

10 EKİM



Dünya Ruh Sağlığı Günü



Dünya Ruh Sağlığı Federasyonunun bir projesi olarak ortaya çıkan ve toplumda ruh sağlığı ve hastalıklarının anlaşılabilirliğini ve farkındalığını arttırmak amacıyla 1992'den itibaren her yıl kutlanan bir gündür. Dünya Ruh Sağlığı Günü, ruh sağlığı olmadan sağlığın da olmayacağını çok güçlü bir şekilde açıklamaktadır.

Araştırmalar gösteriyor ki her 4 bireyden biri hayatlarının bir döneminde ruhsal hastalıklardan etkilenmektedir. Tüm dünyada 500 milyondan fazla ruh sağlığı problemi yaşayan birey varken ancak bu bireylerin 30 da biri ancak ruh sağlığı hizmeti alabilmektedir. En çok görülen ruhsal hastalıklar arasında kaygı bozuklukları, depresyon, davranış bozukluğu, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve şizofreni bulunmaktadır. Bu ruhsal hastalıklara sahip olma durumu, o bireyin kendi hayatıyla ilgili karar alma ve insan haklarından mahrum kalmasına neden olmamalıdır. Fakat günümüzde ruhsal hastalığı bulunan bireylerin toplumdan uzaklaştırıldığını, etiketlendiğini ya da ihtiyaç duydukları sağlık hizmetlerine erişemedikleri bilinmektedir. Toplumdan ayırma ve etiketlenmeden kaynaklı ruhsal hastalığı olan bireylerin bu hizmetten yararlanmasını kısıtlayıcı faktörler olduğu da açıktır.

Birey zorluklarla karşı karşıya kalındığında temel bir insan hakkı olan ruh sağlığına erişme hakkına sahip olmalıdır. Bireylerin ruh sağlığı için tehlike oluşturabilecek etmenlerden korunması, kabul edilebilmesi, özgür ve kabul görerek hayatını sürdürebilme hakkının sağlanması gerekmektedir. Savaşlar, göçler, pandemi, iklim değişiklikleri, depremler ile karşı karşıya kaldığımız birkaç yılın ardından bu olayların ruh sağlığı üzerinde önemli etkilerine şahit olunmuştur. Bu dönemde ruhsal sağlığını kaybeden insan sayısında da artışlar meydana gelmiştir. Bu nedenle ruh sağlığını ve ruhsal iyilik halini öncelik haline getirme zorunluluğu doğmuştur. Ruhun ve bedenin sağlıklı yaşama dileğiyle

Klinik Psikolog Berrenur KÜPELİ