

10 EKİM
DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını, sadece ruhsal bozukluğun olmaması değil, her bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesine, gündelik yaşamın olağan gerilimleri ile baş edebilmesine, üretken ve verimli bir biçimde çalışabilmesine ve yaşadığı topluma katkı sağlayabilmesine olanak veren iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Ruh sağlığı genel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu tarafından 10 Ekim günü “ Dünya Ruh Sağlığı Günü” olarak belirlenmiş ve ilk olarak 1992 de kutlanmıştır. Bazı ülkeler ise 10 Ekimin içinde bulunduğu haftayı Dünya Ruh Sağlığı Haftası olarak ele almayı tercih etmektedir.¹ Dünya Ruh Sağlığı Günü / Haftasında genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olmasına rağmen ruh sağlığının korunmasına, ruhsal sağlık sorunlarının önlenmesine, ruhsal sağlık sorunu olan her yaştan bireyin ulaşılabilir, kabul edilebilir, karşılanabilir ve kaliteli ruh sağlığı hizmetine erişimindeki sorunlara, ruhsal sağlık sorunları yaşayan bireylere yönelik ayrımcılık, dışlama ve damgalama meselelerine dikkat çekilmesi amaçlanmaktadır. Ruhsal bozukluğu olan bireylerin haklarının korunmasını hedefleyen yasal düzenlemelerin bizim ülkemiz de dahil olmak üzere bir çok ülkede yasalaştırılamamış olması bu konuda alınması gereken uzun bir yolun olduğunu göstermektedir.

Psikolojik ilkyardım sağlığı korumak üzere hayata geçirilen uzun vadeli müdahalelerin bir parçasıdır ve esas olarak kriz durumlarında bireylere destek sunmayı hedefler.²

Kriz durumlarının kapsamına doğa kaynaklı afetler, savaş, terörizm, göç ve salgınlar gibi geniş toplum kesimlerini etkileyen olaylar yanında kaza, soygun, saldırı ve tecavüz gibi bireyleri etkileyen olumsuz yaşantılar da girmektedir. Bu nedenle her yaştan ve cinsiyetten insan psikolojik ilkyardımına ihtiyaç duyabilir.

Psikolojik ilkyardım acı çeken ya da desteğe ve yardıma gereksinim duyan bireye sunulan insani ve destekleyici müdahaleler olarak tanımlanmaktadır Bu nedenle psikolojik ilkyardım, hem psikolojik hem de sosyal yönden destek sağlamayı kapsamaktadır.

¹ [Internet] <http://wfmh.com/index.php/world-mental-health-day> Erişim:01.10.2016.

²[Internet] http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2016/en/ Erişim:01.10.2016

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-127

Psikolojik ilk yardım kapsamında yer alan uygulamalar şunlardır:

- ✓ İnsancıl destekleyici ve pratik yardımlardır.
- ✓ Müdahaleci olmayan yapıdadır.
- ✓ İhtiyaçlar ve endişeler değerlendirilir.
- ✓ Bazı temel ihtiyaçlar konusunda (su, yemek) insanlara yardım edilir.
- ✓ İnsanlar baskı altında hissettirilmeden dinlenir.
- ✓ İnsanların rahat hissetmesi sağlanır.
- ✓ Bilgi alışverişinde, sosyal destekte insanlarla iletişimde olunur.
- ✓ Oluşabilecek zararlardan insanları koruma vardır.

Psikolojik ilkyardımda izlenecek adımlar:

- ✓ Hazırlık aşaması (Prepare)
- ✓ Bak (Look)
- ✓ Dinle (Listen)
- ✓ İletişime geç (Link)

“Hazırlık” aşamasında; krizi oluşturan olay hakkında bilgi edinme, yapılabilecek destekler hakkında bilgi edinme, güvenlik hakkında bilgi edinme yer alır. “Bak” aşamasında; güvenliği gözlemlemek, insanların acil temel ihtiyaçlarını gözlemlemek, ciddi sıkıntı reaksiyonu gösteren insanları gözlemlemek vardır. “Dinle” aşamasında; insanların nelere ihtiyacı olabileceği konusunda iletişimde olmak, ihtiyaçları ve endişeleri hakkında onları dinlemek, endişeleri hakkında onları rahatlatmak yer alır. “İletişime geç” aşamasında ise insanlara temel ihtiyaçları konusunda yardımcı olmak, problemlerinin üstesinden gelme konusunda yardım etmek, bilgi vermek, sevdiği insanlarla iletişime geçmesinde destek olmak yer almaktadır.³

Psikolojik ilk yardım sadece sağlık çalışanları, öğretmenler, itfaiyeciler ya da polisler gibi profesyoneller tarafından sunulan bir yardım olmamalıdır. Bu konuda aynı fiziksel ilkyardım uygulamalarında olduğu gibi toplumun bütün bireylerinin bu beceriye sahip olması hedeflenmelidir.

³ [Internet] http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/ppt.pdf?ua=1 Erişim:01.10.2016