

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization); ruh sağlığını, genel sağlığımızın ayrılmaz bir parçası olmasının yanında, temel bir insan hakkı olarak tanımlıyor. Bununla birlikte, paylaştıkları istatistikler endişe verici. Dünyadaki yaklaşık her 8 kişiden 1'i ruh sağlığı bozukluğuyla mücadele ediyor. Ayrıca, yaklaşık 20 intihar girişiminden 1'i ölüme sonuçlanıyor ve intihar tüm ölümlerin %1'inden fazlasını oluşturuyor. Hizmet kalitesinin ve ruh sağlığı alanında sağlık okuryazarlığının düşük olması, damgalanma ve ayrımcılık gibi sebeplerin yardım arayışının önüne geçtiği belirtiliyor. Dünya Ruh Sağlığı Raporu,¹ tedavilerin yeniden ölçeklendirilmesine dikkat çekiyor; çünkü rakamlar sosyo-ekonomik açıdan da önemli bir çözüm sunma potansiyeline sahip. Depresyon ve anksiyete tedavisinin ölçeğinin artırılmasının, 5'e 1'lik bir fayda-maliyet oranı sağladığı vurgulanıyor.

Raporda bir ölçeklendirme çalışması olarak, Türkiye'de mülteci sağlık merkezleri ve toplum ruh sağlığı hizmetleri aracılığıyla temel ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artırılması örnek gösteriliyor. Suriyeli ve Türk birinci basamak sağlık hizmeti sağlayıcılarının 2016 yılından bu yana mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) ile desteklendiği süreçte, çok sayıda mültecinin yaşadığı 29 ilde, 2100'ü Türk, 561'i Suriyeli olmak üzere 2.600'ü aşkın hekime eğitim verildi. Eğitim sayesinde, Türk ve Suriyeli hekimlerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bilgi artışı sağlandığı, katılımcı hekimlerin danışanların ruh sağlığı ihtiyaçlarına daha fazla dikkat ettikleri ve bunun sonucunda ruh sağlığı sorunları yaşayan daha fazla kişinin tespit edilip tedavi edildiği ortaya konuyor. Yeni eğitim almış hekimlerden hizmet alanların neredeyse tamamının, sunulan ruh sağlığı hizmetinin kalitesinden memnuniyetleri aktarılıyor.

Dünya Sağlık Örgütü ile resmi ilişkilerini yıllardır sürdüren Dünya Ruh Sağlığı Federasyonu (World Federation for Mental Health), aynı zamanda 1963 yılından bu yana Birleşmiş Milletler'in özel danışmanı statüsüne sahip en eski ruh sağlığı savunucusu olarak öne çıkıyor. 1992 Yılında federasyon, ruh sağlığı farkındalığının ve savunuculuğunun yayılımına katkıda bulunmak için, 10 Ekim'i Dünya Ruh Sağlığı Günü ilan etti. 2024 Dünya Ruh Sağlığı Günü temasını ise "İşyerinde Ruh Sağlığına Öncelik Verme Zamanı" olarak belirledi. Paylaştıkları kampanya dokümanında,² bu özel günün desteklenmesi için yapılabileceklerle ilgili farklı önerileri bulunuyor. Bireylerin ruh sağlığını şekillendirmede önemli rol oynayan iş yerlerinde bu konuya öncelik verilmesi için değişimi motive edecek ve akılda kalıcı sloganlar bulmaya davet ediyor. İşte önerdikleri bazı sloganlar:

- Sağlıklı Zihin, Sağlıklı Beden
- Tüm Hastalıklar Aynı Bakım ve Tedaviyi Hak Eder!
- Belirtiler İyileşme Önünde Engel Değildir – Tutum Engel Olabilir

Siz de bu kampanyaya destek vererek çevrenizi nudge'layacak olsanız, hangi sloganlarla yola çıkarsınız?

Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (International Labour Organization), Dünya Sağlık Örgütü ile birlikte, farklı verileri bir araya getirdiği "İş Yerinde Ruh Sağlığı" politikası³ tabloyu daha da net görmeyi sağlıyor: Dünya nüfusunda çalışan oranı neredeyse yüzde 60 ve çalışma çağındaki yetişkinlerin yüzde 15'i ruh sağlığı bozukluğu yaşıyor. Ruh sağlığı sorunlarının topluma toplam maliyetinin yarısını, verimliliğin düşmesi gibi dolaylı maliyetler oluşturuyor. Depresyon ve anksiyete nedeniyle her yıl 12 milyar iş günü kaybı yaşanıyor ve küresel ekonomiye maliyeti 1 trilyon doları buluyor.

Aynı politika çalışmasında 3 alanda uygulanabilecek stratejiler de sıralanıyor:

- 1. ÖNLEYİN:** İşyerinde psikososyal risklere (ruh sağlığı risklerine) maruz kalınmasını önleyin.
- 2. KORUYUN VE GELİŞTİRİN:** İşyerinde ruh sağlığını ve iyilik halini koruyun ve geliştirin.
- 3. DESTEKLEYİN:** Ruh sağlığı sorunları yaşayan kişileri, iş hayatına katılmaları ve işte başarı duygusu yaşamaları için destekleyin.

Sonuç olarak ruh sağlığı, bireyden topluma yayılarak hayatın içinde somut etkileri ekonomik olarak da gözlenen sonuçlar doğuruyor ve iş yerleri bunun hayati bir parçasını oluşturuyor. İş yerinde ruh sağlığının gözetilmesi ve bu insani yaşam hakkının çalışma ortamında sürdürülmesi için yapılabilecek birçok faaliyet var. Bu faaliyetlerin etkili olabilmesi için, ön yargılarından arınmaya hazır ve fiziksel sağlık konusunda sahip olduğu yardım refleksini ruh sağlığı için de göstermeye istekli bir vatandaşlık bilincini sağlamak gerekiyor.

Kaynakça:

1. World Health Organization. World mental health report: transforming mental health for all [İnternet]. Uygun erişim: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>
2. WMHD Campaign Toolkit 2024 [İnternet]. Uygun erişim: <https://wmhdofficial.com/wp-content/uploads/wmhd2024-toolkit.pdf>
3. World Health Organization & International Labour Organization. Mental health at work: https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_856976.pdf