

Koronavirus infeksiyası pandemiyası zamanı uşaqlarda emosional dəyişikliklər ola bilər

Tibb tarixində bir sıra pandemiya olmuşdur. 20-ci əsrdə bir neçə onilliklər fasiləsi ilə üç qrip pandemiyası baş vermişdir, ən ağır 1918-1920-ci illərdə 20-50 milyon insanın ölümünə səbəb olan “İspan qrip” (törədici A (H1N1) virusu) idi.

Sonradan daha yüngül pandemiya 1957-1958-ci illərdə “Asiya qrip” (törədici A (H2N2) virusu) və 1968-ci ildə “Honq Konq qrip” (törədici A (H3N2) virusu) olmuşdur. Son iki pandemiyanın hər biri 1-4 milyon insanın ölümünə gətirib çıxartmışdır. “İspan qrip” o qədər insanı həyatdan aparmışdır ki, Birinci və İkinci Dünya müharibələri bir yerdə götürdükdə o qədər insanın həyatını itirməsinə səbəb olmamışdır. “İspan qrip”-ndən dünyanın 5%-ə yaxın əhalisi ölmüşdür. Ən təhlükəlisi o idi, bu qripə nə karantin, nə də heç ehtiyat tədbirləri təsir etmirdi. “İspan qrip” pandemiyası əsasən 18-45 yaşlı cavan şəxslər ağır xəstələnib ölməsinə səbəb olmuşdur.

21-ci əsrdə baş verən koronavirus infeksiyası (COVID-19) pandemiyası (törədici SARS-CoV-2 virusu) 2019-cu ilin dekabr ayında Çində başlamış və hazırda bütün dünyaya yayılmaqda davam edir. Azərbaycan daxil olmaqla, bütün dünyada koronavirus infeksiyasına tutulmuş xəstələr arasında COVID-19-un uşaqlar üçün böyüklərə nisbətən yüksək risk təşkil etmədiyi müəyyən edilmişdir. Bəzi uşaqlar və körpələr COVID-19 ilə xəstələnsə də, bu günə qədər xəstələnmə hallarının əksəriyyətini böyüklər təşkil edir. Lakin koronavirus infeksiyası pandemiyası uşaqlarda emosional dəyişikliklərin yaranmasına səbəb olur. Bu özünü iştahsızlıq, narahatlıq, qorxu, qəmginlik, diqqəti toplamaqda çətinlik, stress və s. əlamətlər ilə göstərir. Uşaqlarda belə dəyişikliklər müşahidə edən valideynlər, böyüklər biganə qalmamalı, onların aradan qaldırılmasına dəstək olmalıdırlar.

Koronavirus xəstəliyinin əlamətləri uşaqlarda və yetkinlərdə eynidir. Bununla yanaşı, COVID-19 təsdiqlənmiş olan uşaqlarda, ümumiyyətlə, yüngül əlamətlər müşahidə olunur. Xəstəlik onlarda qızdırma, burun axması və öskürək kimi soyuqdeymə simptomları ilə təzahür edir. Bu simptomlara qusma və ishal əlamətləri də qoşula bilər. Bununla yanaşı, aşağıda göstərilən xəstəlikləri olanlar və xüsusilə də yaxşı nəzarət edilməyən pasiyentlər ağır gedişli respirator xəstəliklər, o cümlədən koronavirus infeksiyası üçün yüksək risk qrupuna aid edirlər:

- Xroniki ağciyər xəstəliyi və ya orta ağır dərəcədə astma;
- ciddi ürək xəstəlikləri;
- immun çatışmazlığı;
- diabet;
- xroniki böyrək xəstəliyi;
- qaraciyər xəstəliyi.

Koronavirusun törətdiyi xəstəlik ətrafında ictimaiyyət arasında gedən söhbətlər artıqca uşaqlar özləri, ailələri və dostlarının COVID-19 ilə xəstələnməsindən narahat ola bilərlər. Valideynlər, ailə üzvləri, məktəb işçiləri və uşaqların etibar etdiyi digər şəxslər uşaqlara eşitdiklərini doğru anlamalarında və narahatlıq, qorxularını minimuma endirməkdə köməkçi olmaq üçün onlar ilə bu barədə danışmalı, söhbətlər etməlidirlər. Uşaqlarla danışarkən aşağıdakı ümumi prinsiplər nəzərə alınmalıdır:

- sakit və rahat olmaq, uşaqların da rahat olmalarını istəmək;
- unutmamalı ki, uşaqlar həm dediklərinizə, həm də necə söylədiyinizə diqqət yetirəcəklər;
- onlar və başqaları ilə etdiyiniz söhbətlərdə işarələrə fikir verəcəklər;
- uşaqları dinləmək və danışmaq üçün vaxt ayırın;
- əmin olun ki, uşaqlar bilirlər ki, sualları olduqda sizə yaxınlaşacaqlar;
- uşaqlar ilə danışarkən başqalarını



günahlandıran və ləkələməyə səbəb olan dildən çəkinin;

- unutmayın ki, viruslar insanın irqindən və etnik mənsubiyyətindən asılı olmayaraq hər kəsə yoluxa bilər. Kimin COVID-19-a yoluxa biləcəyi ilə bağlı fərziyyələrdən çəkinin;

- uşaqların televiziya, radioda və ya onlayn olaraq nə gördükləri və eşitdiklərinə diqqət yetirin;

- COVID-19-a yönəlmiş ekran vaxtının azaldılması haqqında düşünün. Bir mövzuda çox məlumat uşaqlarda narahatlığa səbəb ola bilər;

- ancaq dürüst və dəqiq olan məlumatı uşaqlara çatdırın. Uşaqlara onların yaşı və inkişaf səviyyəsinə uyğun doğru məlumat verin. COVID-19 “koronavirus xəstəliyi 2019” üçün qısa addır. Yeni bir virusdur. Həkimlər və elm adamları hələ bunu öyrənirlər. Həkimlərin və dövlətimizin hamının təhlükəsiz və sağlam qalması üçün çox çalışdıqlarını xatırladın;

- internetdə və sosial mediada COVID-19 ilə bağlı bəzi hekayələrin şayiələrə və səhv məlumatlara əsaslandığını uşaqlara deyən;

- uşaqları və məktəb işçilərini qorumağa kömək etmək üçün məktəbdə tətbiq edilən hər bir yenilikləri müzakirə edin (məsələn, əl yumanın çoxaldılması, tədrisin müvəqqəti dayandırılması, tədbirlərin və ya fəaliyyətlərin ləğvi və s.);

- **COVID-19 virusunun yayılmasını dayandırmaq, uşaqların özlərinin və başqalarının xəstələnməkdən qorunaraq sağlam qalmaları üçün gigiyena qaydalarına riayət edilməsinin vacibliyini izah edin;**

- uşaqlara öskürən və ya asqıran, yaxud da xəstə olan insanlardan uzaq durmağın önəmliyini açıqlayın;

- onlara öskürdükdə və ya asqırdıqda quru salfetin içinə və ya dirsək bükümlərinə doğru ağızlarını yönəltmələrini, sonra həmin salfeti dərhal zibil qutusuna atmalarını xatırladın;

- uşaqları əl yuma vərdisinə alışdırın:

- əlləri tez-tez sabun və su və ya spirt əsaslı əl dezinfeksiyaedici maddələr (dezinfektanlar) istifadə edərək təmizləmək. Xüsusən də ictimai yerdə olduqdan və ya burunu üfürdükdən, öskürdükdən və ya asqırdıqdan sonra əllər sabun və su ilə ən azı 20 saniyə yuyulmalıdır. Sabun və su olmadığı təqdirdə ən az 60% spirt əlavə edilmiş əl təmizləyici vasitələrindən istifadə edilə bilər;

- lazım gələrsə, yuyula bilən uşaq oyuncaqları da daxil olmaqla əşyaların yuyulması;

- yuyulmamış əllərlə üz, ağız, burun və gözlərinə toxundurmadan sonra virus və mikrobların bədənə daxil olmasına kömək etməsini izah edin;

- uşaqları hər şeyi təmiz saxlamaları, evdə və məktəbdə masalar, qapı dəstəkləri, işıq keçiriciləri və uzaqdan idarəetmə kimi ən çox toxunulan əşyaları təmizləməkdə böyüklərə kömək etməyə həvəsləndirin;

- xüsusilə məktəblərdə və uşaq müəssisələrində spirtli içkilərin udulmasının qarşısını almaq üçün əl dezinfektanı vasitələrindən istifadə edərkən gənc uşaqlara nəzarət edin;

- xəstə hiss etdikdə evdə qalmalarını, başqalarının viruslarını bədəninizə almaq istəmədiyiniz kimi, digər insanlar da bizim viruslarımızı almaq istəmədiyini xatırladın.

- arantınla əlaqədar sosial uzaqlaşma zamanı uşaqlarınızın dostları və məktəb yoldaşları ilə sosial əlaqələrini qorumaları üçün telefon və ya videodanışıqlar qurmalarına kömək edin.

- kiçik yaşlı uşaqlarda zehnin eksentrik fəaliyyəti üstünlük təşkil etdiyindən, hər şeyin onlarla əlaqəli olduğunu düşünə bilər, buna görə virusun onlara yoluxacağını və ya zərər verəcəyini düşünə bilərlər. Bunu nəzərə alaraq COVID-19 virusu haqqında məlumatları sadələşdirməyə çalışın. Məsələn, son zamanlarda bu virus çox insanı xəstə etdi. Elm adamları və həkimlər insanların əksəriyyətinin, xüsusən də uşaqların yaxşı olacağını düşünürlər, lakin bəzi insanlar bu virusla möhkəm xəstələnsə bilər. COVID-19 özünü müxtəlif insanlarda fərqli göstərə bilər. COVID-19 ilə xəstələnməmiş bir çox insanda bu, bir qədər qrip xəstəliyinə bənzəyir. Onlarda qızdırma, öskürək və ya dərinə nəfəs almaqda çətinlik ola bilər. COVID-19-a yoluxmuş insanların çoxu xəstəliyi ağır keçirmirlər. Yalnız yoluxanların kiçik bir qrupu daha ciddi problemlər yaşayır. Həkimlərin bu günə qədər olan müşahidələrinə görə uşaqların əksəriyyəti xəstələnmir. Bir çox böyüklər xəstələnsə də, onların da əksəriyyəti sağdır. Hətta əgər uşaqlar xəstələnsə belə, bu, o demək deyil ki, onlarda COVID-19 var. İnsanlar hər növ viruslardan və mikrobardan xəstələnsə bilər. Unutmamalı, mühüm şey odur ki, əgər siz xəstələnsəniz, həkimlər və evdəki böyüklər sizə lazım olan hər bir köməyi göstərəcəklər.

Qeyd olunan prinsiplər əsasında qurulan söhbətlər uşaqlara müsbət təsir göstərir və onlarda koronavirus pandemiyası nəticəsində yaranmış emosional dəyişikliklərin aradan qaldırılmasına yardım edir.

Koronavirus xəstəliyi zamanı uşaqlarda yalnız yüngül simptomlar ola bilər, lakin virusu daha yüksək riskli şəxslərə, o cümlədən yaşlılara və ciddi tibbi problemləri olan insanlara keçirə bilərlər. Ona görə uşaqlarınızın koronavirus ilə xəstələnməsindən şübhələnsənizsə, dərhal tibb müəssisəsinə zəng edərək onlara bildirin.

Sevil QƏNBƏROVA,
tibb elmləri namizədi