



# HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

## 10 EKİM DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ İNSANİ ACİL DURUMLARINDA RUH SAĞLIĞI

Her yıl 10 Ekim, Dünya Ruh Sağlığı Günü olarak kutlanmakta olup; bireylerin ve toplumların ruhsal iyilik halini korumanın önemine dikkat çekmeyi amaçlamaktadır. Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu önderliğinde Dünya Sağlık Örgütü'nün 2025 yılı teması "İnsani Acil Durumlarında Ruh Sağlığı" çağrısıdır. Bu tema ile; deprem, sel, yangın, savaş gibi acil durumlarda ruh sağlığı hizmetlerinin lüks değil, herkes için temel bir insani hak olduğunu vurgulamaktadır.

Doğal afetler, olağan dışı durumlar ve savaşlar gibi halk sağlığı krizleri ruhsal sorunlara neden olur ve her beş kişiden biri ruh sağlığı sorunları yaşar. Bu tür acil durumlar ve afetler sırasında bireylerin ruh sağlıklarını desteklemek; bireylere içlerinde bulundukları durumlarla başa çıkma gücü vererek hayatlarını kurtarır. İyilik halinin sağlanması yalnızca bireysel olarak değil; sosyalleşme ve yeniden topluluk kültürü oluşturmaları için alan sağlar. Bu nedenle; kamu kurumları, sağlık hizmeti sağlayıcıları, sosyal hizmetler, işyerleri, eğitim kurumları ve sivil toplum kuruluşları dahil herkesin bir araya gelmesi ve işbirliği içinde çalışması çok önemlidir. İşbirliği içinde çalışarak, herkesin refahını korurken yaşlılar, çocuklar, gebeler, kronik hastalığı olanlar gibi savunmasız grupların ihtiyaç duydukları desteğe erişmesini sağlayabiliriz.

Afetler ve olağan dışı durumlarda akut olarak verilecek ruh sağlığı destekleri dışında toplumumuzda ruhsal ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirecek önleyici tedbirler artan bir öneme sahiptir. Ruh sağlığı, sadece ruhsal bozuklukların olmaması değil; kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, yaşamın zorluklarıyla baş edebilmesi, üretken olabilmesi ve topluma katkı sunabilmesidir. Ruh sağlığı; bedensel sağlık, sosyal ilişkiler, ekonomi, güvenlik hissi, eğitim, barınma olanakları ve yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilidir.

### Türkiye'de Ruh Sağlığına Dair Gerçekler:

- Türkiye'de her 5 kişiden 1'i yaşamının bir döneminde ruhsal sıkıntı yaşamaktadır.
- Depresyon, kaygı bozuklukları ve stresle ilişkili sorunlar en yaygın görülen ruhsal rahatsızlıklardır.
- Kadınlarda depresyon oranı erkeklerden yaklaşık iki kat fazladır.
- Gençler ve yaşlılar, pandemi ve deprem sonrası dönemde ruhsal kırılganlık açısından en riskli gruplar arasındadır.
- Ruhsal bozuklukların önemli bir kısmı önlenabilir bir niteliktedir.

Bu veriler, ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması, gençlerin gelecek kaygılarının giderilmesi, toplum temelli destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve damgalamanın azaltılması gerektiğini göstermektedir.



# HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

## Ruh Sağlığını Korumak İçin Basit Ama Etkili Adımlar:

- Günlük yaşam dengesini koruyun: Uyku, dengeli beslenme ve hareket düzeni ruh sağlığının temelidir.
- Kendinizi ifade edin: Konuşmak, yazmak veya sanatla duyguları paylaşmak rahatlatıcıdır.
- Sosyal bağlar kurun: Aile, arkadaş ve komşuluk ilişkileri destek kaynağıdır.
- Yardım istemekten çekinmeyin: Psikolog, psikiyatrist veya ruh sağlığı merkezlerine başvurmak güçsüzlük değil, cesaret göstergesidir.
- Dijital denge kurun: Sosyal medyayı bilinçli ve duyarlı kullanarak olumsuz etkileri azaltmayı hedefleyin, örneğin sürekli karşılaştırmalardan uzak durun veya dijital detoks uygulayın.

## Toplum Olarak Ne Yapabiliriz?

- Ruh sağlığı konusunda önyargıları azaltmak için açık konuşmalıyız.
- Ruhsal sorun yaşayan kişileri damgalamak ve toplumdan izole etmek yerine desteklemeliyiz.
- Kamu kurumları, belediyeler, işyerleri ve okullar, var olan psikososyal destek ve önleyici sağlık programlarını güçlendirmelidir.
- Ruh sağlığı hizmetlerine erişimi, her gelir ve yaş grubuna eşit şekilde sunmak bir toplumsal sorumluluktur. Unutmayalım: Ruh Sağlığı, Toplum Sağlığının Temelidir.

Kanıtla dayalı tıp ve toplum temelli müdahalelere yatırım yaparak, acil ruh sağlığı ihtiyaçlarını karşılayabilir, uzun vadeli iyileşmeyi teşvik edebiliriz. İnsanların hayatlarını ve toplumların kültürlerini yeniden inşa etmelerine ve gelişmelerine olanak sağlayabiliriz.

Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde, ruh sağlığının herkes için değerli, korunan ve erişilebilir olduğu bir dünya yaratmak için çabalarımızı yoğunlaştıralım. 2025 yılında, insani ihtiyaçlar dünya çapında artmaya devam ederken, bu çağrı her zamankinden daha acil ve önemli bir hale geliyor. Bu nedenle ruh sağlığının herkes için erişilebilir, değerli ve korunduğu bir dünya için acil önlem almak zorundayız!

***HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.***

## Kaynakça:

<https://www.nami.org/get-involved/awareness-events/mental-illness-awareness-week/>

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025>

<https://wmhdofficial.com/>

<https://www.iom.int/world-mental-health-day-2025>