

DAHA MUTLU VE YARATICI BİREYLER İÇİN KORUYUCU RUH SAĞLIĞI !

Uzm. Dr. Zerrin Topçu Bilgen(Çocuk ve Ergen Psikiyatristi)

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) son araştırmalarına göre **yeti yitimine** yol açan ilk 10 hastalıktan beşi ruh sağlığı hastalıklarıdır. En çok yeti yitimine yol açan ruh sağlığı rahatsızlığı da Depresyon olarak belirlenmiştir. Sırasıyla şöyle listelenmektedir;

- 1) **Depresyon**(çökkünlük)
- 2) Demir Eksikliği Anemisi(kansızlık)
- 3) Düşme ve ev kazaları
- 4) **Alkol kullanımı**
- 5) Kronik akciğer Hastalıkları
- 6) **Bipolar Bozukluk**(manik-depresif bozukluk)
- 7) Doğumsal anomaliler
- 8) Osteoartrit(kireçlenme)
- 9) **Şizofreni**
- 10) **Obsesif Kompulsif Bozukluk**(takıntı hastalığı).

Yeti yitimi, kişinin yaşamda var olabilme becerilerinin önemli bir kısmını kaybetmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin, kronik akciğer hastalığı olan bir bireyin nefes almak gibi çok temel bir işlevinde zorlanmanın olması nasıl tüm hayatını zora sokabilecek bir durumsa, depresyon geçiren bir bireyin de sevme ve üretebilme işlevlerini adeta felce uğratan bir duruma neden olabilmektedir. Bu listede yer alan hem fiziksel hem de ruhsal rahatsızlıkların birçoğunun tedavi edilebilme oranı bugünkü imkanlarla mümkün ve çoğu zaman da koruyucu sağlık hizmetleri ile önlenmektedir. Koruyucu sağlık hizmetlerinin yaygınlaşması ile bu hastalıklara yakalanma riski düşmektedir.

Koruyucu ruh sağlığı, ruhsal **hastalığın ortaya çıkmasını engellemek** (birincil), **ruhsal hastalığın şiddetini azaltmak**(ikincil) ya da **ortaya çıkan hastalığa bağlı yeti yitimini azaltmaya** yönelik yapılan ruh sağlığı hizmetleridir. Tüm koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının hedefi daha mutlu ve yaratıcı bireylerin gelişmesini sağlamaktır.

Fiziksel hastalıkları bir kenara koyacak olursak ve ruhsal hastalıkların durumuna yakından baktığımızda ; bugün yaşamının bir döneminde ruhsal hastalığa yakalanma oranı toplumda %25tir. Yani **her dört kişiden biri ruh sağlığı bozulmuş** demektir. Üstelik bu ruh sağlığı bozukluklarının çoğu çok ağır düzeydeki (şizofreni vb.) ruhsal hastalıklardan değil, **önlenmesi ve tedavi edilebilmesi daha mümkün** olabilen depresyon ve kaygı bozuklukları(takıntı hastalığı, panik bozukluk v.b) grubundandır. Öte yandan **ruhsal hastalıkların yarısı 0-14 yaş aralığında başladığı** belirlenmiştir. Birçok ruhsal hastalık 0-14 yaş aralığında başlamanın ötesinde **0-6 yaş aralığında ise tüm ruhsal bozuklukların temelleri atılmaktadır.**

Çocukların ve gençlerin ruh sağlığı bugün ve gelecekte geçmişte olduğundan daha fazla tehdit altındadır. Dünya Sağlık Örgütü, **2020** yılında çocukların ruhsal hastalıklarının **%50 oranında artacağı** öngörülmektedir. Bugünkü rakamlara göre **0-14 yaş** aralığında çocuklarda ruhsal bozukluk yaşama oranı **%10dur**. Yani **her 10 çocuktan birinin ruh sağlığı bozulmuş** demektir. Beş yıl içerisinde her beş çocuktan birinin ruh sağlığının bozulacağı öngörüldüğü düşünülürse çok acil bu durumla ilgilenilmesi gerekmektedir.

Pekala neden hala bu kadar yüksek sayıda kişi hattta fiziksel hastalıklardan daha fazla ruhsal hastalıklara bağı yaşamları etkilenmektedir? Bu durumdan tek bir faktör sorumlu değil kuşkusuz... Çeşitli sosyolojik, ekonomik kaynaklı sebeplerinin dışında ruh sağlığı hizmetlerinde **“koruyucu ruh sağlığı hizmetleri”** nin yeterince yer verilmemesidir. **Ruh sağlığını korumak ve iyileştirmek mümkündür! Buna yönelik politakalar geliştirmek ve uygulamak çoğu zaman daha kolay ve etkindir!**

Dünyada gelişmiş ülkeler dışında ruh sağlığı hizmetlerine ve bu hizmetlerin ilk basamağı olan koruyucu ruh sağlığı hizmetlerine verilen önem çok sınırlıdır. Ülkemizdeki durum da benzerdir. Ruh sağlığı hizmeti alabilmenin yolu neredeyse **“yeterince hasta olmak”** tır. Ruh sağlığı hizmetlerinin neredeyse tamamı **“tedavi edici”** ruh sağlığı hizmetleridir. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri ise birkaç iyi niyetli projeden öteye geçememektedir. Hala ülkemizde bir **ruh sağlığı yasası dahi olmadığı** gözönüne alındığında ruh sağlığı konusunda birkaç yüz fırın ekmeğe ihtiyacımız olduğu söylenebilir. Devletin ruh sağlığına bakışı **“tedavi edici”** olarak özetlenebilir. Öte yandan **özel sağlık sigortalarının** bir çoğu ruh sağlığı hizmetlerini **kapsam dışı** ya da **çok sınırlı** bir pay ayırarak ruh sağlığı **“yok sayılmakta”** ya da **“lüks”** olarak görülmektedir.

NE YAPMAK GEREKLİ?

Çocuk ruh sağlığının en önemli destekleyicisi anne ve babanın ruh sağlığıdır! Anne- babaların ruh sağlığını korumak ve geliştirmenin yanısıra anne ve babalar çocuklarının **fiziksel gelişimleriyle ilgilenmenin yanında ruhsal ve zihinsel gelişimlerini de takip etmelidirler.** Bu konuda yeterince bilinçlenmeye sahip olmaları önemli bir adımdır. Bu da ancak koruyucu ruh sağlığı çalışmalarıyla gerçekleşebilir. **Anne-babalara, öğretmenlere yönelik bilgilendirme, farkındalık kazandırma ve tutumları değiştirmeyi hedefleyen kampanya, seminer, atölye ve grup** çalışmaları gibi koruyucu ruh sağlığı çalışmaları gereklidir. Ayrıca çocukların **ruhsal ve zihinsel sağlıklarının taranması** da ruh sağlığı açısından riskli çocuk ve ergenlerin tespit edilmesi, ileride daha ağır olabilecek ruhsal ve zihinsel bozuklukların ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir ya da ruhsal ve zihinsel hastalıkların şiddeti azaltılabilmektedir.

0-6 yaş ruhsal yapının gelişiminde **en önemli evredir!** Öte yandan zihinsel gelişim de doğumda %80i tamamlanmış olmakla beraber %20si kadarı 6 yaşa kadar devam etmektedir. Daha açık bir ifadeyle ruhsal ve zihinsel olarak **bireyin altın çağı 0-6 yaştır.** Bu dönemde çocuğun ruhsal ve zihinsel gelişimini takip ederek bu dönemde yapılabilecek müdahalelerle bireyin ruhsal ve zihinsel sağlığına çok önemli katkı sağlayabilmek mümkündür.

Hepimize daha mutlu ve yaratıcı günler diliyorum.