

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-3)

DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

10 EKİM (2022)

Dünya Sağlık Örgütü tanımına göre sağlık; kişinin *bedenen, ruhen ve sosyal yönden* tam bir iyilik halinde olması durumudur. Bu tanım içerisinde öne çıkan bir kavram olarak ruh sağlığı; bireyin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, yaşamın rutiniyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği iyilik hali olarak tanımlanmıştır.¹

Ruhsal iyilik hali temel bir insan hakkıdır. Bu bağlamda karar verme, ilişkiler kurma ve içinde yaşadığımız dünyayı şekillendirme konusundaki bireysel ve kolektif yeteneklerimizi destekleyen ruh sağlığı; iyilik halinin ayrılmaz bir bileşenidir. Fiziksel ve ruhsal hastalıkların başlangıcını, seyrini ve sonuçlarını etkileyebilmektedir. Araştırmalar depresyon ve anksiyete ile kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalıklar arasındaki bağlantıyı göstermektedir. Ruhsal bozuklukların, bedensel hastalıkların ve yaşam kalitesine olumsuz etkisi gösterilmiştir.²

Her sene 10 Ekim tarihinde kutlanan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu seneki teması, **“Ruh sağlığını ve ruhsal iyilik halini küresel bir öncelik haline getirelim.”** olarak belirlenmiştir. Özellikle pandeminin toplumsal ruh sağlığına vermiş olduğu zarar göz önüne alındığında, 2022 Dünya Ruh Sağlığı Günü bize ruh sağlığını koruma ve iyileştirme çabalarımızı yeniden alevlendirme fırsatı sağlayacaktır.

COVID-19 salgını, ruh sağlığı için küresel bir kriz ortamı yaratarak kısa ve uzun vadeli stresleri körükledi ve milyonların ruh sağlığını baltaladı. Pandemiden önce, küresel olarak her sekiz kişiden birinin zihinsel problem yaşadığı tahmin edilmekteyken, pandeminin ilk yılında hem anksiyete hem de depresif bozukluklardaki artışın %25'ten fazla olduğu gösterilmiştir. Ruh sağlığı hizmetleri ciddi şekilde kesintiye uğramış ve ruh sağlığı sorunlarına yönelik tedavi açığı genişlemiştir. Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde ruh sağlığı için mevcut hizmetler, beceriler ve finansman ihtiyaç duyulmanın çok altında kalmaktadır. Akıl sağlığı ihtiyaçlarının tamamının toplum temelli erişilebilir, uygun fiyatlı ve kaliteli hizmet ve destek ağı aracılığıyla karşılanabilmesi için ruh sağlığı hizmetleri güçlendirilmelidir.³

COVID-19 pandemisi süresince 2020 yılına ait küresel hastalık yükü, %27,6'lık bir artışla sonuçlanmıştır. Bu sıklık içinde majör depresif bozukluk ve anksiyete bozuklukları öne çıkmaktadır. Pandemi ruh sağlığı açısından, kadınlar erkeklerden daha fazla etkilenmiştir. Ayrıca özellikle 20-24 yaş arasındaki genç bireylerin yaşlı yetişkinlerden daha fazla etkilendiği gösterilmiştir. Birçok düşük ve orta gelirli ülkenin büyük ölçüde etkilendiği saptanmıştır.⁴

Toplumda karantina döneminden hemen sonra uyku bozuklukları, depresyon ve travma sonrası stress

¹ Özer D, Altun ÖŞ. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı: Farkındalık ile Toplum Ruh Sağlığını Güçlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2022;14(2):284-289.

² Türkiye Psikiyatri Derneği. Ruh Sağlığını Güçlendirme.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595-tur.pdf?sequence=8&isAllowed=y> Erişim: 06.10.2022

³ [Internet] WHO. World Mental Health Day. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022> Erişim: 06.10.2022

⁴ [Internet] WHO. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact.

https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 Erişim: 06.10.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-3)

belirtilerinde artış görülmüştür. Pandeminin uzun dönem etkileri değerlendirildiğinde; bireylerde kaygı, öfke, depresyon, travma sonrası stres belirtileri, alkol kötüye kullanımı ve kalabalık yerlerden kaçınma gibi davranış değişikliklerinin ortaya çıktığı gözlenmiştir. Bu davranış değişikliklerinin karantina döneminden sonra birkaç aydan üç yıla kadar sürebildiği saptanmıştır. Pandemi sırasındaki yaşanan sosyoekonomik durgunluk; kaygı, depresyon, madde kötüye kullanımı bozuklukları ve intihar ile ilişkili davranışlarda artışlarla ilişkilendirilmiştir.⁵

Pandemi devam ederken COVID-19 nedeniyle yaşadığımız ruhsal sorunlarda yalnız olmadığımızı, destek alma, destek verme ve dayanışmanın stresle başa çıkmada etkili bir yol olduğunu bilinmelidir.

Ruhsal iyilik halimiz için bazı öneriler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.⁶

- Düzenli egzersiz yapın. Her gün en az 30 dakikalık yürüyüş, ruh halinizde iyilik sağlar ve sağlığınıza korumaya yardımcı olur.
- Sağlıklı bir beslenme düzeniniz olsun. Dengeli bir diyet ve bol su, gün boyunca enerjinizi ve odaklanmanızı artırır.
- Yeterince uyuduğunuzdan emin olun. Cihazlardan ve ekranlardan gelen mavi ışık uykuya dalmayı zorlaştırabilir, bu nedenle yatmadan önce telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan gelen mavi ışığa maruz kalmayı azaltın.
- Meditasyon veya nefes egzersizleri gibi rahatlatıcı aktiviteleri deneyin. Bunlar ve günlük tutmak gibi hoşunuza giden aktiviteler için düzenli planlar yapın.
- Sevdiklerinizle bağlantı kurun. Endişeleriniz ve nasıl hissettiğiniz hakkında güvendiğiniz insanlarla konuşun.



⁵ Kathirvel N. Post COVID-19 pandemic mental health challenges. Asian journal of psychiatry 2020;53:102430.

⁶[Internet] CDC. Taking Care of Your Mental Health. <https://www.cdc.gov/populationhealth/well-being/features/how-right-now.htm> Erişim: 06.10.2022