

# Koronavirüs, Yalnızlık Salgınına da Sebep Oluyor!<sup>1</sup>

Ezra Klein

Çeviri: Enes Ateş

63 yaşındaki Deborah Johnson Lanholm, New Jersey Sicklerville’de yaşayan emekli bir hemşire. Motor nöron hastası (Lou Gehrig hastalığı ya da amiyotrofik lateral skloroz) olan ablası Helen Palese’in bakımından sorumlu olan Deborah “SÖZSÜZ” dediği ablası için şunları söylüyor: “Konuşamadığı için onun yerine ben konuşuyorum. İki günde bir beraber bir şeyler yapıyoruz. Sinemaya gidiyoruz. Onu örgü grubuma götürüyorum. Akşam yemeğine ya da alışveriş merkezine gidiyoruz. Böylelikle diğer insanlarla beraber oluyor. Şimdi bunların hepsi sonlanmak zorunda çünkü çok fazla risk altında”.

Tüm bunlar sadece Helen için değil, Deborah için de sonlanacak. “Onunla ilgilenmek zorunda olduğum için benim de rutinimi değiştirmem gerekecek.” diyor Deborah. “Kalabalık içine çıkmayacak ve virüse maruz kalabileceğim yerlerde durmayacağım.”

Yanlış anlaşılmasın. Hemen uygulanacak bir sosyal mesafelenme pratiğinin koronavirüs eğrisini düzleştirmek ve mevcut pandeminin kötüleşmesini önlemek için gerekli olduğu kesin. Ancak, koronanın etkilerinin ekonomik durgunluğa (resesyon) neden olabileceği kadar, sosyal temasın çöküşü ile izolasyon ve yalnızlığa duyarlı yaşlı, engelli veya sağlık sorunları çeken gruplar için de “sosyal durgunluk (resesyon)” adını verebileceğimiz bir duruma yol açabileceği de açık.

İnsanları sosyal mesafeyi korumaya ikna etmenin hâlihazırdaki zorluğu sosyal izolasyona karşı duyulan endişeyi dile getirmeyi zorlaştırıyor. Ancak esas sorun en savunmasız olanların sağlığı ve refahıysa, iki tehlikenin de birlikte ele alınması gerekiyor.

New York Üniversitesi’nden Eric Klinenberg, olağanüstü hâllerin yaşlı Amerikalıları sosyal izolasyona karşı savunmasız bırakma biçimlerini araştıran bir sosyolog. “Şu an resmen bir pandemi durumundayız.” açıklamasını yapıyor ve “Ama bununla beraber yeni bir sosyal acı sürecine de girdik. Tecrit ve sosyal izolasyon, henüz çok az insanın tartıştığı bir sosyal ıstıraba neden olacak.” diyor.

ABD Kongre ve yönetimi, şu anda bile, koronavirüsün ekonomik etkileriyle mücadelede kullanılacak en iyi araçları tartışıyor. Washington, bordro vergi indirimleri, sanayiye kurtarma paketleri ve ücretli hastalık izni konularında derin bir tartışmanın içinde. Ancak sosyal durgunlukla mücadele için çok daha az politika aracımız var. Konuştuğum tüm uzmanların üzerinde anlaştığı nokta şu oldu:

---

<sup>1</sup> Orijinal Kaynak: Klein, Ezra. (2020, March 12). “Coronavirus will also Cause a Loneliness Epidemic” Vox, Link: <https://www.vox.com/2020/3/12/21173938/coronavirus-covid-19-social-distancing-elderly-epidemic-isolation-quarantine>.

**Atıf Şekli:** Klein, Ezra. (2020, Mart 12). “Koronavirüs, Yalnızlık Salgınına da Sebep Oluyor!”, Çev. Enes Ateş. *sosyalbilimler.org*, Link: <https://sosyalbilimler.org/koronavirus-yalnizlik-salgini>

Koronavirüsün yayılmasını sınırlamak için önlem almak ondan en az etkilenenlerimizin görevi olduğu kadar, sosyal hasarı azaltmak için çaba göstermemiz de önemli.

"Covid-19'un yükünü yoksullar, yaşlılar ve hastalar çekecek," diyor ABD eski Sağlık Bakanı Vivek Murthy ve ekliyor: "Onların unutulmamasını sağlamak bizim elimizde."

## **İzolasyon ve Yalnızlık da Sağlık Problemleridir**

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) 60 yaşın üzerindeki Amerikalıları "kalabalıktan kaçınmak", "tüm zorunlu olmayan seyahatleri iptal etmek" ve "mümkün olduğunca evde kalmak" konularında şimdiden uyarıyor. Vanderbilt Üniversitesi'ndeki CDC danışmanı ve bulaşıcı hastalık uzmanı William Schaffner daha da ileri giderek, CNN'e verdiği demeçte "Virüsü önlemek için alabileceğiniz tek önemli tedbir, insanlarla yüz yüze iletişiminizi azaltmaktır." diyor ve kendisinin de yalnızca gece geç saatlerde, mağazaların boş olduğu zamanlarda alışverişe gittiğini ve karısının da briç kulübüne ara vermiş olduğunu belirtiyor.

John Hopkins Üniversitesi'nde geriatri (yaşlılık bilimi) uzmanı olan Cynthia Boyd, "Hastalarım için, toplum için ve kendi ailem için endişeleniyorum" diyor. "Annem ve babam yakınımda yaşıyorlar. Kesinlikle onları yeteri kadar torunlarıyla görüştüremeyeceğimi hissediyorum". Boyd, Ulusal Bilimler Akademisi'nin yaşlılarda sosyal izolasyon ve yalnızlığın tıbbi sonuçları hakkında hazırladığı rapora katkı sunanlardan biri.

Araştırmacılar, koronavirüsten önce bile, yaşlıların yaklaşık dörtte birinin -günlük sosyal teması ölçen- sosyal izolasyon tanımına uyduğunu ve %43'ünün kendini yalnız hissettiğini tespit etmişler. Yalnızlık hissiyatını ifade etmeden de sosyal izolasyona uğramış olabilirsiniz ve sosyal açıdan izole olmadan da yalnız olmanız mümkün. Fakat her ikisinin de olması, fiziksel ve mental sağlığa zarar veriyor gibi görünüyor.

Raporda "sosyal izolasyon, hangi sebepten olursa olsun erken ölüm riskinin artması ile önemli ölçüde ilişkilidir" deniliyor. Bunun yanında sosyal izolasyonun demans (bunama) riskini yüzde elli, koroner kalp hastalığı riskini %29, kanserden ölüm riskini %25, işlevlerin azalması riskini %59 ve felç riskini de %32 düzeyinde artırdığı belirtiliyor. Mental sağlık riskleri de ayrıca yüksek. Araştırmacılar onlarca çalışmayı gözden geçirmiş ve sosyal izolasyon ile depresyon, anksiyete ve intihara meyil arasında tutarlı bir ilişki bulmuşlar.

Kaliforniya Üniversitesi'ndeki (UC San Francisco) Geriatri Klinik Programı'nda başkan yardımcısı ve UBA raporunun araştırmacılarından olan Carla Perissinotto da "yalnızlığın sağlığa etkileri şaşılacak düzeydedir" diyor ve ekliyor: "Ömrümüzün herhangi bir döneminde bizi en çok endişelendiren şeyler bağımsızlığımızı kaybetmek, aklımızı yitirmek ve kalp krizidir ve bunların hepsi, diğer risk etmenlerinden bağımsız olarak, yalnızlıktan etkilenirler".

## İnsanlar Toplumsal Canlılardır ve Koronavirüs Bu Bağları Tehdit Ediyor

İnsan türü, gruplar halinde emniyet arayarak evrimleşmiştir. İşte bu sebeple izolasyonu fiziksel bir olağanüstü hâl olarak düşünürüz.

Yeni ortaya çıkan bulgulardan birine yazdığı incelemede Murthy “binlerce yıldan fazladır, sosyal yakınlığın/ilişkinin değeri ve önemi sinir sisteminde öylesine yer etmiştir ki, böylesi koruyucu bir gücün yokluğu vücutta bir stres durumu yaratmaktadır. Yalnızlık strese; uzun-dönemli ya da kronik stres ise en temel stres hormonu olan kortizolün daha sık yükselmesine neden olur. Bu da vücutta yüksek düzeyde iltihaplanma ile yakından ilişkilidir. Bu durum da kan damarlarına ve diğer dokulara zarar verir, kalp rahatsızlığı, diyabet, eklem hastalığı, depresyon, obezite ve erken ölüm riskini artırır” diye belirtiyor.

Yalnızlık, stres yoluyla sağlığa zarar veriyorsa, o hâlde doğrudan tehlikelerinin dışında, koronavirüs iki kat tehdit oluşturur: Aynı anda hem korku saçar hem de tecrit eder. Indianapolis’in dışında yaşayan ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan 70 yaşındaki Alice McHale “Şu anda ekstra bir anksiyete yaşıyorum, odaklanmakta ve uyumakta sorunlarım var” diyor. Zaten evden çıkmayan biri olarak, koronavirüs sebebiyle evden ayrılmaktan korktuğunu söylüyor. “Kendi kendime, benim için hepsiyle başa çıkmanın en kolay yolunun neredeyse tamamen evde kalmak olduğuna karar verdim” diyor.

Hiç kimse, salgın bir hastalıkla gelen bir izolasyonun, yüksek risk grubundaki insanları nasıl etkileyeceğini bilemez, hatta en kötü durumlardan sakınanlar bile yaşam kalitelerinin azaldığını görebilirler. Lokal eğlence yerlerine gitmek, ibadet etmek ve aile ile geçirilen zaman birçoğumuzun hayatında bir sosyal yapının varlığına ve eğlenceye sebep olsa da bunların her biri özellikle yaş ya da sağlık sorunları sebebiyle çalışamayanlar ya da tek başlarına dışarı çıkamayanlar için önemli sosyal temas noktalarıdır. Eğer yaşlı ve hasta insanlar, kesintisiz bir şekilde bu etkinliklerden aylarca uzak kalırlarsa, hayatları daha da kötüleşebilir ve onlara güç veren düzenleri ve ilişkilerini yeniden kurmak çok zorlaşabilir.

Perissinotto, “Yalnızlık ve izolasyon için doz-cevap eğrisinin ne olduğunu gerçekten bilmiyoruz. Fakat ne kadar uzun olursa, etkisi o kadar büyük olur ve bağlantıları yeniden kurmak da o kadar zorlaşır” diyor.

### Sosyal Durgunlukla Mücadele Etmek

Sosyal durgunluğu durduracak bir şey yok. Halk sağlığına yönelik tavsiyelerini kaçınılmaz bir yan ürünü o. Fakat onu hafifletecek eylemler ve politikalar mevcut.

Boyd, “Açıkçası, insanların sosyal mesafe ve karantina konusunda halk sağlığı tavsiyelerine uymalarını istiyoruz, fakat aynı zamanda insanların mümkün olduğu kadar irtibat halinde kalmalarını sağlamayı ve çabalamayı da istiyoruz. Durumun daha da kötüleşmemesi için, insanların neler

yapabileceğini düşünmenin yanında, bizim ve toplumun da neler yapabileceğini düşünmemiz gerekiyor” diyor.

Birçoğumuz Deborah Lanholm’un seçimiyle karşı karşıya kalacağız: Risk grubundaki dostlarımızı ve akrabalarımızı güvenli bir şekilde ziyaret edebileceğimizden emin olmak için, sosyal etkinlik düzeyimizi sınırlama seçimi. Sağlıklı ve genç olanlar günlük etkinliklerine ne kadar dikkat ederse, kırılğan ve risk altında olan dostlarını ve akrabalarını görmeleri o kadar güvenli olur. Ancak, ne kadar az dikkatli olursak, yaşlılarla, hastalarla ilişkimizde ne kadar özensiz davranırsak, onların izolasyonu da o kadar kötüleşir.

Bazı risklerin kaçınılmaz olduğu durumlarda bile, bu riskleri azaltmanın yolları vardır: halk sağlığı perspektifinden bakarsak, kalabalık bir restoranda yemek yemekten, yürüyüşe çıkmak, hatta pikniğe gitmek daha güvenlidir. Tabi bu, bazıları için diğer kimselere göre daha kolay. “Güvenli ve yeşil bir dış çevreye sahip olan insanlar, dışarda kendilerini daha rahat hissedeceklerdir” diyor Klinenberg. “Sizinle Manhattan’dan konuşuyorum, gri ve birçok mahallesinin kalabalık olduğu, dış ortamların daha stresli olduğu bir yerden. Her an öksürüğe tutulacakmışsınız gibi hissediyorsunuz burada”.

Tıpkı sayısız işletmenin ve işyerinin, sosyal mesafeyi korumak ve birlikte çalışma ortamını devam ettirme ihtiyacını karşılamak için uzaktan iş ve telekonferans yöntemine geçmesi gibi, konuştuğum her uzman, izolasyonun kolaylaştırılması için sanal alternatifler bulma gerekliliğini vurguluyor.

Ne yazık ki, en ağır zararı gören nüfuslar genellikle teknolojiye en az aşina olanlar oluyor. Bu sebeple, yardım etmenin en basit yolu, yalnızca hayatınızdaki insanlara teknik destek verir gibi davranmak olabilir. McHale bana, geçen ay bilgisayarını bozulduğunda beklenmedik bir iyilikle karşılaştığını anlattı. Yeni bilgisayarını kurarken aldığı teknik destek hakkında “bu beni daha iyi bir teknoloji kullanıcısı yaptı” dedi. Kendini karantinaya aldığında, bu onun için bir lütuf olmuş çünkü başkalarıyla online olarak irtibatlanmasını mümkün hâle getirmiş.

Fakat zararın en büyüğü, doğası gereği, kendilerini destekleyecek sağlam bir aile ve arkadaş çevresine sahip olmayanları vuracak. “Kişisel bağlantılarımıza güvendiğimizde, en çok tecrit edilmiş ve kırılğan insanları dışladığımız kesinleşir” diyor Klinenberg. “Doğal olarak, o insanlar bizim networkümüz içinde değiller; destek alma ihtimali en az olanlar onlar. Bu, kaynak yaratmak ve toplum yararına çalışan örgütleri güçlendirmek suretiyle hükümetin yardımcı olacağı bir alan”.

Küresel koronavirüs salgını hakkındaki birçok şeyle beraber, vereceğimiz karşılık, hissettiğimiz sosyal dayanışma düzeyine ve birbirimize göz kulak olmaya yönelik irademizin derecesine bağlıdır. Yaşlı ve hasta nüfusundaki sosyal izolasyon ve yalnızlık, koronavirüsün sebep olduğu bir şey değil ama onunla daha da kötüleşebilir. Burada mesele, problemin şiddetinin bizi, genellikle görmezden geldiğimiz acıyı anlamaya ve ona duyarsız kalmamaya sevk edip etmeyeceği meselesidir.

“Benim birçok çalışmam, şu anda içinde bulunduğumuz gibi, olağanüstü durumların her zaman mevcut olan ama algulamakta zorlandığımız koşulları görmemize ve anlamamıza imkân tanıdığı fikrine dayanıyor” diyor Klinenberg ve ekliyor: “Kim olduğumuz ve de hangi değerlere sahip olduğumuz

konusunda, önümüzdeki birkaç ay içinde daha fazla şey öğreneceğiz”.

\*\*\*

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan *sosyalbilimler.org*, sosyal bilimler alanında çalışma yürüten her bireyin yararlanmasına veya katkı sunmasına açık akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için [sosyalbilimler.org/hakkinda](http://sosyalbilimler.org/hakkinda) sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube’da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*’i takip edebilirsiniz.

[sosyalbilimler.org/abonelik](http://sosyalbilimler.org/abonelik) sayfasından e-bülten abonesi olarak, her pazar günü, o hafta içinde [sosyalbilimler.org](http://sosyalbilimler.org)’da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

Aynı zamanda yayımlanan çalışmaların size WhatsApp üzerinden gönderilmesini talep ederseniz [bit.ly/SosyalBilimlerWhatsApp](https://bit.ly/SosyalBilimlerWhatsApp) linki üzerinden “Sosyal Bilimler WhatsApp Grubu”na katılabilirsiniz.