

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-3)

DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

10 EKİM 2026

Ruh sağlığı kişinin yaşamın stresleriyle başa çıkmasını, yeteneklerini geliştirebilmesini, öğrenmesini, çalışmasını ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabilmesini mümkün kılan bir ruhsal iyilik hâlidir. Ruh sağlığı kendi başına önemli olmasının yanı sıra, yaşamın farklı alanlarıyla da ilişkilidir. Ruh sağlığı, kişiden kişiye farklılık gösterebilen ve zaman içinde değişebilen bir süreçtir. Bireysel özellikler, aile ve sosyal çevre ile toplumsal koşullar gibi çeşitli etkenler, ruh sağlığını farklı şekillerde etkileyebilir.¹

Ruh sağlığını geliştirme ve ruhsal sorunları önleme çalışmaları ruh sağlığını etkileyen bireysel, sosyal ve yapısal belirleyicileri ele alarak ruh sağlığını iyileştirmeyi amaçlar. Müdahaleler bireylere, belirli gruplara veya topluma yönelik olarak tasarlanabilir. Ruh sağlığını geliştirme programları sektörler arası iş birliğini gerektirir. Eğitim, çalışma hayatı, ulaşım, çevre ve barınma gibi farklı alanlar, ruh sağlığının desteklenmesinde rol oynayabilir. Sağlık sektörü ise koruyucu ve geliştirici çalışmaları hizmetlerine dâhil ederek ve farklı alanlar arasındaki iş birliğini destekleyerek katkı sağlayabilir.¹

Günlük yaşamda karşılaşılan durumlar ve zorluklar da ruh sağlığımızla ilişkili olabilir. Bu durumlarda ortaya çıkabilen stres, yaşamın doğal bir parçasıdır ve kişiden kişiye farklı şekillerde yaşanabilir. Stres, kişinin karşılaştığı durumlarla ilişkili olarak ortaya çıkabilen endişe veya zihinsel gerilim hali olarak tanımlanabilir. Kişiler, yaşamlarının farklı dönemlerinde değişen düzeylerde stres yaşayabilir. Stresin yoğunluğu ve stresle nasıl başa çıkıldığı ise kişinin iyilik halini etkileyebilir. Stresli durumlar karşısında verilen tepkiler kişisel özelliklere ve içinde bulunulan koşullara göre farklılaşabilir. Benzer şekilde, stresle baş etme yolları ve stresin kendini gösterme biçimleri de bireyler arasında değişiklik gösterebilir.²

Stresle baş etmeyi kolaylaştırabilecek bazı davranışlar:²

-Günlük bir rutin oluşturmak:

Günlük yaşamı planlamak, zamanın dengeli kullanılmasına ve kendimizi daha düzenli hissetmemize katkı sağlayabilir. Öğünler, egzersiz, ev işleri, sevdiklerimizle vakit geçirmek ve dinlenmek için yeterli zamanı ayırmak faydalı olabilir.²

-Uyku düzenine özen göstermek:

Yeterli ve düzenli uyku, fiziksel ve ruhsal sağlığı desteklemek için önemlidir. Uyku düzenini korumak için her gün benzer saatlerde uyumak ve uyanmak, rahat bir uyku ortamı oluşturmak ve yatmadan önce elektronik cihaz kullanımını azaltmak yardımcı olabilir. Gün içinde fiziksel olarak aktif olmak da uyku kalitesini destekleyebilir. Yatmadan önce kahve tüketiminin sınırlandırılması ve ağır yemeklerin uykudan hemen önce yenmemesi uykuya dalmayı kolaylaştırabilir.²

-Sosyal bağlantıları korumak:

Aile üyeleri ve arkadaşlarla iletişimde kalmak, stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Sosyal ilişkiler, duygusal destek sağlayarak ruh sağlığına katkıda bulunabilir.²

¹ [Internet] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Erişim Tarihi:09.10.2026

² [Internet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> Erişim Tarihi:09.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-3)

Dünya Ruh Sağlığı Günü, ruh sağlığı konusunda toplumsal farkındalığın artmasına ve ruhsal iyilik hâlini destekleyen çalışmaların yaygınlaşmasına katkıda bulunmayı amaçlar.³ Her yıl farklı bir temanın ele alındığı Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün 2026 yılı teması, "Yaşanmış Deneyimlere Kulak Vermek: Gerçek Sesler, Gerçek Değişim" olarak belirlenmiştir. Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün 2026 yılı teması, kişilerin ruh sağlığıyla ilgili deneyimlerinin ve bu deneyimlerden elde edinilen bilginin önemine dikkat çekmektedir. Yaşanmış deneyim, kişinin kendi yaşamından edindiği bilgi ve birikimi ifade eder. Ruh sağlığı alanındaki bu deneyimler, konuya ilişkin farklı bakış açılarının anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Yaşanmış deneyimlerin paylaşılması, ruh sağlığı alanındaki farklı ihtiyaçların ve beklentilerin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu bilgiler, hizmetlerin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi süreçlerinde de dikkate alınabilir. Ruh sağlığı hizmetleri, bireylerin ihtiyaçları, sosyal çevreleri ve yaşam koşulları doğrultusunda farklı biçimlerde sunulabilir.⁴

Sonuç olarak Dünya Ruh Sağlığı Günü, ruh sağlığına ilişkin farklı deneyimler üzerine düşünmek için bir fırsat sunmaktadır. Ayrıca bu gün, ruh sağlığının farklı yönlerinin ve bireysel deneyimlerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunurken, ruh sağlığı konusunda farkındalığın artmasını da desteklemektedir. ⁴

³ [Internet] <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day> Erişim Tarihi:09.10.2026

⁴ [Internet] <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2026> Erişim Tarihi:09.10.2026