

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (20020/2021-3)

DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ-10 EKİM (2021)

Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını, ruhsal hastalığın yokluğundan öte, yetenekleri geliştirebilme, stresle baş edebilme, üretkenlik ve topluma katkıda bulunmayı da içeren ruhsal iyilik hali olarak tanımlamaktadır.¹

Ruh sağlığı insanın duygusal, psikolojik ve sosyal refahını içermekte; nasıl hissettiğini, düşündüğünü ve nihayetinde nasıl davranacağını belirlemektedir. Ayrıca, ruh sağlığı stresle başa çıkma, insanlarla iletişimi ve doğru seçim yapma becerileri üzerinde de etkilidir. Ruh sağlığı, çocukluk ve ergenlikten yetişkinliğe kadar yaşamın her aşamasında önemlidir.²

Ruh sağlığı sorunları hastalık yükünün ana nedenlerinden biridir.³ Dünyada yaklaşık 970 milyon ruh sağlığı sorunu olan insan vardır.⁴ Ülkemizde ise, en son 1998’de yapılan “Türkiye Ruh Sağlığı Profili Çalışması” Türkiye’de ruhsal hastalıkların sıklığı hakkında bilgi vermektedir. Bu çalışmada, Türkiye’de nüfusun %18’inin yaşam boyu en az bir ruhsal hastalık geçirdiği, çocuk ve ergenlerin %11’inde ise klinik düzeyde sorunlu davranış olduğu bulunmuştur.⁵

10 Ekim tarihi Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu tarafından 1992 yılında **Dünya Ruh Sağlığı Günü** olarak ilan edilmiştir. Bu gün aracılığı ile tüm dünyada ruh sağlığı sorunlarına dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak amaçlanmaktadır.

Dünya ruh sağlığı gününün 2021 yılı teması ise “Herkes için ruh sağlığı, bunu birlikte gerçekleştirelim” olarak belirlenmiştir.⁶

Pandeminin tüm dünya ülkelerinde insanların ruh sağlığı üzerinde büyük etkisi olmuştur. Sağlık çalışanları, öğrenciler, yalnız yaşayan insanlar ve önceden ruhsal sağlık sorunları olanlar dahil olmak üzere bazı gruplar salgından daha fazla etkilenmiştir. Psikiyatrik, nörolojik problemler ve madde bağımlılığı gibi sorunlara yönelik hizmetler önemli ölçüde kesintiye uğramıştır.⁷

Pandemide virüsün yayılmasını kontrol altına almak için uygulanan sokağa çıkma kısıtlamaları, virüse yakalanma korkusuna ek olarak, günlük hayatımızda önemli değişikliklere neden olmuştur. Evden çalışma, işsizlik, çocukların evde eğitim görmeleri ve diğer aile üyeleri, arkadaşlar ve meslektaşlarla fiziksel temas eksikliği gibi durumlarda fiziksel sağlığımızın yanı sıra ruhsal sağlığımıza da dikkat etmek önemlidir.⁸

¹ [internet] <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-pozitif-ruh-sagligi-ve-ruhsal-iyilik-hali-83290.html> Erişim: 30.09.2021

² [internet] <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health> Erişim: 30.09.2021

³ [internet] <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-uk-and-worldwide> Erişim: 30.09.2021

⁴ [internet] <https://ourworldindata.org/mental-health> Erişim: 30.09.2021

⁵ [internet] https://www.tuseb.gov.tr/enstitu/tacese/yuklemeler/ulusal_eylem_planlari/saglik_bakanligi_ulusal_ruh_sagligi_eylem_plani_2011_2023.pdf Erişim: 30.09.2021

⁶ [internet] <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021> Erişim: 30.09.2021

⁷ [internet] <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2021> Erişim: 30.09.2021

⁸ [internet] <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19> Erişim: 30.09.2021

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (20020/2021-3)

Ruh Sağlığı Vakfı, pandemi sürecinde ruh sağlığımızı korumak için yapılması gerekenleri şöyle özetlemektedir ⁹;

- ✓ Evde kaldığınız dönemde sosyal medya, e-posta veya telefon yoluyla diğer insanlarla düzenli olarak iletişim halinde olun.
- ✓ Söylenti ve spekülasyon kaygısı körükleyebilir. Virüs hakkındaki bilgileri güvenilir kaynaklardan edinin.
- ✓ Pandemi sebebiyle harcamaların artması, gelirin azalması veya işsiz kalma düşüncesi gibi belirsizlikler ruhsal sağlığınıza zarar verebilir. Bunu önlemek için kişisel bir harcama planı yapın.
- ✓ Bu süreçte ailemizle ve çocuklarımızla sürekli iletişim halinde olmak çok önemlidir. Çocuklara salgın hakkındaki bilgileri sorulmalı ve bu konuda desteklenmelidir. Çocuklar üzerindeki olumsuz etkiyi en aza indirmek için onlara pandemi ile ilgili bilgiler doğru bir şekilde anlatılmalıdır.
- ✓ Tütün, alkol kullanımı ya da aşırı yemek yeme gibi uzun vadeli olumsuz sağlık sonuçları olabilecek alışkanlıklardan kaçının.
- ✓ Varsayımda bulunmayın, insanları yargılamayın ve hastalığın yayılmasından kimin sorumlu olduğu konusunda hemen kesin yargılara varmaktan kaçının.
- ✓ COVID-19 ile ilgili haberlere sizi rahatsız edecek düzeyde maruz kalıyorsanız bilgi almayı ve haberleri takip etmeyi sınırlandırın.



⁹ [internet] <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/mental-health-tips> Erişim:30.09.2021