

Dünya Ruh Sağlığı Gününü Kutlayın

Damgalanmanın üstesinden gelme: Akıl sağlığı ve sağlığınızın neden önemli olduğu hakkında daha fazla bilgi edinin



Akil sağlığınız en az fiziksel sağlığınız kadar önemlidir. Yine bunların her ikisi de genel sağlığınız ve sağlıklı yaşamınız için eşit derecede önemlidir. Ancak damgalanma ya da olumsuz inanç ve tutumlar akıl sağlığı endişeleri olan çok sayıda kişinin yardım almalarını engellemeye devam ediyor.

Damgalanma çok farklı biçimde ortaya çıkabilir. Çevrenizdeki insanlardan, içinde bulunduğunuz toplumdaki sistemlerin ve politikaların oluşturulma biçiminden ve kendi içinizden ortaya çıkabilir. Akıl sağlığı sorunları olan kişilerin insan haklarını korumaya yönelik mevzuata sahip kültürlerde bile damgalanma devam etmektedir.

Dünya Ruh Sağlığı Günü her yıl 10 Ekim'de kutlanmaktadır. Amaç, dünya çapında akıl sağlığı sorunları hakkında farkındalığı artırmak ve akıl sağlığını desteklemeye yönelik çabaları harekete geçirmektir. Damgalanma çoğunlukla korku ve yanlış anlamadan kaynaklandığından, Dünya Ruh Sağlığı Günü onuruna daha fazla bilgi edinmek için biraz zaman ayıralım.

Akil sağlığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre akıl sağlığında duygusal, psikolojik ve sosyal refah yer almaktadır. Nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı etkiler. Bunun yanı sıra, stresle başa çıkma, başkalarıyla ilişki kurma ve sağlıklı seçimler yapma şeklini saptamanıza da yardımcı olur.

Pek çok insanın düşündüğünün aksine, akıl hastalıkları öz disiplin eksikliğini veya kusurlu karakteri temsil etmez. Genellikle yaşamın bir dönemi veya aşaması gibi de gelip gitmezler.



10 Ekim

Dünya Ruh Sağlığı Günü Kutlu Olsun

Optum

Aslında akıl sağlığı sorunları tıbbi durumlardır. Ve biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin bir sonucu olarak gelişirler. Her sosyal çevreden, coğrafyadan ve demografik yapıdan insanları etkileyebilirler.

Fiziksel ve zihinsel sağlık koşulları ilişkili midir?

Akıl hastalıkları genel sağlığınız, ilişkileriniz, kariyeriniz ve mali durumunuz da dahil olmak üzere hayatınızın tüm alanlarını etkileyebilir. Aynı fiziksel sağlık gibi, diğer bir deyişle vücudunuzun genel sağlığı da buna neden olabilir.

İnsanlar bunlardan birini ya da diğerini veya her ikisini birden yaşayabilir. Yani fiziksel ve zihinsel sağlık koşulları ayrı sağlık sorunları olabilir. Birbirine bağlı sağlık sorunları olabilirler. Ayrıca, birbirlerinin nedeni olabilirler veya birbirlerine katkıda bulunabilirler.

Akıl sağlığı sorunları olan kişiler sık olarak fiziksel semptomlar yaşar. Örneğin depresyonlu kişilerde baş ağrısı, yorgunluk veya sindirim sorunları görülebilir. Kaygı bozukluğu olan kişilerde mide, uyku ve odaklanma sorunları yaşayabilir.

Akıl sağlığıma ve refahıma yardımcı olmak için ne yapabilirim?

Zihinsel ve duygusal sağlığınızı korumanıza yardımcı olacak birçok kanıtlanmış yol vardır. Stresi proaktif bir şekilde yönetebileceğiniz, iyimserliği koruyabileceğiniz ve dayanıklılık geliştirebileceğiniz yolları düşünerek başlayın. Örneğin, stresi yönetmek için işinizde ve kişisel yaşamınızda kendinizi aşırıya kaçmaktan koruyun.

Ayrıca gerginliğinizi gidermenize yardımcı olacak şeyler yapın. Rahatlamak, vücudunuzu hareket ettirmek, gülmek ve keyif aldığınız eğlenceli aktivitelere katılmak için zaman ayırın.

Canlandırıcı insanlarla anlamlı sosyal bağlantılar kurmak da yaşamınızın neşeli ve olumlu olmasına yardımcı olabilir. Zor zamanlarda bile yaşamdaki iyi şeyleri hatırlamanıza yardımcı olabilecek değer bilme deneyimi de aynı işi görür.

Son olarak akıl sağlığıyla ilgili bir endişeniz olursa, kişisel bakımınızı gerçekleştirin ve destek arayın.

Kaynaklar:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141761-082023