

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-157

7 NİSAN

DÜNYA SAĞLIK GÜNÜ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), dünya genelinde sağlıkta hakkaniyetin sağlanması, hastalık risklerinin azaltılması, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ve sağlıklı ortamların desteklenmesi ve hastalık nedenleriyle mücadele amacı ile 7 Nisan 1948 tarihinde kurulmuş ve sağlıklı “sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır.¹ Her yıl DSÖ’nün kuruluş yıldönümü olan 7 Nisan, Dünya Sağlık Günü olarak kutlanmaktadır. Her Dünya Sağlık Günü’nde dünya genelindeki tüm insanları ilgilendiren önemli bir sağlık sorunu seçilerek, o konuda uluslararası harekete geçilmesinin önemi vurgulanmaktadır.²

2017 yılının Dünya Sağlık Günü’nde teması “Depresyon” olarak belirlenmiştir.

Depresyon, en az 2 hafta boyunca devam eden çökkün bir ruh hali, ilgi ve zevk alma duygularının kaybı, yaşam etkinliklerinde azalmaya neden olan enerji azlığı ile tanınır. Depresyonu olan insanlar, kaygı bozuklukları, az veya fazla uyuma, az veya fazla yemek yeme, suçluluk, değersizlik ve umutsuzluk hisleri, kötü konsantrasyon gibi sorunlar da yaşarlar³. Kendine zarar verme ve intihar düşünceleri de eşlik edebilir.⁴

Depresyon, ayrıca, diyabet (şeker hastalığı), kalp-damar hastalıkları gibi bazı bulaşıcı olmayan hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır; bu hastalıklara sahip olmak da depresyona yatkınlık yaratmaktadır. Depresyonun doğum sonrasında kadınlarda görülmesi yeni doğanların gelişmesini etkilemektedir.⁴

Depresyon yaşam boyunca herhangi bir dönemde herkesin karşılaşılabileceği bir durumdur. Depresyondan korunma yolları olduğu gibi, hastalık geliştiğinde çok sayıda tedavi seçenekleri (terapiler veya antidepresan ilaçlar) bulunmaktadır.^{2,4}

¹ [İnternet]: <http://www.who.int/about/history/en/> Erişim Tarihi: 30.03.2017

² WHO (t.y.), *World Health Day 2017 Depression Let's Talk Campaign Essentials*, Toolkit (Elektronik Sürüm)

³ WHO (2017), *Depression*, Factsheet [İnternet]: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/> Erişim Tarihi: 04.04.2017

⁴ WHO (t.y.), *Depression: What You Should Know*, İlan (Elektronik Sürüm)

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-157

Depresyon, tüm dünyada yaygın bir hastalıktır. Tüm yaş gruplarında toplamda 300 milyondan fazla insanı etkilemektedir. Günlük yaşam sırasında olan birtakım duygu değişiklikleri ve kısa süreli duygusal yanıtlardan farklı olan depresyon; aile, okul ve iş yaşamında işlevselliğin bozulmasına ve kişinin acı çekmesine neden olur. En kötü sonucu ise intihardır. Her yıl yaklaşık olarak 800 bin kişi intihar nedeniyle kaybedilmektedir. İntihar 15-29 yaş aralığında ölümlerin en sık 2. nedenidir.³

Türkiye’de 15 yaş ve üzerinde yaşanan sağlık sorunları arasında depresyon %11 ile 5. sırada gelmektedir. Erkeklerin %7,4’ü, kadınların ise %14,5’i son 12 ay içerisinde depresyon yaşamıştır.⁵ 2013 yılında yapılan Ulusal Hastalık Yüğü Çalışması bulgularına göre depresyon sakatlığa uyarlanmış yaşam yılı kaybına neden olan en önemli 8. hastalıktır.⁶

Depresyon ile mücadele konusunda 16 Ekim 2016 yılında başlatılmış olan kampanyanın sloganı **“Depresyon: Haydi Konuşalım”** olarak belirlenmiştir ve üç temel hedefe ulaşılması için çalışılmaktadır:²

- Genel toplumun depresyon hakkındaki bilgisini, depresyon hastalığı nedenleri, intihar da dahil olmak üzere sonuçları, depresyondan korunma yolları ve tedavi olanaklarını artırmak,
- Depresyonu olan insanların yardım aramasını sağlamak,
- Aile, arkadaş ve meslektaşlar arasında depresyonu olan kişilere destek olmak.

DSÖ’nün yürütmekte olduğu kampanyanın çekirdeğini **“konuşmak”** almaktadır. Depresyon hakkında konuşmak, depresyonu olan insanların iyileşmesindeki önemli noktalardan biri olduğu gibi, depresyonun da içinde bulunduğu ruh sağlığı hastalıkları açısından önemli bir sorun olan damgalamayı da azaltma konusunda da yardımcı olacaktır.²

⁵ TÜİK (2016), *İstatistiklerle Türkiye 2015* (Elektronik Sürüm), Ankara, TÜİK

⁶ Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2016), *Ulusal Hastalık Yüğü Çalışması 2013*, Sunum [İnternet]:http://www.hips.hacettepe.edu.tr/UHYCSunumu_06122016.pdf Erişim Tarihi: 30.03.2017

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-157

Eğer depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız;⁴

- Güvendiğiniz insanlarla konuşun,
- Aile veya arkadaşlarınızla bağlantı halinde olun,
- Düzenli egzersiz yapın,
- Düzenli yemek yiyin,
- Düzenli uyuyun,
- Fazla miktarda alkol tüketmeyin,
- Profesyonel yardım arayın,
- İntihar düşünüyorsanız acil olarak birisiyle mutlaka bağlantıya geçin,
- **YARDIM ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN!**

Depresyon önemi gittikçe daha fazla fark edilen bir sağlık sorunudur.

Yaşam boyu herhangi bir dönemde herkesi etkileyebilir, ancak, tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur.

Eğer depresyonunuz olduğunu düşünüyorsanız, ailenizden biri, bir arkadaşınız veya bir sağlık çalışanı ile bu konuyu konuşmaktan ve yardım almaktan çekinmeyiniz.