intensive case-analytic approach to understanding client change processes in evidence-based, emotion-focused therapy of depression. *Psychiatry Res*, 18:629-633.
- Angus L, Lewin J, Boritz T, Bryntwick E, Carpenter N, Watson-Gaze J et al. (2012) Narrative processes coding system: A dialectical constructivist approach to assessing client change processes in emotion-focused therapy of depression. *Res Psychother*, 15:54-61.
- Angus LE, Kagan F (2013) Assessing client self-narrative change in emotion-focused therapy of depression: An intensive single case analysis. *Psychotherapy*, 50:525-534.
- Barbosa E, Silva S, Pinto-Gouveia J, Salgado J (2019) How and when immersion and distancing are useful in emotion focused therapy for depression. *Psychiatry Res*, 29:737-751.
- Bäuerle A, Teufel M, Musche V, Weismüller B, Kohler H, Hetkamp M et al. (2020) Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *J Public Health*, 42:672-678.
- Choi EPH, Hui BPH, Wan EYF (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *Int J Environ Res Public Health*, 17:3740.
- Cicchetti D, Ackerman BP, Izard CE (1995) Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Dev Psychopathol*, 7:1-10.
- Cunha C, Gonçalves MM, Hill CE, Mendes I, Ribeiro AP, Sousa I et al. (2012) Therapist interventions and client innovative moments in emotion-focused therapy for depression. *Psychotherapy*, 49:536-548.
- Denton WH, Wittenborn AK, Golden RN (2012) Augmenting antidepressant medication treatment of depressed women with emotionally focused therapy for couples: A randomized pilot study. *J Marital Fam Ther*, 38:23-38.
- Ekman P, Friesen WV (2003) *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*. Los Altos, Malor Books.
- Elbay RY, Kurtuluş A, Arpacioğlu S, Karadere E (2020) Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Res*, 290:113130.
- Ettman CK, Abdalla SM, Cohen GH, Sampson L, Vivier PM, Galea S (2020) Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *AMA Netw Open*, 3:e2019686.
- Fisher J, Languilaire JC, Lawthorn R, Nieuwenhuis R, Petts RJ, RunswickCole K et al. (2020) Community, work, and family in times of COVID-19. *Community Work Fam*, 23:247-252,
- Fraser E (2020) Impact of COVID-19 Pandemic on Violence against Women and Girls, VAWG Helpdesk Research Report No. 284. London, UK, VAWG Helpdesk.

- Gilbert P, Procter S (2006) Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother*, 13:353-379.
- Goldmann E, Galea S (2014) Mental health consequences of disasters. *Annu Rev Public Health*, 35:169-183.
- Greenberg LS (2002) Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *J Psychother Integr*, 12:154-189.
- Greenberg LS (2004a) Emotion-focused therapy. *Clin Psychol Psychother*, 11:3-16.
- Greenberg LS (2004b) *Emotion-Focused Therapy*, 4th ed. Washington DC, American Psychological Association Press.
- Greenberg LS, Watson JC (2006) *Emotion-Focused Therapy for Depression*. Washington DC, American Psychological Association.
- Greenberg LS (2006) Emotion-focused therapy: A synopsis. *J Contemp Psychother*, 36:87-93.
- Greenberg LS (2008) Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology*, 49: 49-59.
- Greenberg LJ, Warwar SH, Malcolm WM (2008) Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *J Couns Psychol*, 55:185-196.
- Greenberg LS, Goldman RN (2008a) *Emotion-Focused Couples Therapy: the Dynamics of Emotion, Love, and Power*. Washington DC, American Psychological Association.
- Greenberg LS, Goldman RN (2008b) The dynamics of emotion, love and power in an emotion-focused approach to couple therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 7:279-293.
- Greenberg LS (2010) Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:1-12.
- Greenberg LS (2017) Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16:106-117.
- Greenberg LS (2019). Theory of functioning in emotion-focused therapy. In *Clinical Handbook of Emotion-Focused Therapy* (Eds LS Greenberg, RN Goldman):37-59. Washington DC, American Psychological Association.
- Gross JJ (2002) Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39:281-291.
- Herrmann IR, Greenberg LS, Auszra L (2016) Emotion categories and patterns of change in experiential therapy for depression. *Psychother Res*, 26:178-195.
- Jezard A (2018). Depression is the no. 1 cause of ill health and disability worldwide. *World Economic Forum*, 18.05.2018
- Johnson SM (2004) *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy Creating Connection*. New York, Brunner-Routledge.
- Hanin E (2001) Expressing emotion: myths, realities, and therapeutic strategies. *J Psychother Pract Res*, 10:283-284.
- Hyland P, Shevlin M, McBride O, Murphy J, Karatzias T, Bentall RP et al. (2020) Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatr Scand*, 142:249-256.
- Kanade T, Cohn JF, Tian Y (2000) Comprehensive database for facial expression analysis. In *Proceedings Fourth IEEE International Conference on Automatic Face and Gesture Recognition* (Cat. No. PR00580):46-53.
- Koroğlu E (2012) *Psikiyatri Ders Kitabı*. Ankara, HYB Yayıncılık.
- Kumar S, Casey A (2020) Work and intimate partner violence: Powerful role of work in the empowerment process for middle-class women in abusive relationships. *Community, Work Fam*, 23:1-18.
- Mendes I, Rosa C, Stiles WB, Caro Gabalda I, Gomes P, Basto I et al. (2016) Setbacks in the process of assimilation of problematic experiences in two cases of emotion-focused therapy for depression. *Psychother Res*, 26:638-652.
- Ni MY, Yang L, Leung CM, Li N, Yao Xi, Wang Y et al. (2020) Mental health, risk factors, and social media use during the COVID-19 epidemic and cordon sanitaire among the community and health professionals in Wuhan, China. *JMIR Ment Health*, 7:e19009.
- Pfefferbaum B, North CS (2020) Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med*, 383:510-512.
- Ribeiro AP, Mendes I, Stiles WB, Angus L, Sousa I, Gonçalves MM (2014) Ambivalence in emotion-focused therapy for depression: The maintenance of problematically dominant self-narratives. *Psychother Res*, 24:702-710.
- Ribeiro E, Cunha C, Teixeira AS, Stiles WB, Pires N, Santos B (2016) Therapeutic collaboration and the assimilation of problematic experiences in emotion-focused therapy for depression: Comparison of two cases. *Psychother Res*, 26:665-680.
- Schimmenti A, Billieux J, Starcevic V (2020) The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clin Neuropsychiatry*, 17:41-45.
- Shevlin M, McBride O, Murphy J, Miller JG, Hartman TK, Levita L et al. (2020) Anxiety, depression, traumatic stress and COVID-19-related anxiety in the UK general population during the COVID-19 pandemic. *BJPsych Open*, 6:e125.

SUNY-IDMH (State University of New York Institute for Disaster Mental Health) (2020). COVID-19: Managing Stress in This Anxious Time. New Paltz, NY, The Institute for Disaster Mental Health (IDMH) at the State University of New York.

Stokes JE, Patterson SE (2020) Intergenerational relationships, family caregiving policy, and COVID-19 in the United States. *J Aging Soc Policy*, 32:416-424.

Thompson-de Benoit A, Kramer U (2020) Work with emotions in remote psychotherapy in the time of Covid-19: a clinical experience. *Couns Psychol Q*, doi:10.1080/09515070.2020.1770696.

Yıldız NG, Erdem F (2020) COVID-19 sürecinde ilişkilerinde sorun yaşayan çiftlere yönelik duygu odaklı aile danışmanlığı. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19:1360-1383.

Zessin U, Dickhäuser O, Garbade S (2015) The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Appl Psychol Health Well Being*, 7:340-364.

Watson JC, Goldman RN, Greenberg LS (2011) Contrasting two clients in emotion-focused therapy for depression 1: The case of "Tom," Trapped in the Tunnel". *Pragmat Case Stud Psychother*, 7:268-304.

WHO (World Health Organization) (2020a) Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Accessed 30.12.2020).

WHO (World Health Organization) (2020b) UN Policy Brief on COVID-19 and The Need For Action On Mental Health. Geneva, WHO.

WHO (World Health Organization) (2021) WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/> (Accessed 02.05.2021).

Yazarların Katkıları: Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Authors Contributions: The author attest that she has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the author.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.