

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-4)

10 EKİM (2025) DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, yalnızca hastalık ve yeti kaybının olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.¹ Ruh sağlığı ise insanların hayatın stresleriyle başa çıkma yeteneklerinin farkına varmalarını, iyi öğrenmelerini, iyi çalışmalarını ve topluma katkıda bulunmalarını sağlayan bir ruhsal iyilik halidir. Karar verme, ilişkiler kurma ve içinde yaşadığımız dünyayı şekillendirme konusundaki bireysel ve toplumsal yeteneklerimizin temelini oluşturan sağlık ve esenliğin ayrılmaz bir parçasıdır. Ruh sağlığı temel bir insan hakkıdır ve kişisel, toplumsal ve sosyoekonomik kalkınma için hayati önem taşır.²

Ruh sağlığımız, yaşam boyunca bireysel, toplumsal ve çevresel birçok etkenin birleşiminden etkilenir. Bireysel düzeyde; duygusal beceriler, madde kullanımı ve genetik özellikler ruhsal sorunlara yatkınlığı artırabilir. Toplumsal düzeyde ise yoksulluk, şiddet, eşitsizlik ve çevresel olumsuzluklar ruh sağlığı sorunlarına yönelik riski artırır. Özellikle erken çocukluk döneminde görülen sert ebeveynlik, fiziksel ceza ya da zorbalık gibi deneyimler çocukların ruh sağlığı için ciddi tehditler oluşturur.²

Ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek diğer olaylar ise hem yerel hem küresel ölçekte karşımıza çıkabilir; ekonomik krizler, salgınlar, afetler, zorunlu göç ve iklim değişikliği örnek olarak verilebilir. Ancak her risk faktörüne maruz kalan birey mutlaka ruhsal sorun geliştirmez. Riskler ve koruyucu faktörler birlikte etki ederek ruh sağlığımızı zayıflatabilir veya güçlendirebilir.² Öte yandan güçlü sosyal ve duygusal beceriler, olumlu ilişkiler, kaliteli eğitim, güvenli yaşam alanları ve toplum dayanışması sosyal hayatta ruh sağlığını koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır.

Ruh sağlığı olmadan gerçek anlamda sağlıktan söz edilemez. 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü, her yıl bize ruh sağlığının bireysel ve toplumsal iyilik için temel olduğunu hatırlatır. Bu özel gün, dayanışma, farkındalık ve erişilebilir hizmetler sayesinde yalnızca bireylerin değil, toplumların da iyileşebileceğini vurgular. Dünya Ruh Sağlığı Günü 2025 yılı teması **“İnsani acil durumlarda ruh sağlığı”** olarak belirlenmiş olup insani krizlerden etkilenen kişilerin ruh sağlığı ve psikososyal ihtiyaçlarının karşılanmasının aciliyetini ön plana çıkarmaktadır.²

Deprem, salgınlar ve savaşlar insanlarda büyük üzüntü ve stres yaratır, bu dönemde her beş kişiden biri ruhsal sorun yaşar. Böyle zamanlarda ruh sağlığını desteklemek sadece kıymetli değil, hayat kurtarıcıdır. İnsanlara güç verir, toparlanmalarını sağlar; hem bireylerin hem de toplumların yeniden ayağa kalkmasına yardımcı olur. Bu yüzden devletin, sağlık çalışanlarının, öğretmenlerin ve toplumun tüm kesimlerinin birlikte hareket etmesi önemlidir. Ancak dayanışma sayesinde en savunmasız kişilere destek ulaştırabilir ve herkesin iyilik halini koruyabiliriz.³

¹ [İnternet] Constitution, WHO, <https://www.who.int/about/governance/constitution> Erişim tarihi: 07.10.2025

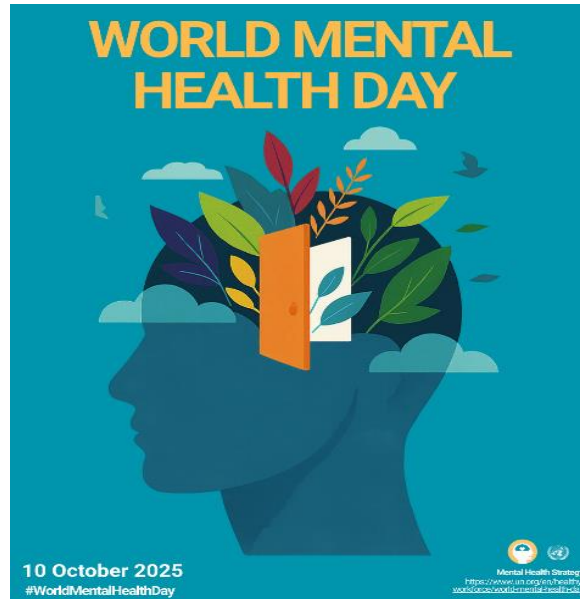
² [İnternet] Mental Health, WHO, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Erişim tarihi: 03.10.2025

³ [İnternet] World Mental Health Day, WHO <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025> Erişim Tarihi: 03.10.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANA BİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-4)

Göçmenler ve mülteciler; savaşlar, zorunlu göç, zorlu yolculuklar ve gittikleri ülkelerde uyum sorunları gibi pek çok olumsuzlukla karşı karşıya kalmaktadırlar. 2024 yılı sonunda dünyada yerinden edilen insan sayısı 123 milyonu geçmiştir. Bu insanların büyük bölümü de sağlık sistemlerinin zaten yetersiz olduğu düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Bu nedenle ruh sağlığı hizmetlerine ulaşmak onlar için daha da zordur. Türkiye de milyonlarca mülteciye ev sahipliği yapan ülkelerden biridir. Bu durum hem mülteciler hem de yerel halk için ruh sağlığı desteğinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu nedenle devletin, sağlık çalışanlarının ve toplumun tüm kesimlerinin dayanışma içinde olması önemli bir ihtiyaçtır.³

Ruh sağlığı sadece kriz zamanlarında değil, günlük hayatta da sağlığın önemli bir parçasını oluşturur. Kaygı, depresyon ve stres gibi sorunlar iş hayatı, okul başarısı, aile ilişkileri ve verimliliği doğrudan etkiler. Buna rağmen ruhsal hastalıklar çoğu zaman yanlış bakış açısı ve önyargılar yüzünden saklanır ya da tedavi edilmez. Dünya Ruh Sağlığı Günü, bu yanlış anlayışı yıkmak ve ruhsal sorunların da diğer hastalıklar gibi tedavi edilebileceğini hatırlatmak için önemli bir fırsattır.⁴



Fotoğraf Kaynak:⁵

⁴ [İnternet] Access To Service Mental Health İn Catastrophies and Emergencies, WFMH, https://wmhdofficial.com/wp-content/uploads/wmhd-2025-document_v01.pdf Erişim Tarihi: 03.10.2025

⁵ [İnternet] World Mental Health Day 2025 "Access to Services-Mental Health in Catastrophes and Emergencies", UN, <https://www.un.org/en/healthy-workforce/world-mental-health-day/#:~:text=World%20Mental%20Health%20Day%20is,for%20World%20Mental%20Health%20Day> Erişim Tarihi: 03.10.2025

Bu doküman, Dr.İlker Doğukan Sökmen ve Dr Mesut Hayri Öztürk tarafından, Prof. Dr.Nuket Paksoy Erbaydar danışmanlığında 08.10.2025 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Sökmen İ.D, Öztürk M.H , Erbaydar. N, Dünya Ruh Sağlığı Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2025/2026-4-
[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:08.10.2025