

Pandemi kadınların yükünü daha da artırdı



thi – Pandemi kadınların yükünü daha da artırdı “Toplumsal radyoaktivite” yaşanabilir uyarısı! Toplumsal ruh sağlığı için kadınlar güçlendirilmeli...

Pandemi sürecinde kadınların ailedeki yüklerinin çok arttığına dikkat çeken uzmanlar, bu durumun travmalara ve tükenmişlik sendromuna yol açtığını vurguluyor. Uzmanlar, “Kadınlara yüklenen fazla sorumluluklar kaygı düzeyini arttırmakta, strese yol açmakta ve uzun süreli kronik stres ve kaygı hali de psikolojik sorunlara dönüşebilmektedir” uyarısında bulunuyor. Bu dönemde görev ve sorumlulukların paylaşılmasını tavsiye eden uzmanlar, kadınların yaşadığı travmaların toplumu da etkileyerek “Toplumsal radyoaktivite”ye yol açabileceğinin altını çiziyor.

Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi'nden, Uzman Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde pandemi sürecinde kadın olmayı ve bu dönemin kadınlar üzerindeki etkilerini değerlendirdi.

Pandemi travmatik bir hal aldı

Pandemi sürecinin hayatın doğal akışını bozduğunu aktaran Selvinaz Çınar Parlak, insanların yaşamlarını büyük oranda evlerinde sürdürmek durumunda kaldığını hatırlattı. Bu süreçte aile sisteminin doğal akışının da bozulduğunu söyleyen Selvinaz Çınar Parlak, “Aileler üzerindeki hem psikolojik hem de fiziksel yük artarak strese neden olmaktadır ve bu uzun süreli stres oldukça ciddi travmatik bir süreç haline

gelebilmektedir” dedi.

Günlük yaşamın yükü kadınlarda kaldı

Aile sisteminde “bakım verme” rolünün daha çok kadına atfedildiğini anlatan Uzman Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, özellikle ataerkil toplumlarda ailenin bakım vereninin anne olduğunu söyledi. Kadınların yeterince desteklendiklerinde bakım veren rolünde oldukça olumlu deneyimler ve güçlü duygular yaşayabildiğini belirten Selvinaz Çınar Parlak, şöyle devam etti: “Ancak pandemi sürecinde aileler sosyal izolasyon ve desteğin azalması, meslek hayatının olumsuz etkilenmesi, maddi sıkıntılar gibi birçok güçlkle karşı karşıya kaldılar. Çocukların eğitimlerinin aksaması, yaşam tarzı ve alışkanlıklarının büyük ölçüde değişmesi, pek çok ek sorumluluk ve yükleri beraberinde getirdi. Günlük yaşamı organize etmekteki zorluk ve yüklerin, büyük oranda kadınlar ve annelerde kaldığını görmekteyiz.”

Kadının yaşadığı travma aileyi etkiler

Taşıyabileceğinden fazla sorumluluk ile karşı karşıya kalmanın kadınların kaygı düzeylerini artırdığını aktaran Selvinaz Çınar Parlak, bu süreçte çiftlerin iletişiminin ve sorumlulukları eşit paylaşmalarının her zamankinden daha da önemli bir hale geldiğini söyledi.

Uzman Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, şu uyarılarda bulundu: “Kadınlara yüklenen fazla sorumluluklar kaygı düzeyini arttırmakta, strese yol açmakta ve uzun süreli kronik stres ve kaygı hali de psikolojik sorunlara dönüşebilmektedir. Tükenmişlik sendromu, depresyon ve kaygı bozuklukları uzun süreli ve kronik stres sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bu süreçte kadınların yüklerinin arttığı ve stres yaşadıkları evlerde pandemi, travmatik bir sürece dönüşmektedir ve kadının yaşadığı travma etkisi tüm aileyi kaçınılmaz olarak etkileyecektir.”

Toplumsal radyoaktivite yaşanabilir

Pandemi koşullarının aile üzerinde yarattığı stresin aile içi iletişimi bozduğunu ifade eden Selvinaz Çınar Parlak, ebeveynlerin psikolojik sağlığının da olumsuz etkilendiğini dile getirdi. Bu durumun aile sistemini olumsuz etkileyecek kalıcı sorunlara yol açabildiğini anlatan Selvinaz Çınar Parlak, şöyle devam etti:

“Pandemi sürecinde aile içi şiddetin arttığını, çocuklarda istismar oranlarında artış olduğu ve boşanma oranlarının da hızla artışa geçtiği bildirilmektedir. Anne ruhsal açıdan kötüleştiğinde çocuklara gereken duygusal desteği veremeyecektir, bu zorlu süreçte duygusal destek alamamış çocuklar da travmatize olacaktır. Aile sisteminde özellikle bakım veren anne ya da baba psikolojik olarak hastalandığında diğer aile üyeleri de bu durumdan olumsuz etkilenmekte ve uzun süreli kronik sorunlara yol açabilmektedir. Böylece toplumsal ruh sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Bu durumları Yolanda Gampel, 2009 yılında “radyoaktivite” kavramı ile adlandırmıştır.”

Zorlu koşulların travmaları nesiller boyu sürebilir

Annenin yaşadığı stres ve travmatik izlerin çocuğun da ruhsallığında derin yaralara yol açtığını aktaran Selvinaz Çınar Parlak, savaş dönemlerinde ve zorlu koşullarda yaşanan travmaların bıraktığı izlerin nesiller boyu etkili olabildiğini söyledi.

Radyoaktivite kavramının, aile içinde yaşanan travmanın bulaşma ve yayılma gücünü ifade ettiğini söyleyen Selvinaz Çınar Parlak, “Bir anne ruhsal sorunlar yaşadığında çocukları da etkilenir ve bir aile travmatize oluyorsa bundan nesiller boyu kuşaklar etkilenebilir, aynı zamanda toplumsal sorunlara yol açar. Toplumsal ruh sağlığımızı korumak ve sağlıklı çocuklar yetiştirmek için kadınları ve anneleri güçlendirmek önceliğimiz olmalıdır. Annenin ruh sağlığı son derece önemlidir ve mutlaka dikkate alınmalıdır” dedi.

Çocukların bakımı eşit oranda paylaşılmalı

Çocuklara bakım verme yükünün ebeveynlerce eşit oranda paylaşılması gerektiğini ifade eden Selvinaz Çınar Parlak, kadınlara, kendilerine kişisel zaman ayırabilmeleri konusunda destek olunması gerektiğini de söyledi. Selvinaz Çınar Parlak diğer önerilerini şöyle sıraladı: "Bakım yüklerinin ve ev içi sorumlulukların paylaşılmasına olanak sağlanmalıdır, aile bir bütün olarak sorumlulukları paylaşmalıdır. Pandeminin yarattığı olumsuz durumlarda sosyal destek alabileceği kamu kurum ve kuruluşlardan yardım talep etmelidirler. Aileler, çocuklar ve kadınlar için sosyal hizmet olanakları daha aktif hale gelmelidir. Kadınların ev ve aile içi sorumlulukları ile artan yükleri konusunda destek alabilecekleri hizmet olanakları ve yararlanabilecekleri kamu hizmetleri oluşturulmalıdır."

Kadınlara yeni toplumsal sistemler gerekiyor

Annelik ve babalık işlevlerinin de iyi yapılandırılması gerektiğini aktaran Uzman Klinik Psikolog Selvinaz Çınar Parlak, kadınların ve çocukların fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması kadar ruhsal ihtiyaçlarının karşılanmasının da önemli olduğunu dile getirerek sözlerini şöyle tamamladı:

"Bu süreçte babaların, çocuklarının ruhsal süreçleri hakkında ciddiyetle bilgilendirilmesi ve süreci destekleme çalışmalarına katılımı için destekleyici çalışmaların yapılması gerekmektedir. Kadınların güçlendirilmesi ailenin sağlığı açısından çok derece önemlidir. Yardıma ihtiyaç duyan kadınların taleplerini karşılayacak toplumsal sistemler gereklidir. Ailelerin farkındalığı için psikoeğitimler ve psikolojik destek mekanizmaları gerekmektedir. Stres altında olan tüm kadınlar ertelemeden psikolojik destek hizmetlerinden yararlanmalıdır. "