

COVID-19 VE DAMGALANMA¹²⁹

Ayşe Devrim Başterzi*, **Ender Cesur****, **Hasibe Rengün Güvenç*****, **Rümeysa Taşdelen******, **Taner Yılmaz*******

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi Üyeleri

* Doçent Doktor, Serbest Psikiyatr

** Uzman Doktor, İstanbul Adli Tıp Kurumu

*** Uzman Doktor, Iğdır Devlet Hastanesi

**** Uzman Doktor, Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi

***** Uzman Doktor

Aynı denizin dalgası, aynı ağacın yaprağı, aynı bahçenin çiçeğiyiz

Seneca

Özet

COVID-19 pandemisinin ilk günlerinden itibaren dünyada dil, din, ırk, etnik köken, cinsel yönelim ve cinsel kimlik açısından farklılıklar yaşayan çeşitli gruplar önyargılı, ayrımcı ve damgalayıcı bir tutumla karşılaşmaktadır. Bir sorunu çözmeyi zorlaştıran düzeyde bilginin kullanıma girmesi yani bir bilgi salgını (infodemi) sırasında yanlış, çarpıtılmış, eksik bilgiler dolaşıma girmekte ve yaşlılar, mülteciler, sağlık çalışanları, yabancılar gibi çeşitli grupları hedef alan damgalayıcı söylemler virüsten daha hızlı yayılmaktadır. Sağlıkta damgalama, belirli bir hastalığı yaşayan bir kişi veya gruba, hastalığın görüldüğü yerlere ve hastalıkla ilgili şeylere dair olumsuz, kötüyeyici, düşmanca, değersizleştirici ve ayrımcı tutumları içerir. Özellikle bulaşıcı hastalıklarda, hastalıkla ilişkilendirilen bir bağlantı nedeniyle insanlar damgalanır, gerçekçi olmayan ya da gerçeğin çarpıtıldığı bilgilerle basmakalıp düşünceler dolaşıma girer ve hedefteki insanlar ayrımcılığa maruz kalır. Damgalanan gruplarda yer alan kişilerde kaygı, depresyon belirtileri başta olmak üzere birçok ruhsal sıkıntı ortaya çıkabilir. İnsanlar ayrımcılığa maruz kalmaktan sakınmak için, hastalığı inkâr edebilir ya da gizleyebilir, fiziksel mesafe ve karantina kurallarına uyum sağlamayabilir, sağlık kurumlarına başvurmama gibi davranışlar sergileyebilirler. Bu nedenle pandemi döneminde damgalamaya engel olmak ve yanlış bilgilerin yayılmasını engellemek

¹²⁹ Bu makale Türkiye Psikiyatri Derneği'nin aynı başlıklı basın açıklamasından uyarlanarak güncellenmiş ve genişletilmiştir.

için insanları doğru şekilde bilgilendirmek, pandemi hakkında doğru, güvenilir bilgi kaynaklarına ve sağlık verilerine erişimi herkes için mümkün kılmak esastır. Sağlık çalışanları, sağlık otoritesi ve kanaat önderleri başta olmak üzere toplumu etkileyen kişilerin, yayın organlarının damgalama ve ayrımcılığı azaltmak konusunda sorumluluk alması gereklidir.

Giriş

Damgalama (stigmatizasyon), bir gruba, aidiyete ya da özelliğe sahip insanları tembellik, ahlâksızlık veya hijyen eksikliği gibi istenmeyen özelliklere ve davranışlara sahip olduklarını iddia etmektir. Damgalama; sosyal ilişkileri, kamusal tanınırlığı ve kurumsal yapıları etkiler ve hedefte yer alan gruba karşı önyargı ve ayrımcı tutumlar sergilenmesine yol açar. **(Vertovec 2020)** Stigma daha sonra sağlık eşitsizliklerinin bir nedeni ve aynı zamanda onları büyüten bir rol oynar. Sağlıkta damgalama, belirli bir hastalığı yaşayan bir kişi veya gruba, hastalığın görüldüğü yerlere ve hastalıkla ilgili şeylere dair olumsuz, kötuleyici, düşmanca, değersizleştirici ve ayrımcı tutumları içerir. Özellikle bulaşıcı hastalıklarda, hastalıkla ilişkilendirilen bir bağlantı nedeniyle insanlar damgalanır, gerçekçi olmayan ya da gerçeğin çarpıtıldığı bilgilerle basmakalıp düşünceler dolaşıma girer ve hedefteki insanlar ayrımcılığa maruz kalır. Daha önceden ayrımcılığa maruz kalan gruplar ise salgın dönemlerinde damgalamanın hedefinde yer alabilir; beyaz ırktan olmayanlar, yaşlılar, mülteciler, eğitim düzeyi düşük olanlar, yoksullar vb. **(WHO, UNICEF, IFFR 2020)**

İnsanlar bilmedikleri, öngörmedikleri ve karşısında çaresiz hissettikleri durumlarla baş edebilmek, kendilerini güçlü hissedebilmek için; bu durumun kendi başlarına gelmeyeceğini, gelse bile bunun dostlarından değil de düşmanlarından gelen bir saldırı olduğuna inanma eğilimindedirler. Bu nedenle depremler, afetler ve salgın hastalıklar gibi çok kişiyi etkileyen, beklenmedik zorlukların çeşitli insan ya da grupların özelliklerine bağlı olduğu düşüncesine sığınmak, bu konuda basmakalıp düşünceler, önyargılar geliştirmek sağlıklı bir baş etme yöntemidir.

Damgalama, Salgınlar, COVID-19

Salgın hastalıklar tarih boyunca, hastalığa yakalananların, hastalanma olasılığı yüksek olanların, yöneticilerin ve sağlık çalışanlarının damgalanmasına yol açmıştır. Tarihteki birçok salgın hastalık döneminde yabancı düşmanlığı artış göstermektedir. **(Villa ve ark. 2020)** COVID-19 salgınının başladığı günlerde Asyalılara, özellikle Çinlilere yönelen ayrımcı ve damgalayıcı söylem ve davranışlar hastalığın dünya çapında yaygınlaşması ile yaşlılar, seyahat edenler, sağlık çalışanları hastalananlar ve yakınları başta olmak üzere birçok kişiyi/grubu hedef almıştır. Hastalığın ilk günlerinden itibaren çeşitli etnik grupların ve ırkların hastalıktan etkilenip etkilenmeyeceğine dair ayrımcı söylemler, hurafeler, asılsız bilgiler medya ve sosyal medyada hızla yayılmıştır. Hastalığın ortaya çıkışına dair komplo teorileri de ayrımcılığı güçlendirecek şekilde bazı devletleri hedef almaktadır.

Dünyada ve ülkemizde COVID-19 pandemisinin ilk günlerinden itibaren ayrımcı söylemler oluşmaya ve hızla yayılmaya başlamıştır. Güncel pandemi tüm dünyada bilgiye erişimin büyük ölçüde değiştiği bir zamanda

İnsanlar bilmedikleri, öngörmedikleri ve karşısında çaresiz hissettikleri durumlarla baş edebilmek, kendilerini güçlü hissedebilmek için; bu durumun kendi başlarına gelmeyeceğini, gelse bile bunun dostlarından değil de düşmanlarından gelen bir saldırı olduğuna inanma eğilimindedirler.

ortaya çıkmıştır. COVID-19 pandemisi bir problemin çözümünü zorlaştıran aşırı miktarlarda bilgi yayılması yani 'bilgi salgını'nın (infodemi) oluşmasına yol açmıştır. **(Naeem ve Bhatti 2020)** Artan bilgiye erişim olanakları ne yazık ki sadece doğru ve güvenilir bilgilerin değil hatta daha çok yanıltıcı, eksik ya da yanlış bilgilerin yayılmasına yol açmaktadır. Sarımsak yenilmesinin ya da sıcak duş alınmasının koruyucu etkisinden, 5G kullanımının pandemiye yol açtığına kadar birçok bilgi dünya çapında yayılmaya devam etmektedir. Yayılan yanlış bilgiler içinde ayrımcılık ve damgalama içerenler sosyal medyada ne yazık ki virüsten daha hızlı yayılmaktadır.



Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yüksek Komiserliği, 4 Haziran 2020'de tüm dünyada ulusal, etnik, dini ve dil açısından azınlık gruplarının COVID-19'dan daha çok etkilendiğini açıklamıştır; azınlık gruplarında hastalıktan etkilenme ve ölüm oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. **(UNHRC 2020)** COVID-19 pandemisi sırasında hastalığın ve yayılmasını engellemek için alınan karantina benzeri yöntemlerin sonucunda her daim insanların bedensel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyen işsizlik, yoksulluk, kadına ve çocuğa yönelik şiddet gibi sosyal etmenler derinleşmiştir. Yoksul nüfusun tüm dünyada temizlik malzemeleri, su, kişisel koruyucu ekipmanlar, gıda ve eğitime erişimin kısıtlılığı, toplu halde barınma ve düşük ücretli işlere kişisel mesafenin korunmadığı koşullarda toplu ulaşım sıklıkla sıkışık bir halde yolculuk zorunluluğu gibi çoklu etmenler hastalıktan korunmayı zorlaştırmakta, hastalığın yayılmasını arttırmakta ve tedaviye ulaşımı engellemektedir. Ne yazık ki kaynakların eşitsiz bölüşümüne bağlı hastalığın yaygın görülmesi ayrımcı söylemlerle ve yanlış kötü amaçlı bilgilerle birleşmektedir; 'Çinliler sinsice dünyayı ele geçirmek için laboratuvarında virüs ürettiler', 'Araplar pis, ellerini bile yıkamazlar, bu nedenle mültecilerin yaşadığı mahallelere girmemek lazım', 'Halkımız cahil, toplu taşımaya binenler bir maskeyi doğru dürüst takamıyor' gibi...

COVID-19'un Günah Keçileri

Yaşlılar: 65 yaş üzeri kişiler, mevcut başka tıbbi hastalıklarının da etkisiyle hastalığı daha ağır geçirmektedir. Yaşlı kişiler koruyucu önlemlere yeterince uymamakla, kendi sağlıklarını ve toplum sağlığını yok saymakla



suçlanmakta; kendi iradeleri yok sayılarak daha fazla yasaklayıcı önlemlerin hedefi olmaktadır. 'Yaşlılar maske bile takmayı beceremedikleri için virüsü yayıyorlar' gibi çarpıtılmış gerçekdışı söylentilerle yaşlı ayrımcılığı bu pandemi sırasında çok daha şiddetlenmiştir.

Çinliler, Avrupalılar ve Yabancılar: Koronavirüs ilk kez 2019'un sonunda, Çin'de bir şehir olan Wuhan'da tanımlanmış ve hızla yayılmıştır. Önce Çin genelinde ve ardından dünyadaki diğer ülkelerde salgın ortaya çıkmıştır. Antarktika dışındaki tüm kıtalarda artan sayıda vaka bildirilmiştir ve Çin dışındaki vakaların sayısı Çin'dekini aşmıştır. Salgının ilk günlerinde Çin'de yaşayan hatta tüm Asya ülkelerinden kişiler, yurtdışıyla teması olanlar ya da yabancılar olası tehdit olarak algılanıp virüs taşımasalar bile hastalık bulaştıracaklarmış gibi uzak durulmaya başlanmıştır. İtalyanlar sonraki hedef noktası olmuştur. Bahar aylarında merkez Avrupa'yken, giderek Kuzey ve Güney Amerika'da şiddetli bir şekilde yayılmıştır. Dünya üzerindeki hiç kimse ya da hiçbir ülke virüse karşı bağışık değildir.

Mülteciler: Her salgın hastalık döneminde olduğu gibi tüm dünyada mülteciler salgının günah keçisi ilan edilmektedirler. Suriye Savaşı ardından tüm dünyaya yayılan Suriyeli mülteciler başta olmak üzere tüm mülteci grupları yoksulluk yanında güvencesizliğin yakıcı etkileri nedeniyle sağlık hizmetlerine erişme olanağı bulamamaktadır. Devlet başkanlarında resmi görevlilere kadar kamuoyunu etkileyen bir çok isim, kanaat önderi mültecileri virüsü yaymakla suçlayan konuşmalar yapmaktadır; ABD'de Meksikalılara, İtalya'da Afrikalılara, Bosna, Ürdün, Singapur ve Yunanistan mülteci gruplarına yönelik ayrımcı söylemler ve nefret suçları basında yer almaktadır. (**Vertovec 2020**)

Yurtdışından Dönerler: Ülkemize salgının yoğun olduğu ülkelere dönerler yoğun şekilde ayrımcılığa, damgalanmaya maruz kalmaktadır. Elbette sağlık önlemleri gereği karantina gereklidir. Ancak örneğin Umre'den dönerler, hastalığın yayılmasının sorumlusu olarak görülmektedir. Bu kişiler karantina sürecini tamamlamış olsalar dahi toplumda dışlanmaya maruz kalmaktadır. Bu kişilerin umre ziyaretlerinin tarihi çok önceden belirli olması, yurtdışı çıkışları ve orada yeterince koruyucu önlemlerin alınmaması, beklenmedik bir şekilde yaşadıkları evlerinden uzak hiç bilmedikleri şartlarda uzun süre kalmaya mecbur bırakılmaları gibi yaşadıkları mağduriyetler toplum tarafından anlayışla karşılanmamaktadır.

Sağlık Çalışanları: Hastalarla yakın temasta olan sağlık çalışanları, dışlanabilir, uzaktan iyi mesajlar gönderen insanlar onları alışverişte, apartmanda, evde gördükleri zaman gerekli fiziksel mesafe ve yeterli önlemler alındığında bile ayrımcı davranışlar sergileyebilir. Mayıs 2020’de Dünya Tabipleri Birliği, Kızılay, Kızıllaç gibi 13 insani yardım kuruluşu ve tıbbi dernek pandemi sırasında sağlık çalışanlarına yönelik saldırılara dikkat çekmek ve önlemek üzere bir açıklama yapmışlardır. Meksika’dan Hindistan’a birçok farklı ülkede sağlık çalışanları COVID bulaştıracakları korkusuyla saldırıya uğramaktadır. **(Baggchi 2020)** Ülkemizde de filyasyon ekiplerine, hastanede çalışan hekimlere yönelik haberler basına yansımaktadır. Sağlık çalışanlarının yaşadığı apartmanların asansörlerine ‘apartmanımızda yaşayan doktorların asansörü kullanmaması’ gibi ricalar yapılmaktadır, sağlık çalışanları ev kiralamakta bile zorluk çekmektedirler. Stigmatizasyonla karşı karşıya gelen sağlık çalışanlarında tükenmişlik çok daha sık görülmektedir. **(Ramaci ve ark. 2020)**

Hastalar, Hasta Yakınları, İyileşenler: COVID-19 olmadığı halde benzer burun akıntısı, öksürük gibi gribal belirti gösterenler, dışarı çıkarken maske takanlar ya da hastalık/hastalık şüphesi nedeniyle karantinada/ hastanede kalmış ve iyileşmiş kişiler ve aileleri, çevredeki insanlar tarafından hastalığa halen sahip ve yayıyormuş gibi düşünülerek damgalanabilir ve ayrımcılığa uğrayabilirler. Hastalanan kişilerin hastalık geçtikten sonra bile ‘vebalı’ gibi muamele görmesi çok yaygındır. Hafif hastalık belirtileri ile evlerinde iyileşmeye çalışan kişilerin maskeleri ile çöp atmaya bile çıkması saldırgan tutumlarla karşılaşmalarına yol açabilmektedir.

Yoksullar: Tüm dünyada yoksulların sağlık hizmetlerine erişimi kısıtlıdır. Kalabalık koşullarda barınma, su, sabun, dezenfektan, maske gibi temel koruyucu ekipmana ulaşamama, fiziksel mesafeye uyulamayan kalabalık işyerlerinde çalışma, kalabalık taşıtlarla yolculuk etme, kalabalığın yoğun olduğu pazarlar vb. Yerlerden alışveriş yapma nedeniyle risk altında olmalarına karşın ‘Cahil bunlar, bir maskeyi düzgün takamıyorlar, hep bunların yüzünden virüs yayılıyor’ gibi ayrımcı ve damgalayıcı söylemlerle yüz yüze gelmektedirler.

LGBTİ+: Dünyada en çok ayrımcılığa maruz kalan grupların başında yer alan LGBTİ’lere yönelik ayrımcılık, damgalama ve nefret söylemleri salgın hastalık dönemlerinde artış gösterebilir. BM İnsan Hakları Yüksek Komiserliği **(2020b)** lgbtilerin pandemi sırasında sağlık hizmetlerine erişimde sıkıntılar yaşadıklarını, başvurdukları sağlık kurumlarında göz ardı edildiklerini, ayrımcılık damgalanma, nefret söylemleri ve saldırılarına maruz kalmalarının arttığını, çalışma, iş bulma olasılıklarının azaldığını ve ev içi şiddete maruz kalmalarının arttığını söyleyerek hükümetlerden önlemler almalarını istemişlerdir. Ülkemizde ise Diyanet Başkanı Ali Erbaş’ın 24 Nisan 2020 tarihindeki Cuma hutbesinde ‘eşcinsellik ve zinanın hastalıkları beraberinde getirdiği’ni öne sürmüştür ve TTB 27 Nisan 2020 tarihli basın açıklamasını ‘Salgının olumsuz etkilerinin üstesinden gelmek toplumun tüm kesimlerini içeren bir dayanışmanın geliştirilmesiyle, bilimsel bilginin kılavuzluğuyla mümkündür. Bu dönem, tüm yetkililerin ayrımcı ve damgalayıcı dilden,

üsluptan, davranıştan uzak durmasına her zamankinden daha çok özen göstermesi gereklidir' diyerek bitirmektedir.

Damgalananlar Ne Yaşar?

- Damgalamanın en acı ve yıkıcı etkisi, kişiler artık bağlı hissettikleri toplumun bir üyesi olmadıklarını düşünmeleridir.
- Toplumun dışlayıcı tutumuyla kişi giderek **kendisini yalnız his-seder ve çevresinden uzaklaşarak içine kapanır.**
- Kaygı belirtileri, sosyal içe çekilme, karamsarlık, umutsuzluk, yeter-sizlik, çaresizlik, suçluluk gibi düşünceler ruhsal hastalıkları tetikleye-bilir.
- Damgalanma yaşayanların büyük bir kısmı bu önyargılı, basmakalıp düşünceleri kendileri de benimser.
- Karamsarlık, ümitsizlik, güçsüzlük gibi duyguların yanı sıra bunu hak ettiğini düşünerek suçluluk ve utanma, gelecekle ilgili kaygılar ve korkular, kendisine veya çevresindekilere yoğun öfke ve zarar verme isteği hissedebilir.

Damgalanmanın Maliyeti

- İnsanlar ayrımcılığa maruz kalmaktan sakınmak için, hastalığı inkâr edebilir ya da gizleyebilir, fiziksel mesafe ve karantina kurallarına uyum sağlamayabilir. **(Villa ve ark. 2020)**
- Damgalanma hastalıkla ilgili yeterli ve doğru bilgiye ulaşmanın önü-ne geçerek kişinin kaygılarını arttırabilir. İnsanlar sağlık hizmetlerine hemen ulaşmak istemeyebilir, geç dönemde başvurabilir.
- Oluşan umutsuzluk hissi nedeniyle tedaviyi reddedebilir ya da teda-vi uyumu bozulabilir.
- Damgalayan grupta olanlarsa herkes için tehlikeli ve bulaşıcı olan bu hastalığa karşı korunaklı oldukları yanılgısıyla, gerekli koruyucu tedbirleri almayı ihmal edebilir. Sosyal izolasyon kurallarına aldırış etmeyebilir. Bu salgının yaygınlaşmasına yol açacaktır.

Kelimeler Önemlidir!

Koronavirüs hastalığı hakkında konuşurken, bazı kelimeler (şüpheli vaka, izolasyon ...) Ve dil insanlar için olumsuz bir anlam taşıyabilir ve damgala-ma tutumlarını besleyebilir. Mevcut olumsuz kalıpları veya varsayımları sürdürebilir, hastalık ve diğer faktörler arasındaki yanlış ilişkileri güçlendire-bilir, yaygın korku yaratabilir veya hastalığı olanları canavarlaştırabilir.

Biz, medya da dahil olmak üzere tüm iletişim kanallarında, *insanlara saygı duyan ve onları güçlendiren bir 'önce insan' dilini* öneriyoruz. Medyada kullanılan kelimeler özellikle önemlidir, çünkü bunlar yeni COVID-19 ile ilgili popüler dili ve iletişimi şekillendirecektir.

Öncelikle;

- Hastalığı olan kişilere 'COVID-19 vakaları', 'kurbanlar' 'COVID-19 aileleri' veya 'hastalıklı' diye atıfta bulunmayın. Onlar 'COVID-19 olan insanlar', 'COVID-19 için tedavi gören insanlar', 'COVID-19'dan iyileşmekte olan insanlar'. COVID-19 hastalıkları iyileşince

Tüm iletişim kanallarında, insanlara saygı duyan ve onları güçlendiren bir 'önce insan' dilini öneriyoruz.

hayatları işleri, aileleri ve sevdikleriyle devam edecek. Damgalamayı azaltmak için kişilerin COVID-19 ile tanımlanan bir kimliğe sahip olmaması önemlidir.

Bilmeliyiz ki; COVID-19, birçok coğrafi bölgede, birçok ülkeden insanı etkilemiştir ve etkileyecektir. Onu herhangi bir etnik kökene veya ülkeye bağlamayın. Etkilenen herkese, hangi ülkeden olursa olsun anlayışlı ve destek olun. COVID-19 tarafından etkilenen kişiler yanlış bir şey yapmadılar.

Damgalama İle Mücadelede COVID-19 Gerçekleri

- COVID-19, ırk, milliyet veya etnik köken tanımaz.
- Maske takması, kişinin COVID-19 hastası olduğu anlamına gelmez.
- COVID-19 hakkında doğru bilgileri paylaşarak damgalama ile mücadele edin.
- Yanlış bilgi yaymaktan kaçının. Yanlış bilgi veya ayrımcı bilgiler görür, okur veya duyarsanız değiştirmeye çabalayın, kibarca düzeltin ve konuşmacıya damgalanmış dil ve davranışların korkuyu artırdığını ve hepimizi daha az güvenli hale getirdiğini hatırlatın.
- En çok etkilenenler için empati gösterin ve destek olun. Dinleyin, empatik olun ve damgalanma yaşayan insanların hikayelerini, onlardan izin alırsanız, damgalanmanın kabul edilemez olduğu mesajı ile paylaşın.
- Ayrımcı, damgalayıcı ve yanlış bilgilendirilmiş fikirleri her ortamda, işte, okulda ve sosyal medyada fark edin, düzeltin, doğru bilgileri öğretin.

Özetle; karşısında güçsüz, çaresiz hissettiğimiz bu hastalığa karşı zorlu günlerde ancak birbirimizle kurduğumuz sevgi, saygı, şefkat, özen gibi duyguları içeren bağlarımızı koruyarak, kendimiz kadar diğerlerinin de iyilik halini gözeterek ve tüm zorluklara, yokluklara karşı dayanışma içinde yer alarak mücadele etmeyi öneriyoruz.

Tablo 1: Halka Öneriler

YAPMAYIN!	YAPIN!
✓ Her duyduğunuz bilgiye inanmaktan ve bilinçsizce yaymaktan kaçının.	✓ Öğrendiğiniz bilgilerin doğruluğunu güvenilir kaynaklardan teyit edin.
✓ Kaynağı belli olmayan tavsiyeleri uygulamaktan kaçının.	✓ Güvenilir kaynaklardan alınan bilgilere göre tedbirin, hayat kurtaran eylemlerin, erken tarama ve tedavinin önemini ön plana çıkarın.
✓ COVID-19 hakkında doğru olmayan veya ayrımcı bilgileri paylaşmayın.	✓ Ayrımcı veya yanlış bilgileri fark ettiğinizde kibarca düzeltin ve yayılmasına engel olun.

✓ Herhangi bir milliyet, ırk ya da dini grubun COVID-19 için daha riskli olduğu konusunda önyargılı olmayın.	✓ Virüs her milliyet, ırk ve dini grupta aynı şekilde yayılmaktadır, bu yüzden tüm insanlara karşı kabullenici ve şefkatli olun, bu konuda çocuklarınıza örnek olun.
✓ COVID-19 için daha riskli olan gruplara karşı nefret içeren, kaygılarını arttıran, aşağılayıcı ve önyargılı söylemlerden uzak durun.	✓ Riskin yüksek olduğu gruplara empati gösterin, yardımcı olabileceğiniz herhangi bir durumda destek olun.
✓ Belirli kesimden kişileri kötü gösterecek ya da suçlu hissettirecek ifadeleri kullanmaktan kaçınınız.	✓ Herkesin hasta olabileceğini ve hemen her kesimde hastalığın benzer şekilde seyredebileceğini unutmayın, çevrenizde tersini söyleyenler olursa uyarın.

Tablo 2: Sağlık Çalışanlarına Öneriler

YAPMAYIN!	YAPIN!
✓ Bilimsel geçerliliği olmayan, spekülasyon bilgileri paylaşmaktan kaçınınız.	✓ Virüsün nasıl yayıldığı hakkında doğru bilgileri paylaşın.
✓ Hasta ya da muhtemel tanısı olan vakaların bilgilerini, görüntülerini, tetkiklerini üçüncü kişilerle, sosyal medyayla, basınla vb. Paylaşmayın.	✓ Hastaların ve muhtemel teması olabilecek kişilerin mahremiyetine saygı duyun ve gizliliğini koruyun.
✓ İnsanları gereksiz paniğe sürükleyebilecek ya da asılsız bilgileri paylaşmayın.	✓ Korkuyu artırmadan COVID-19 hakkında farkındalık yaratın.
✓ Damgalanma riski taşıyan, olumsuz sonuçları olabilecek görüntüleri paylaşmayın.	✓ Paylaşılan görüntüler konusunda dikkatli olun. Basmakalıp düşünceleri pekiştirmediklerinden emin olun.
✓ Belirli kesimden kişileri kötü gösterecek ya da suçlu hissettirecek ifadeleri kullanmaktan kaçınınız.	✓ Herkesin hasta olabileceğini ve hemen her kesimde hastalığın benzer şekilde seyredebileceğini unutmayın.

Tablo 3: Hükümet, Medya ve Liderler Öneriler

YAPMAYIN!	YAPIN!
✓ Hastalığa yer veya etnik köken eklemeyin, bu bir “Wuhan Virüsü”, “Çin Virüsü” veya “Asya Virüsü” değildir. “COVID-19 vakaları” ya da “kurbanları” demeyin.	✓ Şu ifadeleri kullanın: “COVID-19 olan insanlar”, “COVID-19 nedeniyle tedavi gören insanlar”, “COVID-19’den iyileşen insanlar” veya “COVID-19 bulaşması sonucu hayatını kaybeden insanlar”.
✓ “COVID-19 şüphelileri” ya da “şüpheli vakalar” demeyin.	✓ “COVID-19 muhtemel tanısı olan” insanlar ifadelerini kullanın.
✓ “COVID-19 bulaştıran”, “başkalarını enfekte eden” “virüsü yayan” gibi kasıtlı bulaştırmayı ima eden ve suçlayıcı ifadeleri kullanmayın.	✓ “COVID-19 olan” ya da “COVID-19 bulaşan” insanlar ifadelerini kullanın.
✓ Teyit edilmemiş söylentileri tekrar etmekten ve “veba” ya da “kıyamet” gibi korku yaratan abartılı bir dilden kaçınin.	✓ COVID-19 riskleri konusunu bilimsel veri ve en güncel resmi sağlık önerilerine dayanarak doğru biçimde ele alın.
✓ Olumsuz mesajları ya da tehdit mesajlarını vurgulamayın veya üzerinde durmayın.	✓ Olumlu ifadeler kullanın. Tedbir ve tedavilerin etkinliğini vurgulayın Pek çok kişi bu hastalığın üstesinden gelecektir. Kendimizi, sevdiklerimizi ve en hassas olanları korumak için hepimizin uygulayabileceği basit adımlar var.

Teşekkür: Desteği ve katkısı için Prof. Dr. Nilgün Toker’e teşekkür ederiz.

Kaynaklar

- Akay Ertürk S. (2020). Koronavirüs Salgınının Türkiye’deki Suriyelilere Etkileri Üzerine İlk İzlenimler. Göç Dergisi, 7(1), 121-146.
- Bagcchi S. (2020) Stigma during the COVID-19 pandemic. The Lancet. Infectious diseases, 20(7), 782.
- Bhattacharya P, Banerjee D, Rao TS (2020) The “Untold” Side of COVID-19: Social Stigma and Its Consequences in India. Indian Journal of Psychological Medicine. 42(4):382-386. Doi:10.1177/0253717620935578
- Centers for Disease Control and Prevention (2020) “Reducing Stigma”, COVID-19. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stig->

