



SAĞLIK SİSTEMİNİN KAHRAMANLARI

HEMŞİRELERE MESAJLAR

***COVID-19 İLE MÜCADELEDE SOSYAL
MEDYANIN GÜCÜ***

Değerli meslektaşımız,

Küresel salgın kaynağı olan COVID -19 ile mücadele ettiğimiz şu günlerde, artan vaka sayısı, yaşamını yitiren insanlar, risk grupları, tedavi yöntemleri, bağışıklama, kendini koruma, izolasyon, karantina ve sağlık çalışanları ile ilgili haberlerin de çoğaldığını görmekteyiz. Popüler kültür içinde tercih edilen haber ve bilgi kaynağı ise daha çok sosyal medya olmaktadır.

Sosyal medyanın haberi hızlı yayma ve çok sayıda kişiye ulaşma gibi olumlu tarafları olduğu gibi, bilgi ve bilgi kaynağı doğru olmadığında olumsuz sonuçlar yaratabilecek tarafları da ne yazık ki olmaktadır. **Sosyal medyada olumsuz mesaj yayma da bir salgındır.**

Dünyada ve ülkemizde yaşanan bu zorlu yaşam olayları bir sosyal kriz kaynağıdır. Bu günlerde, birbirimize haberi nasıl ulaştırdığımız, ulaştırırken hangi dili kullandığımız büyük önem taşımaktadır. İyi niyet ve haberleşme amacıyla verdiğimiz, özellikle sosyal medya aracılığı ile yayımladığımız bilgilerin doğruluğunu ve kaynağını bilmediğimizden bu bilgiler kendimiz ve sevdiğimiz için de endişe verici olabilir. Dolaylı olarak ise sosyal medyada kişi/kişiler haber içeriği yaratabilmekte, bu habere yorum yapılabilmekte böylece endişe artabilmektedir. Özellikle kriz olarak nitelendirdiğimiz durumlar ile baş edebilmemiz için bilginin doğru ve açık bir şekilde verilmesi oldukça önemlidir. Çünkü her yeni bilgi yeni bir uyarandır ve her yeni uyararla birlikte duygularımız da harekete geçmektedir.

Günlük hayatımızın akışı dışında yaşadığımız alışla gelmeyen her yeni durum organizma tarafından yabancı olarak nitelendirilir ve bedenimiz bu yeni uyarana (haber) stres tepkisi verir. **Stres yaratan her durum bağışıklık sistemini güçsüz bırakır.** Bağışıklık sistemini baskılamak ise COVID-19 gibi bir virüs ile mücadelede en son istenilen şeydir.

Sosyal medyanın yaşam olaylarında doğru kullanımı ise; toplumsal dayanışmayı, birlik ve beraberlik hissini, duyguların paylaşılması yolu ile endişenin giderilmesini, en önemlisi korunma yöntemlerinin bireyden bireye aktarılma hızını arttırdığından mücadele gücünü de arttırabilir. Böylece yanınızdayım, yalnız değilsin mesajı verilmiş olur.

Birbirimizin varlığına, desteğine ve bilgisine ihtiyaç duyduğumuz bu günlerde, evde kalma, sosyal mesafeyi koruma gibi uygulamalar virüsün bireyden bireye bulaşmasını önleyecektir. Ancak daha çok evde vakit geçirmek internet ve sosyal medyayı daha fazla kullanmaya da neden olacaktır. Toplumsal bir varlık olan insan, diğer insanlarla iletişimde olmayı, günümüzde bunu sosyal medya aracılığı ile daha hızlı ve daha çok sayıda kişiye ulaşılarak stresle bu yolla baş edebilmeyi de tercih etmektedir. Bu nedenle sosyal medyanın doğru kullanımı, belirsizlik yaşanan bu durumlarda kendisini korumayı, durumla daha etkili baş etmeye, duygularını doğru yollarla ifade etmesine de olanak tanıyabilir.

COVID-19'la mücadelede sosyal medyanın doğru kullanımı için;

-Endişeli hissetmenize neden olan COVID-19 ile ilgili haberleri izlemeyi en aza indirin.

-Sosyal medyada paylaşılan her bilgi ve görüşe itibar etmeyin. Bu gibi bilgilerin paylaşımı endişe duygusunu arttıracığı için uzun vadede ruhsal sorunlara neden olabilir.

-Sosyal medya aracılığı ile aldığınız haberlerin kaynağını bilmiyorsanız bu haber ve dokümanları dikkate almayın.

-Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ya da Sağlık Bakanlığı açıklamaları gibi resmi kaynakların açıklamalarını önemseyin.

- Sosyal medya aracılığı ile olumlu ve umut verici paylaşımlar yapın.

-COVID-19 ile ilgili tedavi görüp iyileşen kişilerin hikayeleri ile ilgili paylaşımları dikkate alın.

-Salgın ile meşgul olmak yerine, kitap okuyun, film izleyin, sevdiklerinizi telefonla arayın.

-İnsanları damgalayıcı paylaşımların engellenmesine yönelik girişimlerde bulunmak, insan onurunu korumak adına yapacağımız güzel bir adım olacaktır.

-Sosyal hesaplardan endişe verici paylaşımları durdurmak için iletişimde olduğunuz kişileri bilgilendirmek sosyal baş etmeyi güçlendirmede etkilidir.

-Hatırlayın insan 'iyiden' ve 'sevgiden' beslenir. Sosyal medya mesajları bunları içerirse İYİLEŞTİRİR.

Özetle

Küreselleşen dünyada internet ve sosyal medya kullanımı kaçınılmaz olduğu gibi, COVID-19 salgını ile mücadele de küresel bir sorundur. Dünya insanları olarak bu salgın ile mücadele elbette olumlu sonuçlanacak diye beklemekteyiz. Bu süreci nasıl yönettiğimiz ÇOK ÖNEMLİDİR. Bu durum uzun vadede fiziksel sorunlardan daha çok psikososyal sorunlarla bizi karşı karşıya bırakabilir. Bu sorunları en aza indirmede sosyal medyayı olumlu amaçlar için kullanmak bireysel sağlık ve toplum sağlığı açısından çok önem taşımaktadır.

COVID-19'la mücadelede sosyal medyada doğru bilginin paylaşımı, korunma yolları, mesajların olumlu verilmesi, durumun ciddiyetini içeren ancak endişe yaratmak yerine baş etmeyi hedefleyen paylaşımların yapılması, çocuk ve gençlere bu paylaşımlarla örnek olunması toplum ruh sağlığı için de çok önemlidir.

Özellikle zor şartlar altında bu mücadelede canla başla görev yapan sağlık çalışanlarını onurlandırmak amacıyla yapılan paylaşımlar, zor şartlarda hastalarına hizmet verirken, yalnız olmadıkları, desteklendikleri hissi ile birlikte daha güçlü hissetmelerini sağlayacaktır

Sosyal medyadan yapılacak her paylaşım, bilgi ve fikrin başka bir insan için umut duygusunu aşılayabileceği gibi, doğru verilen bilgilerin bireylerin farkındalıklarını arttırarak konuya gereken önemi vermelerini sağlayacağını, bir kişinin yüzlerce kişiye olumlu düşünce ve duygu ile yardımcı olabileceğini, bu sayede COVID-19'dan fiziksel ya da psikolojik olarak etkilenecek insan sayısını azaltmada etkin olabileceğini hatırlayarak iletişim kurmaya devam edin...

Sayın Prof. Dr. Esra ENGİN ve Prof.Dr. Ayşegül BİLGE tarafından hazırlanmıştır.