

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-3)

DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ (10 EKİM 2024) *İşyerinde Sağlık*

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı sadece hastalık ve yeti yitiminin olmaması değil ruhsal, bedensel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır ¹. Ruh sağlığı, insanların yaşam stresleriyle başa çıkma yeteneklerini, yeteneklerini fark etmelerini, iyi öğrenmelerini, iyi çalışmalarını ve topluluklarına katkıda bulunmalarını sağlayan zihinsel refah durumudur. Ruh sağlığı aynı zamanda karar verme, ilişkiler kurma ve içinde yaşadığımız dünyayı şekillendirme konusunda bireysel ve kolektif yeteneklerimizi destekleyen sağlıklı olma halinin ve refahın ayrılmaz bir bileşenidir. Temel bir insan hakkıdır. Kişisel, toplumsal ve sosyoekonomik gelişim için önemlidir. Ruh sağlığı, ruhsal hastalıkların yokluğundan daha fazlasıdır. Yaşam boyunca bireysel, toplumsal ve yapısal belirleyiciler ruh sağlığını etkilemektedir.²

Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu, 1948 yılında ruhsal sorunları önlemek, ihtiyacı olanlara uygun tedavi ve bakım sağlamak, bireyler ve uluslar arasında ruhsal refahı teşvik etmek için kurulan uluslararası bir kuruluştur.³ Dünya Ruh Sağlığı Günü, ruh sağlığı için harekete geçmek, kalıcı bir değişim yaratmak, çeşitli ortaklarla iş birliği yoluyla toplumda ruh sağlığı gündemleri hakkında farkındalık yaratmak amaçlı Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu'nun yıllık etkinliği olarak 10 Ekim 1992 tarihinden itibaren kutlanmaktadır. Dünya Ruh Sağlığı Günü programı, ruh sağlığını teşvik etmek ve ruhsal hastalıklarla ilişkili sorunlar hakkında farkındalık yaratmak için oluşturulmuştur. Gün için 1994 yılından itibaren federasyon tarafından her yıl bir tema belirlenmektedir.⁴ Dünya Ruh Sağlığı Günü 2024 yılı teması '**İşyerinde Ruh Sağlığına Öncelik Verme Zamanı**' olarak belirlenmiştir. Bu tema, 1948'de kurulan Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu'nun kuruluş ilkeleriyle uyumlu olarak, profesyonel ortamlarda ruh sağlığının kritik önemini vurgulamaktadır. Kampanya, işyerlerinde ruh sağlığının savunulması için düzenlenmiştir. Çalışanlar, işverenler, kuruluşlar ve paydaşlar dahil olmak üzere küresel bir kitleyi, işyerinde ruh sağlığını teşvik etmek için savunuculuğa dahil etmeyi amaçlamaktadır. Ruh sağlığının profesyonel ortamlardaki temel rolünü vurgulamak, ruh sağlığının önceliklendirildiği, korunduğu ve teşvik edildiği işyerleri için savunuculuk yapmak hedeflenmiştir.⁵

Ayrımcılık, eşitsizlik, aşırı iş yükü, düşük iş kontrolü ve iş güvencesizliği dahil olmak üzere kötü çalışma koşulları ruhsal sağlık için risk oluşturmaktadır. Tüm çalışanlar iş yerinde güvenli ve sağlıklı bir ortama sahip olma hakkına sahiptir. İş, ruh sağlığını koruyabilir. İyi iş bir geçim kaynağı oluşturarak, güven, amaç ve başarı duygularını besleyerek, bir toplulukla olumlu ilişkiler kurma ve topluma katılım için fırsat sunarak ve pek çok fayda sağlayarak ruh sağlığını desteklemektedir. Güvenli ve sağlıklı çalışma ortamları temel bir hak olmanın yanında işteki çatışmaları en aza indirme ve personel ayrılışını azaltma, iş performansı ve üretkenliği iyileştirme olasılığını yükseltmektedir.⁶

¹ [İnternet] <https://www.who.int/about/governance/constitution> Erişim:01.10.2024.

² [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Erişim:01.10.2024.

³ [İnternet] <https://wmhdoofficial.com/wfmh-history-2024/> Erişim:01.10.2024.

⁴ [İnternet] <https://wmhdoofficial.com/about-the-world-mental-health-day/> Erişim:01.10.2024.

⁵ [İnternet] <https://wmhdoofficial.com/about-2024/> Erişim:01.10.2024.

⁶ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work> Erişim:01.10.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-3)

İşyerinde, psikososyal riskler olarak da adlandırılan ruh sağlığı riskleri, iş içeriği veya çalışma programı, işyerinin belirli özellikleri veya kariyer geliştirme fırsatları gibi farklı şeylerle ilgili olabilmektedir. İşyerinde ruh sağlığı riskleri şunları içerebilir:⁶

- Becerilerin yetersiz kullanımı veya iş için yetersiz beceriye sahip olmak
- Aşırı iş yükü veya çalışma temposu, personel yetersizliği
- Uzun, sosyal olmayan veya esnek olmayan çalışma saatleri
- İş tasarımı veya iş yükü üzerinde kontrol eksikliği
- Güvenli olmayan veya kötü fiziksel çalışma koşulları
- Olumsuz davranışlara olanak tanıyan çalışma kültürü
- Meslektaşlardan veya otoriter denetimden sınırlı destek
- Şiddet, taciz veya zorbalık
- Ayrımcılık ve dışlama
- Belirsiz iş rolü
- Az veya çok terfi
- İş güvencesizliği, yetersiz ücret veya kariyer gelişimine yetersiz yatırım
- Çatışan ev/iş talepleri

Küresel işgücünün yarısından fazlası, sağlık ve güvenlik için düzenleyici bir korumanın olmadığı kayıt dışı ekonomide çalışmaktadır. Bu çalışanlar genellikle güvenli olmayan ortamlarda uzun saatler çalışır, sosyal veya finansal korumalara çok az erişimleri vardır veya hiç erişimleri yoktur. Ayrımcılıkla karşı karşıya kalırlar; bu faktörlerin hepsi ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir.⁶

Kampanyayla ilgili anahtar mesajlar ise şu şekildedir.⁷

- 1. Ruh sağlığı ve çalışma ortamı bağlantılıdır:** Destekleyici bir çalışma ortamı, amaç ve istikrar sağlayarak ruh sağlığını destekler. Ancak kötü çalışma koşulları iş memnuniyetini ve üretkenliği azaltarak ruh sağlığına zarar verebilir.
- 2. Çalışanlar ruhsal sağlık için risklerle karşı karşıyadır:** Çalışanların karşılaşabileceği ayrımcılık, kötü çalışma koşulları gibi ruhsal sağlık riskleri vardır. Düşük ücretli veya güvensiz işler genellikle yeterli korumadan yoksundur ve bu işlerde çalışanlar psikososyal risklere daha fazla maruz kalmaktadır.
- 3. Birey üzerindeki etki:** Ruh sağlığı sorunları olan insanlar için destek eksikliği, özgüvenlerini, iş tatminlerini, çalışma kapasitelerini, devamsızlıklarını ve iş bulma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bakım verenler ve aile üyeleri benzer şekilde bu durumdan etkilenmektedir.
- 4. İş ve toplum üzerindeki etki:** Kötü ruh sağlığı, performansın düşmesine, iş devamsızlığına ve personel devir oranının artmasına neden olabilir. Sadece depresyon ve anksiyete, her yıl yaklaşık 12 milyar iş günü kaybına neden olmaktadır.
- 5. Damgalama istihdam için engeller yaratır:** Damgalama ve ayrımcılık genellikle ruhsal sağlık sorunları olan kişilerin yardım aramasını veya iş bulmasını, işte kalmasını engellemektedir. Farkındalık, eğitim ve ruhsal sağlık sorunlarıyla yaşayan insanlarla etkileşim yoluyla işyerinde ayrımcılığı azaltmak, daha sağlıklı ve kapsayıcı çalışma ortamları yaratır.

⁷ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work> Erişim:01.10.2024.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-3)

- 6. Çalışanların işe katılmalarını ve çalışmalarını desteklemek:** İşverenler, işyerinde ruhsal sağlık sorunları olan çalışanları desteklemek için düzenlemeler yapmalıdır. Düzenli destekleyici toplantılar yapmak, sık molalar planlamak bu uygulamalara örnek olarak gösterilebilir.
- 7. Yöneticileri zihinsel sağlığı desteklemek için eğitmek:** İşverenler, yöneticilere işyerindeki stres faktörlerini tanımaları ve ele almaları için eğitim almalarını sağlamalıdır. Eğitimli yöneticiler ekiplerini etkili bir şekilde destekleyebilir ve daha sağlıklı, destekleyici bir çalışma ortamını teşvik edebilir.
- 8. Hükümet eylemi ve iş birliği esastır:** Hükümetler, işverenler ve temsili kuruluşlar, ruh sağlığı risklerini önleyen, refahı teşvik eden ve ruh sağlığına öncelik verilen destekleyici iş yerleri için politikalar oluşturmak amacıyla birlikte çalışmalıdır.
- 9. Kendi ruh sağlığınıza dikkat etmek:** Hükümetler ve işverenler iş yerinde ruh sağlığını korumak ve geliştirmek için birincil sorumluluğa sahip olsa da kendi refahınızı desteklemek için adımlar atabilirsiniz. Stresi yönetmek için teknikler öğrenebilirsiniz ve ruhsal sağlığınızdaki değişikliklere dikkat edebilirsiniz. İhtiyaç duyarsanız güvenilir bir arkadaşınızdan, aile üyenizden, iş arkadaşınızdan, süpervizörden veya sağlık uzmanından destek almak için iletişime geçebilirsiniz.