

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



## HERKES İÇİN RUH SAĞLIĞI (22 MAYIS 2023)

Avrupa Halk Sağlığı Haftası, halk sağlığı konusunda toplumda farkındalık yaratmayı ve Avrupa'da halk sağlığı toplulukları arasında iş birliğini artırmayı amaçlamaktadır. Bu etkinlikler 2019 yılında başlatılmıştır. Amaçlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- ✓ Avrupa'da halk sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun daha katılımcı olmasını sağlamak
- ✓ Beş halk sağlığı temasında Avrupa'daki önemli kuruluşlarla birlikte farkındalığı arttırmak ve var olan mesajları vurgulamak
- ✓ Bütün profesyoneller arasında güven oluşturarak ve yenilikçi bir iş birliği yapılmasını sağlayarak yerel, ulusal, bölgesel ve Avrupa düzeylerinde halk sağlığına katkıda bulunmak

Bu yıl (22-26 Mayıs 2023), beşincisi düzenlenen Avrupa Halk Sağlığı Haftası teması "Halk Sağlığı: Küresel Sorunlar, Yerel Eylemler" olarak belirlenmiştir. Haftanın her bir günü farklı bir temaya vurgu yapılmaktadır. Temalar "Herkes İçin Ruh Sağlığı, Sağlıkta Farklılıklar, Bakıma Erişim, Kronik Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolü, Küresel Sağlık Acilleri ve Yanıtlar" şeklinde belirlenmiştir.<sup>1</sup>

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi genelinde ruh sağlığı hizmetleri ihtiyacı fazladır ve yaklaşık yedi kişiden birisi ruh sağlığı sorununa sahiptir. Ruh sağlığı ile ilgili sorunları önlemeye yönelik müdahalelere yatırım yetersiz olmakla birlikte ayrımcılık ve damgalama gibi sorunlar da yardım arama davranışının kısıtlanmasına neden olmaktadır. "Herkes İçin Ruh Sağlığı" teması kapsamında toplulukların ruh sağlığı konusunda destek alma yollarının çeşitliliğine vurgu yapılmaktadır. Akran ve aileler tarafından sağlanan sosyal destek, okul sağlık personeli tarafından sağlanan danışmanlık, okullarda sağlanan sanat etkinliği fırsatları, toplum çapında damgalamaya karşı yürütülen kampanyalar ruh sağlığı desteği alma yolları arasında yer almaktadır.<sup>2</sup>

"Herkes İçin Ruh Sağlığı" kapsamında belirlenen başlıca alt temalara aşağıda değinilmiştir<sup>3</sup>

<sup>1</sup> [İnternet] <https://eupha.org/EUPHW> Erişim:18.05.2023.

<sup>2</sup> [İnternet] <https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2023/05/22/default-calendar/european-public-health-week-2023---daily-kick-off-for-monday--mental-health-for-all> Erişim:18.05.2023.

<sup>3</sup> [İnternet] [https://eupha.org/mental\\_health\\_for\\_all](https://eupha.org/mental_health_for_all) Erişim:18.05.2023.

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



**Ruh Sağlığı İçin Halk Sağlığı Müdahaleleri:  
Önleme, Geliştirme ve Dayanıklılık (Resilience\*)**

\*Dayanıklılık, dirençli olma durumu, esneklik anlamları bulunmaktadır.

Dünyada 2019 yılı öncesi dönemde yaklaşık 970 milyon insanın ruh sağlığı bozukluğu yaşadığı belirtilmektedir.<sup>4</sup> Dünya genelinde her 100 ölümden birinin intihar sonucu gerçekleştiği ifade edilmektedir.<sup>5</sup> Dünya Ekonomik Forumu'ndan araştırmacılar, ruh sağlığıyla ilgili geniş bir tanım altında yer alan durumların 2010 yılında dünya ekonomisine yaklaşık 2,5 trilyon dolarlık bir maliyet getirdiğini hesaplamışlardır.<sup>6</sup> Bu bilgiler ışığında ruh sağlığının halk sağlığı bakış açısı ile de ne kadar önemli olduğu açıkça görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün Kapsamlı Ruh Sağlığı Eylem Planı (2013-2030) dört temel hedefe sahiptir:

1. Daha etkili liderlik ve yönetim sağlama
2. Kapsamlı, entegre ve duyarlı toplum tabanlı bakım sağlama
3. Geliştirme ve önleme stratejileri oluşturma
4. Güçlü bilgi sistemleri oluşturarak, araştırmalar yaparak kanıtlara ulaşma<sup>7</sup>

**Yaşam Boyu Ruh Sağlığı - Ruh Sağlığı ve Yaşam Kalitesi**

Ruh sağlığı problemleri ile yaşamımızın herhangi bir döneminde karşılaşabiliriz. Örneğin küresel olarak, 10-19 yaş grubundaki her yedi gençten biri ruh sağlığı sorunu yaşamaktadır. İntihar, 15-29 yaş arasındaki gençler arasında ölümlerin dördüncü başlıca nedenidir.<sup>8</sup> İleri yaştaki kişilere baktığımızda da ruh sağlığının önemini görebilmekteyiz. Yaşlı yetişkinler arasında ruhsal ve sinirsel bozukluklar, sakatlığa bağlı yaşam yılları

<sup>4</sup> GBD Results Tool. In: Global Health Data Exchange [website]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 [İnternet] <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cb9c37d9454c80df77adaed394d7fc0f>, (accessed 3 February 2022).

<sup>5</sup> Global Health Estimates 2019: Deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2019. Geneva: World Health Organization; 2020 [İnternet] [https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/globalhealth-estimates/ghe2019\\_deaths-2000-country1d20517f-89e3-4787-b639-26acbda9b8f8.xlsx?sfvrsn=51458b03\\_7](https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/globalhealth-estimates/ghe2019_deaths-2000-country1d20517f-89e3-4787-b639-26acbda9b8f8.xlsx?sfvrsn=51458b03_7), (accessed 25 March 2022).

<sup>6</sup> Bloom DE, Cafiero ET, Jané-Llopis E, Abrahams-Gessel S, Bloom LR, Fathima S, et al. The global economic burden of noncommunicable diseases. Geneva: World Economic Forum; 2011 [İnternet] [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Harvard\\_HE\\_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases\\_2011.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Harvard_HE_GlobalEconomicBurdenNonCommunicableDiseases_2011.pdf), (accessed 25 March 2022)

<sup>7</sup> World Health Organization - Comprehensive Mental Health Action Plan (2013-2030) [İnternet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

<sup>8</sup> World Health Organization Mental Health of Adolescents [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



(DALY) içinde %6,6'lık bir paya sahiptir. Altmış yaş ve üzeri yetişkinlerin yaklaşık %15'i ruh sağlığı sorunu yaşamaktadır. Kendine zarar verme nedeniyle ölümlerin yaklaşık dörtte biri 60 yaş ve üzeri insanlarda görülmektedir.<sup>9</sup>

Yaşam boyu karşılaşılabileceğimiz ruh sağlığı problemleri ve genel anlamda ruh sağlığı hayat kalitemiz ile yakından ilişkilidir. Ruh sağlığının istenilen şekilde olması iyi bir yaşam sürdürülebilme, kişisel potansiyeli gerçekleştirilebilme, toplumda üretken bir şekilde yer alabilme, stres ve zorluklar karşısında dirençli olabileceği sağlar.<sup>10</sup>

### İş Yerinde Ruh Sağlığı

Dünya nüfusunun yaklaşık %60'ı çalışmaktadır ve çalışma çağındaki erişkinlerin %15'inin psikiyatrik bir hastalığının olduğu tahmin edilmektedir. Küresel olarak, depresyon ve anksiyete (kaygı) nedeniyle her yıl tahminen 12 milyar iş günü kaybı olmaktadır ve bu da yılda 1 trilyon ABD doları kayba neden olmaktadır. Tüm çalışanların sağlıklı ve güvenli bir iş yeri ortamında çalışma hakkı vardır. İnsana yakışır iş; insanlara geçim kaynağı sağlayarak, güven, başarı duygusu ve amaç oluşturarak, toplumla bütünleşme fırsatı sunarak ruh sağlığını desteklemektedir. Ayrımcılık, eşitsizlik, aşırı iş yükü, iş güvencesizliği gibi olumsuz çalışma koşulları ruh sağlığı için risk oluşturmaktadır.<sup>11</sup>

### COVID-19'un Ruh Sağlığına Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, COVID-19 pandemisinin ilk yılında, küresel anksiyete ve depresyon sıklığı %25 artmıştır. Bu artışın en önemli nedenlerinden biri sosyal izolasyondan kaynaklanan stres olarak görülmektedir. Sosyal izolasyonla bağlantılı olarak insanların çalışma, çevresinden destek alma, toplumla bütünleşme konularında da kısıtlılıklar yaşanmıştır. Yalnızlık, hastalığa yakalanma korkusu, ölüm korkusu, yas ve ekonomik kaygılar da anksiyete ve depresyona yol açan faktörler arasındadır. Pandemi gençlerin ruh sağlığını da etkilemiştir ve çalışmalarda gençlerin intihar ve kendilerine zarar verme davranışı riskinin arttığı gösterilmiştir. Kadınların erkeklerden daha ciddi olarak etkilendiği ve daha önce fiziksel hastalıkları olanların ruh sağlığı sorunları belirtilerini göstermelerinin daha olası olduğu görülmüştür. Ruh sağlığı sorunlarındaki bu artış ile ruh sağlığı hizmetlerinde aksama aynı zamanda olduğu için ihtiyacı olanlara bakım sağlama

<sup>9</sup> World Health Organization Mental Health of Older Adults [internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

<sup>10</sup> World Health Organization – Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030 - [internet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

<sup>11</sup> [internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work> Erişim: 17.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



konusunda boşluklar oluşmuştur. Birçok ülke intiharı önleme dahil ruh sağlığı için önemli hizmetlerde de kesintiler olduğunu bildirmiştir.<sup>12</sup>

### İklim Değişikliğinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Doğal afetlerin sağlık ve ruh sağlığı üzerinde zararlı etkileri vardır. Değişen küresel iklimin ruh sağlığına etkileri arasında hafif stres ve endişe, artan alkol kullanımı gibi yüksek riskli başa çıkma becerisi gerektiren durumlar ve depresyon, anksiyete, travma sonrası stres gibi ruhsal bozukluklar yer almaktadır. İklim değişikliğiyle ilgili etkiler aynı zamanda iş kaybına, taşınmaya, sosyal desteğin ve toplum kaynaklarının kaybına neden olabilir ve bunlar ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Ek olarak iklim değişikliği olgusunun kendisiyle ilgili endişeler strese neden olabilmektedir.<sup>13</sup>

### Dijital Platformda Sunulan Ruh Sağlığı Hizmetleri

Dijital platformda sunulan ruh sağlığı hizmetleri, çevrimiçi, mobil veya telefon tabanlı platformlar aracılığıyla sunulan programları veya uygulamaları içermektedir.<sup>14</sup> COVID-19 dönemi dijital teknolojilerin sağlık hizmetlerinde özellikle de ruh sağlığı alanında benimsenmesini hızlandırmıştır.<sup>15</sup> Dijital sağlık teknolojilerinin kullanılmasının, sosyal medya platformları aracılığıyla bağlantı; akran desteği fırsatları, sağlık hizmetlerinin nasıl sunulduğu ve alındığı konusunda daha fazla seçenek; anonimlik, rahat bir ortamda kanıta dayalı müdahalelere daha fazla ve zamanında erişim ve ruhsal sağlık sorunlarını normalleştirmek gibi birçok faydası vardır.<sup>16</sup>

### Ruh Sağlığı ve Yoksulluk

Yoksulluk, bedensel sağlık ve ruh sağlığının en önemli sosyal belirleyicilerinden biridir. Yoksul insanlar; geçim sıkıntısı, kalabalık veya güvenli olmayan barınma koşulları, nispeten zayıf fiziksel sağlık nedeniyle kronik stres yaşayabilirler.<sup>17</sup> Yoksulluk içinde yaşayanlarda ruh sağlığı sorunları görülme sıklığı daha yüksektir. Bunun nedeni hem yoksulluk ile ruh sağlığı arasında bir nedensellik olması hem de ruh sağlığı

<sup>12</sup> [İnternet] <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> Erişim: 17.05.2023.

<sup>13</sup> [İnternet] <https://www.psychiatry.org/patients-families/climate-change-and-mental-health-connections>

<sup>14</sup> [İnternet] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0213616322000593> Erişim: 17.05.2023.

<sup>15</sup> [İnternet] <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15302-w> Erişim: 17.05.2023.

<sup>16</sup> [İnternet] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782922000835> Erişim: 17.05.2023.

<sup>17</sup> [İnternet] <https://www.bma.org.uk/media/2084/health-at-a-price-2017.pdf> Erişim: 16.05.2023.

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



sorunları olanların yoksulluğa sürüklenmesidir.<sup>18</sup> Özellikle erken yaşlarda veya uzun süre yoksulluk yaşayan bireyler, yaşamları boyunca bir dizi olumsuz gelişimsel ve sağlık sonucu riski altındadır. Çocuklukta yoksulluk düşük okul başarısı; bilişsel, davranışsal ve dikkat ile ilgili olumsuz sonuçlar; daha yüksek suç oranları ve yetişkin dönemde hemen hemen tüm psikiyatrik bozukluğun daha sık görülmesi ile ilişkilidir. Yetişkinlikte ise yoksulluk; depresif bozukluklar, kaygı bozuklukları ve öz kıyım (intihar) ile bağlantılı olabilmektedir.<sup>19,20</sup>

### Genç Bireylerin Ruh Sağlığı

Çocukluk çağı ve adolesan çağı, ruh sağlığı için yaşamın kritik aşamalarıdır. Bu dönemler beyinde hızlı büyüme ve gelişmenin gerçekleştiği dönemlerdir. Çocuklar ve adolesanlar, gelecekteki ruh sağlıklarını şekillendiren ve toplumda yetişkin rollerini üstlenmeleri için önemli olan bilişsel ve sosyal becerileri kazanmaktadır.

Şiddete maruz kalma, bakım verenlerden birinin ruh sağlığı problemine sahip olması, zorbalık ve yoksulluk gibi evde, okulda veya dijital dünyada erken dönemlerde yaşanan olumsuz deneyimler ruh sağlığı problemlerinin riskini artırmaktadır.

Çocukluk çağı epilepsileri, gelişimsel yetersizlikler, depresyon, anksiyete (kaygı) ve davranış bozuklukları gençler arasındaki yaygın ruh sağlığı problemlerindedir. Dünyada çocukların ve adolesanların %10'u bir ruhsal bozukluk yaşamakta ancak bunların çoğu yardım veya bakım alamamaktadır. İntihar (öz kıyım), 15-19 yaş arasındaki bireylerde dördüncü önde gelen ölüm nedenidir. Çocuklar ve ergenler için ruh sağlığı ve psikososyal gelişimi ele almanın sonuçları yetişkinliğe kadar uzanmaktadır.<sup>21</sup>

### Yalnızlık ile Mücadele

Yalnızlık; yapılan bir çalışmada kişinin yeterli düzeyde sosyal ilişkide bulunmaması sonucu hissettiği boşluk, hoş olmayan duygu olarak tanımlanmıştır.<sup>22</sup> Yapılan bir diğer çalışmada yalnızlık 2 boyutta

<sup>18</sup> Elliott, I. (2016). Poverty and mental health: a review to inform the Joseph Rowntree Foundation's Anti-Poverty Strategy. London: Mental Health Foundation.

<sup>19</sup> Cooper K, Stewart K. Does Money Affect Children's Outcomes? An Update. Centre for Analysis of Social Exclusion, London School of Economics, 2017.

<sup>20</sup> Cooper K, Stewart K. Does Money in Adulthood Affect Adult Outcomes? Joseph Rowntree Foundation, 2015.

<sup>21</sup> [İnternet] <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents> Erişim:17.05.2023.

<sup>22</sup> Peplau LA, Perlman D. Loneliness: Güncel teori, Araştırma ve Terapi Kaynak Kitabı. New York: Wiley Interscience; 1982.

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



değerlendirilmiştir; sosyal ve duygusal yalnızlık. Sosyal yalnızlık, kişinin istenilen kadar geniş sosyal ağa sahip olmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu durum sıkılma, dışlanma, marjinalite duygularına neden olmaktadır. Duygusal yalnızlık ise kişinin yakın bir ilişkiyi özlemiyle ortaya çıkar ve sıkıntı, kaygı gibi duygulara neden olmaktadır.<sup>23</sup>

Yalnızlık duygusunun fiziksel ve ruhsal sağlığa etkileri geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Yalnızlık ve zayıf sosyal desteğin daha yüksek ölüm oranlarına neden olduğu ortaya konmuştur.<sup>24</sup> Araştırmalar, daha fazla sosyal bağlantının erken ölüm riskinde %50 azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.<sup>25</sup> Bunların dışında bilinen diğer fiziksel etkileri arasında kronik ağrılar, sistolik kan basıncı artışı, koroner kalp hastalıkları, inme, bilişsel gerileme, koroner arter hastalığı, Alzheimer hastalığı, Tip 2 diyabet, artrit, soğuk algınlığı yer almaktadır.<sup>23,24</sup>

Yalnızlık artan teknolojik gelişmeler, sosyal medyanın yaygınlaşması ile fiziksel yakınlığa duyulan ihtiyacın azalması, değişen toplum ve aile yapısı gibi pek çok nedenden dolayı önemli bir konu haline gelmiştir.

### Ruh Sağlığı ve Kırılgan/Risk Altındaki Gruplar

Toplum içinde bazı gruplar sahip oldukları fiziksel, kültürel ve demografik özellikleri bakımından toplumun geri kalan kısmına göre daha dezavantajlıdır. Bu gruplar literatürde 'kırılgan/risk altındaki gruplar' olarak kabul edilmektedir. Østergaard ve arkadaşları tarafından (2023) kadınlar, çocuklar, yoksullar, yaşlılar, yeti yitimi olanlar, yer değiştirmek durumunda olan kişiler, dünyada çatışma bölgelerinde yaşayanlar, vb. kırılgan gruplar olarak tanımlanmıştır.<sup>26</sup> Bu grupların maruz kaldığı eşitsizlikleri ve nedenleri anlamak ruhsal olarak daha sağlıklı bir toplum yaratmak için gereklidir.<sup>27</sup> Eşitsizlikler ile ruh sağlığı bozuklukları arasında iki yönlü bir ilişki mevcuttur: dezavantajlı olmak ruh sağlığı açısından risk oluştururken ruh sağlığı sorunlarına sahip olmak eşitsizliklere yol açmakta veya mevcut eşitsizlikleri derinleştirebilmektedir.<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Weiss RS. ABD: MIT basını. 1973. Yalnızlık: duygusal ve sosyal izolasyon deneyimi. Cambridge, MA.

<sup>24</sup> Wang J, Mann F, Lloyd-Evans B, Ma R, Johnson S. Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. BMC Psychiatry. 2018 May 29;18(1):156.

<sup>25</sup> Dossey L. Loneliness and health. Explore (NY). 2020 Mar-Apr;16(2):75-78.

<sup>26</sup> Østergaard MLD, Aponte-Canencio DM, Barajas Ortiz Y, Velez Botero HJ, Simon Modvig J, Brasholt M. Vulnerability factors in conflict-related mental health. Med Confl Surviv. 2023 Mar;39(1):63-80.

<sup>27</sup> Better Mental Health for All: A Public Health Approach to Mental Health Improvement (2016) London: Faculty of Public Health and Mental Health Foundation.



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



### Kriz Dönemlerinde Ruh Sağlığı

Bireyin içinde bulunduğu çevre koşulları, sosyoekonomik parametreler, afet durumları ve insani krizler; kişinin ruh sağlığını etkilemektedir. Çatışmaların, sel gibi doğa kaynaklı afetlerin, silahlı eylemlerin ve ekonomik krizlerin etkilerini sınırlayan güvenli ve emniyetli bir ortamda yaşamının ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Bunu sağlamanın mümkün olmadığı durumlarda, etkilerini sınırlamak için çalışmak, dirençli topluluklar oluşturmanın önemli bir adımıdır. Afet sonrası zorluk yaşanması; normal ve beklenen bir tepkidir ve genellikle geçicidir. Bununla birlikte, mevcut ruh sağlığı sorunları veya incinebilirlik faktörleri olan bireylerin ruh sağlıklarında daha sonra bir düşüş yaşama olasılığı daha yüksektir.<sup>28</sup> Bireylerin küçük bir kısmı daha şiddetli veya uzun süreli semptomlar geliştirme riski altındadır. Deneyimin tekrarlanma korkusu, maddi sıkıntı ve kayıp, ruhsal sağlığı önemli ölçüde etkileyen faktörlerden bazılarıdır. Afet sonrası topluluklar için adaptasyon süresinin üç yıla kadar sürebileceği bilinmektedir.<sup>29</sup>

### Ruh Sağlığı Hakkında İletişim

İletişim, ruh sağlığı yönetiminin birçok unsurunda kritik öneme sahiptir. Zihinsel iyilik hali; duygusal, psikolojik ve sosyal bileşenleri içermektedir. Ruh sağlığı için iletişim karmaşık, zorlayıcı, stresli ve rahatsız edici olabilmektedir. Sosyal damgalama, birçok bireyin ruhsal sağlığı ile ilgili sorunlarına çözüm aramamasına ve mevcut sorunların artmasına sebep olabilmektedir.<sup>30</sup>

Dilin uygun kullanımı, iletişim kurmanın ve kendi kaderini tayin etme duygusu oluşturmanın çok önemli bir bileşenidir. Yanlış kelimeler kullanıldığında, özellikle bir kişi için önemli olan şeylerle ilgili kararlar; başkalarının kontrolündeymiş gibi görüldüğünde, kişide güçsüzlük duyguları oluşabilmektedir. Doğru iletişimin bileşenleri; saygılı, yargılayıcı olmayan, açık ve anlaşılır, beden diliyle tutarlı, samimi, umut ettiren, bireyin travmasına uygun olmasıdır.<sup>31</sup>

<sup>28</sup> Stanke C, Murray V, Amlôt R, Nurse J, Williams R. (2012). The Effects of Flooding on Mental Health: Outcomes and Recommendations from a Review of the Literature. PLOS Currents Disasters. May 30. Edition 1.

<sup>29</sup> NATO Joint Medical Committee. (2008). Psychosocial care for those affected by disasters and major incidents.

<sup>30</sup> Mental Health Communication: What We Know and What We Can Do Better, Mental Health-Hogg Foundation, p.20.

<sup>31</sup> Recovery Oriented Language Guide, Mental Health Coordinating Council, p.4

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



## Öneriler

1. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2022'de yayımladığı Dünya Ruh Sağlığı raporu: Herkes İçin Ruh Sağlığını Dönüştürme adlı raporuna göre daha iyi ruh sağlığı için üç dönüştürücü yol vardır:

a) Değeri ve Bağlılığı Derinleştirmek: İçsel değeri anlamak ve takdir etmek, ruh sağlığı sorunu yaşayan insanların topluma dahil olmasını teşvik etmek, ruhsal ve fiziksel sağlığı aynı önceliğe sahip kılmak, sektörler arası iş birliğini artırmak, ruh sağlığına daha fazla yatırım yapmak.

b) Çevreleri Yeniden Şekillendirmek

c) Ruh Sağlığı Bakımını Güçlendirmek: Toplum tabanlı hizmet ağları oluşturmak, psikiyatri hastanelerindeki nezaret bakımından uzaklaşmak, bakım seçeneklerini çeşitlendirip genişletmek, ruh sağlığını herkes için uygun fiyatlı ve ulaşılabilir kılmak, bireye odaklı ve insan haklarına dayalı bakımı teşvik etmek, deneyimi olan insanları dahil edip güçlendirmek.<sup>32</sup>

2. Yaygın duygusal, sosyal ve finansal streslere dayanıklılık artırılarak,<sup>33</sup> akademik başarı<sup>34,35</sup> ve toplum yaşamına katılım gibi koruyucu faktörleri artırılarak,<sup>36</sup> hastalık izni, düşük verimlilik<sup>37</sup> ve riskli davranış<sup>38</sup> gibi risk faktörleri azaltılarak, ruhsal<sup>39</sup> ve fiziksel<sup>40</sup> sağlık sorunlarına karşı koruma sağlanabilir.

3. Devlet, işverenler, çalışanlar, iş sağlığı ve güvenliğinden sorumlu diğer paydaşlar iş yerinde ruh sağlığına yönelik riskleri önleyerek, iş yerinde ruh sağlığını koruyarak ve geliştirerek, ruh sağlığı sorunları olan

<sup>32</sup> World Health Organization – World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All – 16.06.2022 [İnternet] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

<sup>33</sup> Friedl L. Mental health, resilience and inequalities. WHO Europe.2009.

<sup>34</sup> NICE. Promoting children's social and emotional well-being in primary education. HN 12, 2008.

<sup>35</sup> NICE. Promoting young people's social and emotional well-being in secondary education. PH20 2009

<sup>36</sup> Huppert FA. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Foresight State-of-Science Review: SR-X2, 2008.

<sup>37</sup> Harter JK, Schmidt FI, Keyes CLM. Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: a review of Gallup Studies; 2003.

<sup>38</sup> Keyes CLM. Promoting and protecting mental health as flourishing. American Psychologist 2007; 62: 1-14.

<sup>39</sup> Kidd JM. Mental capital and wellbeing making the most of ourselves in the 21st century. UK Government Office for Science. Report No:SR-C10,2008

<sup>40</sup> Cohen S, Pressman SD. Positive affect and health. Curr Direct Psychol Sci 2006; 15:122-5.



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ  
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI  
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)  
ORTAK ETKİNLİĞİ



çalışanlara çalışmaya katılmaları ve başarılı olmaları için destek sağlayarak, değişim için uygun ortamı yaratarak iş yerinde ruh sağlığının geliştirilmesine katkıda bulunabilmektedir.<sup>41</sup>

4. İklim değişikliğinin ruh sağlığına etkisine yönelik alınabilecek bireysel müdahaleler arasında sağlıklı alışkanlıklar yoluyla bireylerin kendine bakması, aile ve arkadaşlarla güçlü bağlar oluşturması, bireysel eylemler, hane halkı acil durum planlarını oluşturması önerilmektedir.<sup>42</sup>

5. Ekonomik eşitsizlik, yoksulluk ve ruh sağlığı arasındaki olumsuz bağlantıları kırmak için nedenleri çok düzeyli ele alan, önleme odaklı bir yaklaşım benimsenmelidir.

6. Yalnızlık kişinin tek başına üstesinden gelebileceği bir duygu değildir. Dünyada mevcut yalnızlığın nedenleri düşünüldüğü zaman bu etkenleri ortadan kaldırmak veya iyileştirmek için çalışmalara ihtiyaç vardır. Halk sağlığı bakış açısıyla ele alındığında politika yapıcıların ve sağlık otoritelerinin ortak çalışmalarına, uzun vadeli planlamalar yapılması uzun dönemde yalnızlığın fiziksel ve ruhsal etkilerinde iyileşme sağlayacaktır.

7. Eşitsizliklerin giderilmesi ve risk altındaki grupların dikkate alınması ruhsal olarak daha sağlıklı bir toplum inşa etmeyi sağlayacaktır.<sup>43</sup>

8. Birincil korunma ilkesi kapsamında bireyin fiziksel çevresi iyileştirilmeli, tehlikelerin afet oluşturma potansiyeli öngörülüp düzenlemelerde bulunulmalı, insani krizler barış çerçevesinde çözümlenmelidir.

9. Geniş iletişim kanalları ve çeşitli hizmet sunum alternatifleriyle hedeflenen desteğin sağlanması ve daha erişilebilir olacak şekilde düzenlenmesi ve bunların devlet eliyle yapılması önemlidir. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde aile hekimlerinin uygun iletişim becerileriyle donatılması önem arz etmektedir.



44

<sup>41</sup> [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work> Erişim:17.05.2023.

<sup>42</sup> [İnternet] <https://www.psychiatry.org/patients-families/climate-change-and-mental-health-connections> Erişim:17.05.2023.

<sup>43</sup> Better Mental Health for All: A Public Health Approach to Mental Health Improvement (2016) London: Faculty of Public Health and Mental Health Foundation.

<sup>44</sup> [İnternet] [https://eupha.org/mental\\_health\\_for\\_all](https://eupha.org/mental_health_for_all) Erişim:18.05.2023.