

Emel ÖZTÜRK TURGUT¹
Orcid: 0000-0003-0620-2749

Esra ENGİN¹
Orcid: 0000-0003-0836-1532

¹Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Ruh
Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim
Dalı, İzmir, Türkiye

Sorumlu Yazar (Correspondence Author):

Emel ÖZTÜRK TURGUT
emel.ozturk@ege.edu.tr

Anahtar Sözcükler:

Pandemi; psikolojik; dayanıklılık;
sağlık çalışanları.

Keywords:

Pandemics; health personel;
psychological; resilience.

**Sağlık Çalışanlarının COVID 19 Pandemi Dönemindeki
Psikososyal Sorunları ve Psikolojik Dayanıklılığı**

Psychosocial Problems of Healthcare Professionals During the
COVID 19 Pandemic Period and Resilience

Gönderilme tarihi: 09.12.2020

Kabul tarihi: 30.04.2021

Öz

Sağlık çalışanları COVID 19 salgınında pandemiye karşı mücadelede aktif çalışmalarını sürdürmektedir. Sağlık çalışanlarının devam eden pandemide desteklenmesi hem kendi sağlıklarının korunması hem de verdikleri hizmetin kalitesi açısından son derece önemlidir. Psikolojik dayanıklılık zorlu yaşam olaylarının ardından yaşama yeniden adaptasyonu ifade etmektedir ve bu pandemi sürecinin zorluklarına karşı sağlık çalışanlarını koruyan bir faktör olarak düşünülmüştür. Bu derleme, pandemi sürecinin sağlık çalışanları üzerindeki psikososyal etkilerini, sağlık çalışanlarının içsel ve dışsal baş etme yöntemlerini, kaynaklarını ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Literatürde pandemi döneminde sağlık çalışanlarının iş koşullarının ağırlaştığı, sosyal ilişkilerini sınırladıkları ve ruhsal sorunlar yaşadıkları belirtilmiştir. Kendine yardım becerilerini kullanan sağlık çalışanlarının olduğu belirtilerek online destek programları önerilmiştir.

Abstract

Healthcare workers continue their active work in struggling with the pandemic. Supporting healthcare workers in the ongoing pandemic is extremely important both for the protection of their healths and the quality of the service they provide. Resilience, which refers to re-adaptation to life after difficult life events, has been considered as a factor that protects healthcare workers against the difficulties of this pandemic process. This review was conducted to examine the psychosocial effects of the pandemic process on healthcare workers, internal and external coping methods and resources and, psychological resilience of healthcare workers. It has been stated in the literature that during the pandemic period, healthcare workers have worsening working conditions, limited their social relations and experience mental problems. It has been indicated that there are healthcare workers using self-helping skills, and online support programs have been proposed.

Kaynak Gösterimi: Turgut, Ö. E., Engin, E. (2022). Sağlık Çalışanlarının COVID 19 Pandemi Dönemindeki Psikososyal Sorunları ve Psikolojik Dayanıklılığı. *EGEHFD*, 38(2), 127-134. Doi:10.53490/egehemsire.838067

How to cite: Turgut, Ö. E., Engin, E. (2022). Psychosocial Problems of Healthcare Professionals During the COVID 19 Pandemic Period and Resilience. *JEUNF*, 38(2), 127-134. Doi:10.53490/egehemsire.838067

GİRİŞ

İnsanlar günlük hayatında kendini zorlayan pek çok olayla karşılaşmakta ve mücadele etmektedir. Ancak bazı olaylar diğerlerinden farklı şekilde kişileri zorlamakta, kullandıkları ve bildikleri tüm baş etme yöntemlerini geçersiz kılmaktadır. Bu kriz dönemleri sağlıklı bir şekilde yönetildiğinde kişiler yaşamlarına kaldıkları yerden hatta daha anlamlı bir şekilde devam edebilmektedir (Yıldırım, 2014). Dünyada pek çok insan tam da böyle bir durumun ortasındadır. Çin'nin Wuhan kentinde 2019 Aralık ayında ortaya çıkan COVID- 19 salgını hem ülke yönetimlerini hem de kişileri pek çok anlamda zorlamaktadır. Kişisel tedbirlerin önemle vurgulandığı bu süreçte ülke yönetimleri de bu dönemi her anlamda en az kayıpla aşmaya çabalamaktadır (TC Sağlık Bakanlığı, 2020a). Salgın dünyada 07 Aralık 2020 itibari ile yaklaşık 66 milyon kişinin enfekte olmasına, yaklaşık bir buçuk milyon kişinin ölmesine neden olmuştur (World Health Organization, 2020). Ülkemizdeki oranlar da 06 Aralık 2020 tarihi itibarıyla 539.291 hasta sayısı, 14.900 hayatını kaybeden sayısı olarak belirtilmiştir (TC Sağlık Bakanlığı, 2020b). Salgının bir pandemi haline dönüşümünün ardından sağlıkla ve fiziksel sınırlamalarla ilişkili pek çok sorunun yanında insanlar hastalığın seyri, tedavisi, bağışıklığı, yeni normal gibi durumlarla ilgili belirsizlik yaşamaktadır. Belirsizlik kişileri hem psikolojik hem de sosyal açıdan olumsuz etkilemektedir. Pandemi sürecindeki bu belirsizlik, kontrol kaybı hissine ve sonuçta ruhsal sıkıntılara neden olmaktadır (Vinkers ve diğerleri, 2020). Yapılan araştırmalar pandemi döneminde toplumlarda anksiyete, depresyon gibi ruhsal sorunların yaşandığını ortaya koymaktadır (Huang ve Zhao, 2020; Rajkumar, 2020). Söz konusu sağlık çalışanları olduğunda ise pandemi döneminde artan sorumluluk ve iş yüküyle ruhsal açıdan oldukça zorlandıkları belirtilmektedir. Tüm bu zorlu deneyimlere rağmen sağlık çalışanları mücadeleyi aktif bir şekilde sürdürmektedir. Bu noktada zorlu yaşam olaylarının ardından yaşama kaldığı yerden devam etmeyi, adaptasyonu ifade eden psikolojik dayanıklılık kavramı gündeme gelmektedir (Eskin, 2011; Garcia-Dia, DiNapoli, Garcia- Ona, Jakubowski ve O'Flaherty, 2013).

Psikolojik dayanıklılık (resilience), yaşanan zorlayıcı yaşam olayının ardından kişinin yeni yaşama adaptasyonu, kendini toparlaması olarak tanımlanmaktadır (Eskin, 2011; Garcia- Dia ve diğerleri 2013). Esneklik (rebounding), kararlılık, sosyal destek ve öz yeterlik psikolojik dayanıklılığın önemli özellikleri olarak belirtilmektedir. Esneklik, kişilerin yaşanan zorlu olayı kabul edip, “yeni yaşama” uyumunu sağlamaktadır. Kararlılık, kişinin yeni durum ile yüzleşmesini desteklemektedir. Olumlu sosyal ilişkilerin psikolojik dayanıklılığı desteklediği belirtilmiştir. Öz yeterlik ise kişinin daha önceki yaşam değişikliklerinde göstermiş olduğu gücü hatırlamasını sağlamaktadır (Garcia- Dia ve diğerleri, 2013). Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir, dinamiktir. İçsel ve dışsal faktörlerden etkilenmektedir. Psikolojik dayanıklılığı destekleyen ve geliştiren faktörler “koruyucu faktörler”; azaltan faktörler “risk faktörleri” olarak tanımlanmaktadır. Koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin kendi arasında bir dengesi bulunmaktadır ve bu denge de tıpkı psikolojik dayanıklılık gibi dinamiktir (Dyer ve McGuinness, 1996; Garcia- Dia ve diğerleri, 2013; Tusaie ve Dyer, 2004). Dolayısıyla her koşulda koruyucu faktörlerin desteklenmesinin ve geliştirilmesinin mümkün olduğu söylenebilir. Garcia- Dia ve diğerleri (2013) psikolojik dayanıklılığın kavram analizini yapmış ve oluşturdukları haritada içsel koruyucu faktörleri, kişisel özellikler, gelişmiş motor beceri, kendine yardım becerileri ve nöroplastite; dışsal koruyucu faktörleri ise aile, toplum, sosyoekonomik kaynaklar olarak belirtmiştir. Araştırmalarda koruyucu faktörlerde pek çok kaynak belirtilmektedir. Garcia- Dia ve diğerleri (2013) psikolojik dayanıklılığın kavram analizini yapmıştır, bu derlemede de onların yaklaşımı doğrultusunda ilerlenmiştir.

COVID 19 pandemisinin henüz uzun dönem psikososyal sonuçları hakkında kanıtlanmış veriler bulunmamaktadır. Pandemiye ülkemizin “yeni normal” yaşantıya uyum sürecinde olduğu dikkate alındığında başta ruhsal sorunlar açısından risk grupları olmak üzere, kişilerin psikolojik dayanıklılığının geliştirilmesi son derece önemlidir. Pandemi ve sağlık çalışanlarının tedavi ve bakım mücadelesi devam etmektedir. Bu durumda hem kendi sağlıklarının sürdürülmesi hem de hizmet kalitesinin güçlendirilmesi adına sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılığının desteklenmesi gereklidir. Derlemede pandemi döneminin sağlık çalışanlarına psikososyal etkileri ve sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorular incelenmiştir:

1. Pandemi koşulları sağlık çalışanlarını psikososyal açıdan nasıl etkiledi?
2. Sağlık çalışanları zorlu pandemi koşullarına nasıl dayandı ya da dayanıyor?
3. Pandemi döneminde sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılığı nasıl desteklenebilir?

COVID- 19 Pandemisinin Sağlık Çalışanlarına Psikososyal Etkisi

COVID 19 enfeksiyonu sağlık çalışanlarının pandemi öncesinde de sıklıkla karşılaştıkları öksürük, ateş gibi sık karşılaşılan enfeksiyon belirtilerinin yabancılaşmasına yani bilindik tedavi prosedürlerinin değişmesine neden olmuştur (Liu ve diğerleri, 2020a). Bu süreçte sağlık çalışanlarının, belirtileri izleyerek yeniden anlamlandırmaları, değerlendirmeleri; bunu yaparken de oldukça hızlı bir şekilde karar vermeleri ve harekete geçmeleri gerekmiştir (Liu ve diğerleri, 2020a). Hastalığın tedavisi için çalışmalar sürerken sağlık çalışanları gittikçe artan hasta sayısı, çalışma saatleri ve azalan molalar ile de mücadele etmiştir. Araştırmalarda yemek yeme, uyuma dinlenme gibi temel gereksinimlerini dahi karşılayamayan sağlık çalışanlarının yorulduğu, tükendiği ve üzerlerindeki psikolojik baskının arttığı belirtilmektedir. Özellikle pandeminin ilk dönemlerinde ekipman yetersizliği yaşanmıştır. Her mola sonrası yeni malzemelerin kullanılması gerektiğinden sağlık çalışanları molalarını ertelemiştir. Anlaşıldığı üzere ekipman yetersizliği yalnızca bulaş açısından risk oluşturmamış, sağlık çalışanlarının dinlenme süresinden de çalmıştır

(Barello, Palamenghi, Graffigna, 2020; Cai ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020a; Sun ve diğerleri, 2020). Aynı zamanda koruyucu ekipmanla çalışmanın da oldukça güç olduğu bir gerçektir. Sağlık çalışanları kişisel koruyucu ekipmanların, terlemeye, dispneye, göğüs ağrısına, anoksiye, işlem yaparken hissetme (palpasyon) ya da görme kaybı (koruyucu gözlük nedeniyle) gibi durumlara yol açabildiğini, duygusal olarak da anksiyeteye neden olduğunu ifade etmiştir (Liu ve diğerleri, 2020a). Çalışma alanına ilişkin başka bir faktör olarak, hasta sirkülasyonuna ayak uydurabilmek adına, farklı birimlerdeki sağlık çalışanları pandemi birimlerine çekilmiştir. Bu durumun sağlık çalışanlarında tanımadıkları ortamda, farklı cihazlarla ve ekip üyeleriyle çalışmaya alışmanın zaman aldığı, anksiyeteye neden olduğu belirtilmiştir (Liu ve diğerleri, 2020a; Sun ve diğerleri, 2020).

COVID 19 enfeksiyonu bulaş riski en yüksek gruptan olan sağlık çalışanları, hem kendilerine hem sağlık ekibi üyelerine hem de yakınlarına bulaş ile ilgili yoğun korku, kaygı, anksiyete yaşamıştır (Cai ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020a; Lu, Wang, Lin, Li, 2020). Kendisine ve/veya yakınlarına enfeksiyonun bulaşması ile ilgili risk yaşayan sağlık çalışanlarının stres, korku, anksiyete ve depresyon açısından da daha fazla risk taşıdıkları belirlenmiştir (Lu ve diğerleri, 2020; Zhu ve diğerleri, 2020). İzolasyon biriminde çalışmak, hastalık bulaşması ile ilgili kaygı, ekipman yetersizliği, sevdiklerinden ayrı kalma nedeniyle yalnız hissetmek, salgının kontrol edilemeyeceğini düşünmek gibi durumlar sağlık çalışanlarının ruhsal olarak daha fazla zorlanmasına neden olmuştur (Lu ve diğerleri, 2020). Sevdiklerini koruyabilmek için evlerine gitmeyen sağlık çalışanlarının olduğu bilinmektedir. Ancak bu koruyucu davranış aynı zamanda çaresizlik ve suçluluk duygularına da neden olmuştur (Lu ve diğerleri, 2020; Sun ve diğerleri, 2020; Zhu ve diğerleri, 2020).

COVID 19 nedeniyle tüm dünyada yaklaşık bir milyon kişi hayatını kaybetmiştir (World Health Organization, 2020). Hayatını kaybedenlerin ardından sağlık çalışanları suçluluk, çaresizlik, güvensizlik, keder gibi duygular yaşamaktadır. Bu duygular, hastaların yaşamları ile ilgili karar verilmesi gereken durumlarda daha yoğun olarak yaşanmıştır (Liu ve diğerleri, 2020a; Zhai ve Du, 2020). Ayrıca sağlık çalışanlarının, hastalarla ilgili hayati kararlar vermeleri sebebiyle ahlaki yaralanma (moral injury) yaşadıkları da belirtilmektedir (Greenberg, Docherty, Gnanapragasam, Wessely, 2020).

Literatürde pandemide sağlık çalışanlarının ruhsal durumlarını ve etkili faktörleri değerlendiren araştırmalar incelendiğinde Zhu ve diğerleri (2020) Çin'de 5062 sağlık çalışanının %13.5'inde depresyon, %24.1'inde anksiyete, %29.8'inde travmatik olaya bağlı stres yaşandığını belirlemiştir. Kadın olmak, 10 yıldan fazla süredir çalışıyor olmak, kronik hastalığı olması, ruhsal hastalık öyküsü ve aile üyelerinde veya akrabalarında COVID tanısı ya da şüphesi olması stres açısından; alkol öyküsü, COVID tanısı ya da şüphesi olması depresyon açısından; aile ile birlikte yaşama, kendisinin ya da aile üyelerinin COVID enfeksiyonu yaşayacağına ilişkin kaygı duyma faktörleri ise anksiyete açısından risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Shechter ve diğerleri (2020) New York'ta 657 sağlık çalışanının %57'sinin akut stres, %48'inin depresyon ve %33'ünün anksiyete belirtileri gösterdiğini saptamıştır. Katılımcıların %26'sının ciddi, %45'inin orta düzeyde uyku sorunu yaşadığı bulunmuştur. Ayrıca sağlık çalışanlarının yalnızlık hissi de oldukça dikkat çekici oranlarda saptanmıştır (%60). Tan ve diğerleri (2020) Singapur'da 470 sağlık çalışanının %14.5'inin anksiyete, %8.9'unun depresyon, %6.6'sının stres belirtileri gösterdiğini; %7.7'sinin ise Travma Sonrası Stres Bozukluğu riski taşıdığını belirlemiştir. Kang ve diğerleri (2020) pandeminin başlangıç yeri olan Wuhan'da 994 sağlık çalışanının %36.9'sünün eşik altı ruhsal sıkıntı yaşadığı, %34.4'ünün düşük, %22.4'ünün orta, %6.2'inin ise ciddi rahatsızlığı olduğunu belirlemiştir. COVID 19'a maruz kalabileceği daha fazla alan olanların yüksek distres yaşayan gruplarda olduğu saptanmıştır. Wang ve diğerleri (2020) Wuhan'da 123 sağlık çalışanının %38'inin uyku bozukluğu yaşadığını; uyku bozukluğunun ailenin tek çocuğu olma, COVID 19 enfekte hasta ile çalışma ve depresyon değişkenleri ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Lai ve diğerleri (2020), Çin'de 1257 sağlık çalışanının 634'ünde depresyon, 560'ında anksiyete ve 899'unda distres belirtilerinin olduğunu; COVID 19 enfekte hasta ile çalışan sağlık çalışanlarının bu parametreler açısından daha fazla risk taşıdıklarını belirlemiştir. Liu ve diğerlerinin (2020b) araştırmasında ise Çin'de 512 sağlık çalışanında anksiyete yaygınlığı %12.5 olarak saptanmıştır. Anksiyete düzeyleri yaklaşık %10.4 hafif, %1.4 orta ve %0.8 ciddi olarak belirlenirken, doğrudan COVID 19 enfekte hasta ile çalışanların anksiyetesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sakaoğlu ve diğerleri (2020), Türkiye'de bir eğitim ve araştırma hastanesinde yaptıkları araştırmada sağlık çalışanlarının durumluluk ve süreklilik kaygı düzeylerini incelemiştir. Araştırmada COVID 19 enfekte hasta ile doğrudan çalışan sağlık çalışanlarının her iki kaygısının da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çin'de hemşirelerin stres yüklerinin incelendiği araştırmada (n=180), ailenin tek çocuğu olma durumu, anksiyete ve haftalık çalışma saatleri stres yükünü etkileyen önemli değişkenler olarak belirlenmiştir. Çalışma saatleri arttıkça, temel gereksinimleri karşılama düzeyi azaldıkça stres yükünün de arttığı saptanmıştır. Pandemi döneminde hemşirelerin anksiyete düzeylerinin ulusal standartlardan yüksek olduğu ve stres yükü ile anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Mo ve diğerleri, 2020).

Literatürü özetlemek gerekirse sağlık çalışanlarında COVID 19 enfeksiyonu ile karşılaşma riski, çalışma koşullarının güçlüğü arttıkça; temel gereksinimlerin karşılanma düzeyi, sosyal etkileşim azaldıkça ruhsal sorunların da arttığı söylenebilir. Tüm bu koşullar ve yaşanan psikolojik baskı, sağlık çalışanlarının duygusal olarak zorlanmasına, tükenmesine ve ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Üzüntü, çaresizlik, güvensizlik, yalnızlık, kaygı, korku, distres gibi duygular ve anksiyete bozukluğu, depresyon, uyku bozuklukları gibi hastalıklar yaşandığı görülmüştür (Barello ve diğerleri, 2020; Lai ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020a; Liu ve diğerleri, 2020b; Pappa ve diğerleri, 2020; Shechter ve diğerleri, 2020; Wang ve diğerleri, 2020). Ayrıca SARS ve MERS salgınlığının sonuçları da dikkate alındığında sağlık çalışanlarının Travma Sonrası Stres Bozukluğu açısından risk

taşıdıkları; psikolojik dayanıklılığı geliştirecek programların uygulanması gerektiği ifade edilmektedir (Carmassi ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde kayıptan söz ederken yalnızca hayatını kaybetme değil yaşamdaki rollerin kaybı da düşünülmelidir. Bu açıdan bakıldığında kayıp çok yönlüdür (Zhai ve Due, 2020). Dolayısıyla kayıpların neden olduğu yaralara yine çok boyutlu yaklaşımın gerekli olduğu sonucuna varılabilir. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi bu anlamda uygun yaklaşımlardan biri olarak belirtilmiştir (Zhai ve Due, 2020).

COVID 19 Pandemisi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Psikolojik Dayanıklılık

Pandemi döneminde sağlık çalışanlarında doğrudan psikolojik dayanıklılık ve koruyucu faktörler olmasa da sıklıkla baş etme yöntemlerinin incelendiği görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerde zorlu yaşam olayının ardından beden ve zihnin bütünleşmesi, yaşanan olayı ve benliğin kabulü, etkili baş etme, zorluklarla mücadele etme konusunda uzmanlaşma ve hayata uyum yaşandığı belirtilmektedir. Etkili baş etme, psikolojik dayanıklılığın sonuçlarından biridir (Dyer ve McGuinness, 1996; Earvolino- Ramirez, 2007; Garcia- Dia ve diğerleri, 2013). Tablo 1’de sağlık çalışanlarının COVID 19 pandemisi sırasındaki baş etme yöntemleri ile koruyucu faktörlerin ilişkilendirilmesi verilmiştir (Cai ve diğerleri, 2020; Garcia- Dia ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020; Sakaoğlu ve diğerleri, 2020; Shechter ve diğerleri, 2020; Zhu ve diğerleri, 2020). Dolayısıyla derlemede aslında sonuçtan başlangıca bir yaklaşım sürdürülmüştür.

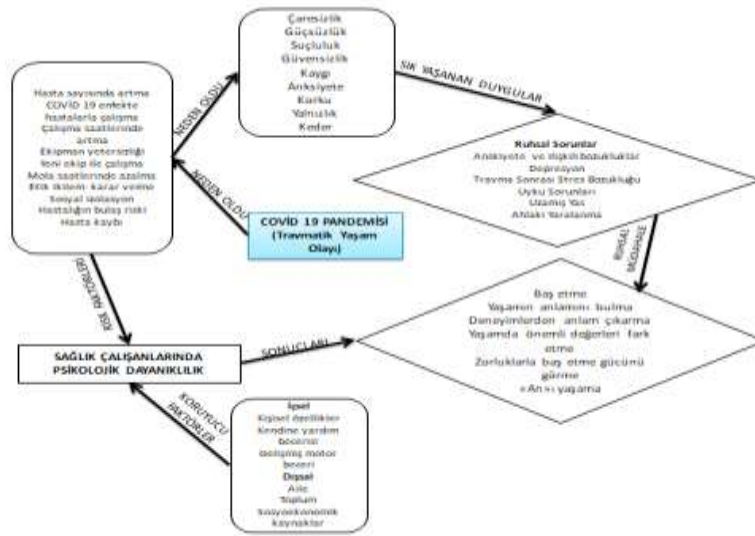
Tablo 1. Sağlık Çalışanlarının COVID 19 Pandemisi Sırasındaki Baş Etme Yöntemleri ile Koruyucu Faktörlerin İlişkilendirilmesi

Baş Etme Yöntemi (İçsel)	Baş Etme Yöntemi (Dışsal)
Kendi, ailesi ve insanlar için elinden geldiğini yaptığını inanma Dinlenme Temel gereksinimlerini yerine getirme Fiziksel egzersiz Rahatlama- nefes egzersizleri Meditasyon Mindfulness egzersizleri Keyif alacak aktiviteler yapma- kitap okuma, film izleme vb. Hobi	Meslektaş Aile Hastane yönetimi Ekip çalışması Toplum Medya Ruh sağlığı ve hastalıkları profesyonelleri Baş etme ile ilişkili eğitici videolar Koruyucu önlemler- yeterli ekipman Lojistik imkan Güvenli bilgi kaynağı
Psikolojik Dayanıklılık- İçsel Koruyucu Faktörler	Psikolojik Dayanıklılık- Dışsal Koruyucu Faktörler
Kişisel özellikler Kendine yardım becerisi Gelişmiş motor beceri	Aile Toplum Sosyoekonomik kaynaklar

Araştırmalar incelendiğinde Zhu ve diğerleri (2020) sağlık çalışanlarında; hastane ve yönetim tarafından sağlanan bakım, tüm birimlerde nozokomiyal enfeksiyonlarda koruyucu önlemler stres açısından; akılcı vardiya düzenlemesi, kurum tarafından sağlanan lojistik destek ve uygun konaklama hizmeti depresyon açısından; egzersiz alışkanlığı, yeterli lojistik destek ve uygun konaklama hizmeti anksiyete açısından koruyucu faktörler olarak saptamıştır. Sun ve diğerleri (2020) COVID 19 hastaları ile çalışan hemşireler ile yaptığı araştırmasında (n=20) hemşirelerin pandemi sürecinde psikolojik olarak rahatlamak için günlük ya da mektup yazma, nefes egzersizi, mindfulness egzersizleri, müzik meditasyonu gibi yöntemleri kullandıklarını belirlemiştir. Hemşirelerin uyku, beslenme, egzersiz gibi temel gereksinimlerine odaklandığı; akran desteği aldıkları saptanmıştır. Hemşireler bu süreçte ailenin, sağlığın ve mesleğin değerini anladıklarını; toplumdaki olumlu geri bildirimlerin kendilerini mutlu ettiğini ifade etmiştir. Kang ve diğerleri (2020, n=994) sağlık çalışanlarında ruhsal sıkıntı düzeyi arttıkça ruh sağlığı ve hastalıkları profesyonellerine erişim isteğinin arttığını belirlemiştir. Sağlık çalışanlarının %50.4’ünün psikolojik destek kaynaklarına medyadan ulaştığı, %36.3’ünün psikolojik materyallere ulaştığı ve %17.5’isinin psikolojik danışmanlık aldığı belirlenmiştir. Cai ve diğerleri (2020) sağlık çalışanlarının (n=534) uzun çalışma saatleri için sosyal ve mesleki yükümlülükleri olduğuna inandıklarını belirlemiştir. Streslerini azaltan faktörlerde hastalık bulaşı ile ilgili genel önlemler ve ailelerinin güvende olması öne çıkmıştır. Başta hemşireler olmak üzere sağlık çalışanlarının bireysel baş etme yöntemleri olarak koruyucu önlemler, virüsle ilgili bilgi edinme, sosyal izolasyon önlemleri, olumlu öz tutumlar belirlenmiştir. Aile ve arkadaş desteği de önemli bir faktör olarak saptanmıştır. Shechter ve diğerleri (2020), pandemi döneminde sağlık çalışanlarının baş etmek için kullandıkları yöntemin başında fiziksel aktivite veya egzersiz olduğunu belirlemiştir. Ayrıca dini inanç, spiritualite, yoga, meditasyon, konuşma terapisi, sanal destek gruplarından yararlandıkları da bulunmuştur. Liu ve diğerleri (2020a), sağlık çalışanlarının rahatlama aktiviteleri uyguladığını; film izleme, kitap okuma, duş alma gibi aktiviteleri yaptıklarını belirlemiştir. Sağlık çalışanları yaşadıkları deneyimlerden kendilerine anlam çıkardıklarını, zorlukların

üstesinden gelme becerileri ile gurur duyduklarını, kendileri için neyin önemli olduğunu düşündüklerini, “an”ı yaşamak istediklerini ifade etmiştir. Munawar ve Choudhry (2020), sağlık çalışanlarının pandemi süreciyle baş etmek için haber kaynaklarını sınırladıklarını, işleri ile ilgili paylaşımlarını azalttıklarını, dini inançlarından destek aldıklarını, yaşananları işlerinin bir parçası olarak görmeye çalıştıklarını belirlemiştir. Araştırma sonunda sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını geliştirecek çalışmaların gerekliliği vurgulanmıştır.

Baş etme yöntem ve kaynakları, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri ile ilişkilendirildiğinde içsel koruyucu faktörlerde kendine yardım becerilerinin ön plana çıktığı söylenebilir. Bunun yanı sıra pandemiye bakış açısının kişisel özelliklerden etkileneceği görüşüyle koruyucu faktörlerden kişisel özelliklerin; egzersiz programları ile gelişmiş motor becerinin de söz konusu olduğu düşünülebilir. Dışsal koruyucu faktörlere bakıldığında ise kişilerin sosyal ağlarının temellerini oluşturan aile ve iş arkadaşlarının desteğinin yanında sunulan imkanların da etkili olduğu söylenebilir. Derleme amacı doğrultusunda sağlık çalışanlarının pandemi döneminde psikolojik dayanıklılıkları ve ilişkili faktörleri araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda geliştirilmiş Şema 1’de özetlenmiştir (Cai ve diğerleri, 2020; Duthiel ve diğerleri, 2020; Garcia- Dia ve diğerleri, 2020; Kang ve diğerleri, 2020; Lai ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020; Liu ve diğerleri, 2020b; Lu ve diğerleri, 2020a; Sakaoğlu ve diğerleri, 2020; Shechter ve diğerleri, 2020; Sun ve diğerleri 2020; Wang ve diğerleri, 2020; Zhai ve Du, 2020; Zhu ve diğerleri, 2020) .



Şema 1. Sağlık Çalışanlarının COVID- 19 Pandemi Deneyimleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları İlişkisi

Sağlık Çalışanlarında Pandemi Döneminde Psikolojik Dayanıklılığı Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar

Literatürde pandemi öncesinde sağlık çalışanlarında psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik Mindfulness Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction- MBSR) ve Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi (Stress Management and Resiliency Training- SMART) programlarının kullanıldığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine ilişkin programlar bir seanstan 12 seansa kadar farklı süreler ve yoğunluklarda uygulanmıştır. Online ve bilgisayar destekli uygulamaların olduğu; eğitim programlarının sağlık çalışanlarında psikolojik dayanıklılığında geliştirilmesinde yararlı olabileceği belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılık çalıştayının (workshop) ise katılımcıların öz farkındalıklarını ve psikolojik dayanıklılığın gerekliliğini daha iyi anlamalarını sağladığı, etkili bir yöntem olduğu ifade edilmiştir (Cleary, Kornhaber, Thapa, West, Visentin, 2018; Rogers, 2016). Ayrıca bilişsel davranışçı girişimlerin ve problem çözme odaklı küçük grupların da etkili olduğu belirlenirken; dışa vurum, danışmanlık, mindfulness ve rahatlama yöntemlerinin diğer yöntemlere ek olarak yapıldığında etkili olabileceği ifade edilmiştir (Rogers, 2016). Pandemi döneminde ise online destek sistemlerinin uygulanmasının daha uygun olduğu belirtilmiştir (Aşkın, Bozkurt, Zeybek, 2020). Maunder ve diğerleri (2010), sağlık çalışanlarının pandemi döneminde psikolojik dayanıklılıklarını desteklemek amacıyla bilgisayar destekli, interaktif eğitim programı uygulamıştır. Eğitimde katılımcıların hem kendilerine hem de başkalarına yardım etme becerileri üzerinde durulmuştur. Araştırmada 12 seans- 158 dakikalık eğitimin; sağlık çalışanlarının destek ve eğitime güven, pandemik öz yeterlik ve kişiler arası sorunlar alanlarında iyileşme sağladığı ve ideal süre olduğu belirlenmiştir. Baş etme ile ilgili olarak ise Aiello ve diğerleri (2020) Folkman ve Greer’in baş etme modelinden yararlandıkları araştırmalarında sağlık çalışanlarının (n=1020) büyük bir kısmı, verilen eğitimi iş yaşantıları ve özel yaşamları için yararlı ve bilgilendirici olduğunu; seans sonrasında pandemi ile daha iyi baş edebileceğini belirtmiştir. Hiçdurmaz ve Üzar- Özçetin (2020) hemşirelerin pandemi döneminde ruh sağlığının korunmasında ruhsal sorunların belirtilerine ilişkin öz farkındalıklarının olması, stres yönetimi, bireysel ve mesleki öz bakım konusunda desteklenmesinin; Enli Tuncay ve diğerleri (2020) sağlık çalışanlarının sosyal destek ağlarının

güçlendirilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırmalar incelendiğinde sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen programların genellikle eğitim üzerine olduğu görülmüştür. Özellikle pandemi döneminde kendilerine yardım becerileri ve sosyal desteğin ön plana çıktığı söylenebilir. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü de sağlık çalışanlarına öz bakımlarını ve sevdikleri ile teması sürdürmelerini önermiştir. Ayrıca eski baş etme yöntemlerinin hatırlanmasının da önemli olduğu belirtilmiştir (World Health Organization, 2020b).

Literatür doğrultusunda pandemi döneminde sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını destekleyecek programlarda online, bilgisayar destekli yöntemlere öncelik verilmesinin daha uygun olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığın özellikleri ele alındığında; farkındalık- mindfulness çalışmalarının psikolojik dayanıklılığın bütünleşme özelliğini destekleyebilir. Geçmiş baş etme yöntemlerinin hatırlatılmasının ve sorun çözme becerisinin kararlılık ve öz yeterlik özelliklerini; sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ile sosyal destek özelliğinin geliştirildiği düşünülebilir. Tüm bu özelliklerin tamamını destekleyecek şekilde kültüre, çalışma sistemine uygun programların geliştirilebilir ya da standart programlar (MSBR ve SMART) pandemi sürecine uygun süre ve içerikle, online olarak modifiye edilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Derlemede pandemi döneminin sağlık çalışanlarına psikososyal etkileri ve baş etme yöntemleri incelenmiş, psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik oluşturulacak programların temel bilgisine ilişkin katkı sunulmuştur. Psikososyal olarak bakıldığında pandemi döneminde sağlık çalışanlarının iş koşullarının ağırlaştığı, sosyal yaşantılarının sınırlandığı; kaygı, çaresizlik, yalnızlık, keder gibi duygular ve anksiyete bozuklukları, depresyon, uyku bozuklukları gibi ruhsal hastalıklar yaşadıkları, travma sonrası stres bozukluğu riski taşıdıkları belirlenmiştir. Bu koşullarla “baş edebilen”; yaşananlardan hayata, değerlere ve mesleğe ilişkin anlamlar çıkararak deneyimleri ile “bütünleşen” ve yaşama “geri dönebilme esnekliği gösteren”, zorluklarla mücadele becerisi ile ilgili “uzmanlaşan” sağlık çalışanları literatürde belirtilmiştir. Sağlık çalışanlarında tüm “risk faktörlerine” rağmen varlığını ve etkisini sürdüren “koruyucu faktörler” bulunduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla ne zaman biteceği belli olmayan COVID 19 ile insanlığın mücadelesinde, ön saflarda çarpışan sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesi, geliştirilmesi de mümkündür. İçsel koruyucu faktörlerde kendine yardım becerileri ön plana çıkarken, dışsal koruyucu faktörlerde aile desteğinin yanında meslektaşların akran desteği de oldukça önemli olarak saptanmıştır. Ayrıca ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanlarıyla doğrudan ya da videolar ile dolaylı temasların da olduğu görülmektedir. Sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını desteklemek için eğitim programları ve çalıştaylar (workshop) etkili olarak belirtilmiştir. Pandemi döneminde bilgisayar ve web destekli uygulamaların uygun olduğu ifade edilmiştir.

Sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik planlanacak olan uygulamalarda koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi, mümkünse kişilerle yeni kaynaklar üzerinde çalışılması önerilebilir. Belirlenmiş olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler doğrultusunda sağlık çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesinde bütüncül bir bakış açısıyla kişilerin biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini dikkate alan, hem kişisel becerileri geliştiren hem de sosyal destekleri (profesyonel ve profesyonel olmayan) güçlendiren programların olması önerilebilir. Psikolojik dayanıklılığın geliştirildiği koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının yanında ruhsal sorunlar yaşayan sağlık çalışanlarına yönelik özelleşmiş programlar daha uygun olabilir. Bu programların pandemi koşulları ve vardiyalı çalışma sistemleri nedeniyle bilgisayar destekli bir şekilde oluşturulması, senkron veya asenkron sürdürülmesi; telefon destek sistemlerinin, uygulamaların oluşturulması, program süresinin sağlık çalışanlarının koşullarına ve gereksinimlerine göre belirlenmesi ve programlardaki amacın kriz yönetimi ve sonrasındaki krizlere hazırlık olacak biçimde düzenlenmesi önerilebilir. Psikiyatri hemşiresi, hekim, psikolog, psikoterapist, uğraş terapisti gibi ruh sağlığı profesyonellerinin yer aldığı ekiplerin bu destek programlarını multidisipliner olarak yürütmesi önerilebilir.

Yazar Katkıları: Fikir ve tasarım: EÖT, Denetleme ve danışmanlık: EE. Literatür tarama: EÖT. Makale yazımı: EÖT, Eleştirel inceleme: EE.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması beyan etmemişlerdir.

Finansman: Yazarlar çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Aiello, A., Khayeri, M.Y.-E., Raja, S., Peladeau, N., Romano, D., Leszcz, M. ... Schulman R.B. (2011). Resilience training for hospital workers in anticipation of an influenza pandemic. *J Contin Educ Health Prof*, 31(1),15–20. doi: 10.1002/chp.20096.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y., Zeybek, Z. (2020). Covid - 19 pandemisi: psikolojik terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sos Bilim Derg*, COVID-19 S(37), 304–318.
- Barello, S., Palamenghi, L., Graffigna, G. (2020). Burnout and Somatic symptoms among frontline healthcare professionals at the peak of the Italian COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res*, 290, 1-4. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113129.

- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., Zhuang Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in hunan between january and march 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID) in Hubei, China. *Med Sci Monit*, 26, e924171-1-16. doi: 10.12659/MSM.924171.
- Carmassi, C., Foghi, C., Dell'Oste, V., Cordone, A., Bertelloni, C.A., Bui, E., Dell'Osso, L. (2020). PTSD symptoms in healthcare workers facing the three coronavirus outbreaks: What can we expect after the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Res*, 292, 113312. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113312>
- Cleary, M., Kornhaber, R., Thapa, D.K., West, S., Visentin, D. (2018). The effectiveness of interventions to improve resilience among health professionals: A systematic review. *Nurse Educ Today*, 71, 247-263. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.002>
- Dutheil, F., Mondillon, L., Navel, V. (2020). PTSD as the second tsunami of the SARS-COV2 pandemic. *Psychol Med*, 1-2. doi: 10.1017/S0033291720001336.
- Dyer, J.G., McGuinness, T.M. (1996). Resilience: analysis of the concept. *Arch Psychiatr Nurs*, 10(5), 276-282. doi: [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7).
- Earvolino- Ramirez, M. (2007). Resilience : A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x.
- Enli Tuncay, F., Koyuncu, E., Özel, Ş. (2020). Pandemilerde sağlık çalışanlarının psikososyal sağlığını etkileyen koruyucu ve risk faktörlerine ilişkin bir derleme. *Ankara Med J*, 2, 488-501. doi: 10.5505/amj.2020.02418
- Eskin, M. (2011). *Sorun çözme terapisi* (2. Baskı) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Garcia-Dia, M.J., DiNapoli, J.M., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R., O'Flaherty, D. (2013). Concept analysis: Resilience. *Arch Psychiatr Nurs*, 27(6), 264-270. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2013.07.003>
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., Wessely, S. (2020). Managing mental health challenges faced by healthcare workers during COVID-19 pandemic. *BMJ*, 368, 1-4. doi: <http://dx.doi.org/doi:10.1136/bmj.m1211>
- Hiçdurmaz, D., Üzar, Y. (2020). COVID-19 pandemisinde ön safta çalışan hemşirelerin ruhsal sağlığının korunması ve ruhsal travmanın önlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Derg*, 7(Özel Sayı),1-7. doi: 10.31125/hunhemsire.775531.
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during covid-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res*, 288, 112954. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R. ... Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A Cross-sectional study. *Brain Behav Immun*, 87, 11-17. doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.028.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N. ... Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw open*, 3(3), e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.
- Liu, C.Y., Yang, Y.Z., Zhang, X.M., Xu, X., Dou, Q.L., Zhang, W-W., Cheng, A.S.K. (2020b). The prevalence and influencing factors in anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: A Cross-Sectional Survey. *Epidemiol Infect*, 148, e98. doi: 10.1017/S0950268820001107.
- Liu, Q., Luo, D., Haase, J.E., Guo, Q., Wang, X.Q., Liu, S. ... Yang, B.X. (2020a). The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *Lancet Glob Heal*, 8(6), 790-798. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30204-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30204-7)
- Lu, W., Wang, H., Lin, Y., Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry Res*, 288,1-5. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112936.
- Maunder, R.G., Lancee, W.J., Mae, R., Vincent, L., Peladeau, N., Beduz, M.A., Hunter, J.J.,Leszcz, M. (2010). Computer-assisted resilience training to prepare healthcare workers for pandemic influenza -a randomized trial of the optimal dose of training. *BMC Health Serv Res*, 10, 72-81.
- Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M., Huang, H. (2020). Work Stress among chinese nurses to support wuhan for fighting against the Covid-19 epidemic. *J Nurs Manag*, 28(5), 1002-1008. doi: 10.1111/jonm.13014.
- Munawar, K., Choudhry, F.R. (2021). Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing COVID-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. *Am J Infect Control*, 49(3), 286-292. doi: 10.1016/j.ajic.2020.06.214.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V.G., Papoutsis, E., Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the Covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav Immun*, 88, 901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian J Psychiatr*, 52,102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>

- Rogers, D. (2016). Which educational interventions improve healthcare professionals' resilience?. *Med Teach*, 38(12), 1236–1241. doi: 10.1080/0142159X.2016.1210111.
- Sakaoğlu, H.H., Orbatu, D., Emiroglu, M., Çakır, Ö. (2020). COVID-19 salgını sırasında sağlık çalışanlarında spielberger durumluk ve sürekli kaygı düzeyi: tepecik hastanesi örneği. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastane Dergisi*, 30(Ek Sayı), 1–9. doi: 10.5222/terh.2020.56873
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D.E., Ye, S., Agarwal, S. ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among new york healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Gen Hosp Psychiatry*, 66, 1–8. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2020.06.007.
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L. ... Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am J Infect Control*, 48(6), 592–598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- T.C.Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Sayfası. (2020b). Erişim adresi: <https://COVID19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html>, (Erişim tarihi: 07/12/2020).
- T.C. Sağlık Bakanlığı COVID-19 Halka Yönelik Sıkça Sorulan Sorular. (2020a). Erişim adresi: <https://COVID19bilgi.saglik.gov.tr/tr/sss/halka-yonelik.html>, (Erişim tarihi: 18/08/2020).
- Tan, B.Y.Q., Chew, N.W.S., Lee, G.K.H., Jing, M., Yeo, L.L.L., Zhang, K. ... Sharma, V.K. (2020). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on health care workers in Singapore. *Ann Intern Med*, 6, 1–3. doi: 10.7326/M20-1083.
- Tusaie, K., Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-8. doi: 10.1097/00004650-200401000-00002.
- Vinkers, C.H., van Amelsvoort, T., Bisson, J.I., Branchi, I., Cryan, J.F., Domschke, K. ... van der Wee, N.J.A. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *Eur Neuropsychopharmacol*, 35, 12–16. doi: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003>
- Wang, S., Xie, L., Xu, Y., Yu, S., Yao, B., Xiang, D. (2020). Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. *Occup Med (Lond)*, 70(5), 364-369. doi: 10.1093/occmed/kqaa074.
- World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. (2020). Erişim adresi: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiAwrf-BRA9EiwAUWwKXiF53hzLFUQ44kl5__cmxvLH65y8EMe7mYoZaLzZUrItq5n_4Sw1TxoCbZ4QAvD_BwE, (Erişim tarihi: 07/12/2020).
- World Health Organization. Physical health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. (2020b). Erişim adresi: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>, (Erişim tarihi: 21/08/2020).
- Yıldırım, S. (2014). Kriz. O. Çam & E. Engin (Ed), *Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı* kitabı içinde (s257- 273). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.
- Zhai, Y., Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain Behav Immun*, 87, 80-81. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>
- Zhu, Z., Xu, S., Wang, H., Liu, Z., Wu, J., Li, G. ... Wang, E. (2020). COVID-19 in Wuhan : Immediate psychological impact on 5062 health workers. *medRxiv*. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.20.20025338v2.full.pdf>, (Erişim tarihi: 15/08/2020).