



Sevdiğiniz birinin bir ruh sağlığı sorununu atlatmasında destek olma



İntihar, dünyanın her yerindeki insanları etkileyen küresel bir olgudur. Aslında, dünya çapında önde gelen ölüm nedenlerinden biridir ve yaklaşık her 100 ölümden birinin nedenidir.¹ Her intihara karşılık 20'den fazla intihar girişimi vardır.²

Ruh sağlığı bozuklukları genellikle bir kişinin intihar dūřüncesi veya girişimleri ile bağlantılıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), küresel olarak, her yaştan 280 milyon insanın, dünya çapında engelliliğin önde gelen nedeni ve intihara yol açabilen bir hastalık olan depresyon hastası olduğunu tahmin ediyor.³ Depresyon ve anksiyete (bir diğer intihar riski), yalnızca pandeminin ilk yılında %25'ten fazla arttı.⁴

Ancak dünya çapında yaklaşık bir milyar insanın ruh sağlığı sorunu olmasına rağmen, çok sık tedaviye başvurmak önemli bir engel teşkil ediyor.⁵ Küresel olarak, nispeten az sayıda insan kaliteli ruh sağlığı hizmetlerine erişebiliyor, örneğin:

- Depresyona yönelik hizmet kapsamındaki boşluklar tüm ölkelerde büyüktür. Yüksek gelirli ölkelerde bile, depresyonu olan kişilerin yalnızca üçte biri resmi ruh sağlığı hizmeti alıyor ve depresyon için minimum düzeyde yeterli tedavinin yüksek gelirli ölkelerde %23'ten düşük ve orta-düşük gelirli ölkelerde %3'e kadar değiştiği tahmin ediliyor.⁶
- Dünya çapında ruh hastası kişilerin %71'i ruh sağlığı hizmeti almıyor.⁷
- Düşük ve orta gelirli ölkelerde, zihinsel ve madde kullanım bozukluğu olan kişilerin %75'inden fazlası sorunları için herhangi bir tedavi görmüyor.⁸

Bir başka önemli engel ise damgalanmak. Aslında, ruh sağlığı sorunları olan kişilere yönelik damgalama, ayrımcılık ve insan hakları ihlalleri, her yerde ve her bakım sisteminde yaygındır; 20 ölkede hala intihar girişimini suç sayıyor.⁹

Yine de umut var. Küresel olarak, DSÖ ve UNICEF gibi uluslararası kuruluşlar ve ulusal düzeydeki birçok kuruluş, ruh sağlığı ve sıhhati konusunda farkındalık yaratmakta ve daha fazla kaynak ayırmak için çalışmaktadır. İlerleme kaydediliyor.

Her halükarda, doğru tedavi planı ve buna bağlı kalmakla, ruh hastalığı teşhisi konan çoğu kişi başarılı bir şekilde iş görebilir ve bu durumda yaşayabilir. Başarılarına katkıda bulunan en önemli faktör, onları önemseyen insanların anlayışına ve desteğine sahip olmalarıdır.

Ruh sağlığı sorunları olan değer verdiğiniz insanlara iyileşme yolculuklarında yardımcı olmak için üzerinize dūřeni yapabileceğiniz bazı yollar şunlardır:



“Büyük resim” perspektifini koruyun

Ruh sağlığı sorunlarının durumsal (örneğin, bir belirsizlik, kriz veya yaşamı değiştiren olay sırasında ortaya çıkan) veya kronik (yani, üç ay veya daha uzun süre devam eden bir bozukluk) olabileceğinin farkına varın. Bazı insanlar hayatları boyunca kronik ruh hastalıklarıyla yaşar. Ayrıca, tedavi edilmeyen durumsal bir ruh sağlığı bozukluğu, kronik bir ruh sağlığı bozukluğuna dönüşebilir.

Her iki durumda da ruh sağlığı, bir kişinin duygusal, psikolojik ve sosyal refahını etkiler ve nasıl dūřündüğünü, hissettiğini ve davranışını etkiler. Aynı zamanda bir kişinin gūnlük iř gōrme şeklini, stresle nasıl bařa çıktığını, başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunu ve karar aldığını da etkiler.¹⁰ Bu nedenle, sevdiğiniz kiři anlamanızın veya ūstesinden gelmenizin zor olabileceği şekillerde davranabilir ve/veya tepki verebilir. Halihazırda tedavi gōrmüyorlarsa yardım almaları için onları teşvik edin.

Varsa, tedavi konusunda kendilerine yardımcı olabilecek profesyonel bir ruh sağlığı ve/veya tıp uzmanına danışabilirler. Ayrıca, mevcut kaynaklara veya hizmetlere ulaşmalarına yardımcı olabilecek bir savunma veya destek grubu organizasyonuna da başvurabilirler.



İyileşme konusunda sabırlı olun

Bir kiřinin benzersiz ihtiyaçlarına hizmet edecek doęru teřhis ve tedavi planını belirlemek zaman alır; aynı durumdaki insanlar da dahil olmak ūzere “herkese uyan tek beden” yoktur. Birçok farklı kořul benzer belirti veya semptomlar gōsterebileceęinden dolayı yetkin bir ruh saęlıęı uzmanı tarafından yūrūtūlecek eksiksiz bir deęerlendirme önemlidir. Ek olarak, semptomların tıbbi bir durumla ilgili olmadıęından emin olmak için kiřinin bir saęlık uzmanı tarafından tam bir tıbbi deęerlendirmeden geçmesi önemlidir.

Ruh saęlıęı durumuna ve durumun ciddiyetine baęlı olarak, tedavi planı genellikle kendi kendine yardım, psikoterapi, ilaç veya tedavi kombinasyonunu içerecektir. Durum ve ne bekleyeceęiniz hakkında daha iyi, temel bir anlayıř kazanmak için, gūvenilir klinik kaynakları kullanarak bazı arka plan arařtırmaları yapmayı dūřūnūn.

Kendi payınıza, sevdiğiniz kişiyi tedavi planına bağlı kalmaya teşvik etmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. İyileşme yolculuğunun iyileşmeler ve aksiliklerle devam eden bir sūre olduğunu unutmayın. Tedavi planının uygulanması biraz zaman alacaktır, nkū kiři durumuyla nasıl bařa çıkacağını ve durumunu nasıl yōneteceęini öğrenmek için terapiden geçer, yeni varoluş biçimine alışır ve ayrıca kullanılan ilaçlara uyum sağlar. Yapabileceęiniz tek řey sevdikleriniz ve kendiniz için elinizden gelenin en iyisini yapmaktır. Hiç řūpheniz olmasın, desteğiniz fark yaratıyor.



İlgili ve saygılı olun

Çoęu zaman, birisi durumsal veya kronik olsun, zihinsel bir hastalığı olduğunu öğrendiğinde, öz saygısı zarar gōrūr ve geliştirilmesi gerekir. Onlarla gōrūřūn ve nasıl olduklarını sorun. Bu, onları nemsedięinizi bilmelerine yardımcı olacaktır. Bu konuda konuşmak istemiyorlarsa, bunun sorun olmadığını ve ne zaman olursa olsun onların yanında olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Paylaşırlarsa, yargılamadan dinleyin. Yaşadıklarını anlamamızın sizin için zor olabileceğine, tedavi ve iyileşme süreçleri hakkında onların durumunda olsaydınız vereceğinize inandığınızdan farklı kararlar verebileceklerine kendinizi hazırlayın. Başka bir deyişle, istenmeden verilen tavsiyelerle müdahale etmekten veya kararlarını değiştirmeye ya da sorunlarını çözmeye çalışarak aşırıya kaçmaktan kaçının.

Atlatmalarına yardım etmek için orada olduğunuzu, seğimlerini dikte etmek için orada olmadığınızı hatırlamaya çalışın. En iyi tedavi sonuçları için, kişinin kendi kararlarına ve iyileşme sürecine (ellerinden gelen en iyi şekilde) bağlı ve kontrolün kendinde hissetmesinin önemli olduğunu unutmayın.



Kişiye odaklanın

Duruma ve ciddiyetine bağlı olarak, ilgilendiğiniz kişi ona nasıl yardım etmeye çalıştığınızı veya neler yaşadığınızı tam olarak anlamayabilir. Yine de durumu kişiden ayırmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Sevdiğiniz kişi ruh hastalığıyla baş etmeyi öğrenirken, ruhsal hastalık kendisi değildir. Yanında olmak, benlik ve kişilik duygularını geliştirmek için elinizden gelenin en iyisini yapın. Duruma odaklanmadan yanında ve destekleyici olmanın yollarını arayın, örneğin onu yürüyüşe çıkmaya, bir yemeği paylaşmaya veya birlikte vakit geğirirken ikinizin de keyif alabileceği başka bir şeye davet edin. Ayrıca, birey olma ve yoldaşlık hissinizi hissetmelerine izin verin. Tıpkı diğer arkadaşlarınız veya değer verdiğiniz kişilerle yaptığınız gibi, hayatınızda olup bitenler hakkında onlarla konuşun.



Kendinize dikkat edin

Birincil bakıcı sizseniz veya kişinin iyileşme sürecine dahil olmanıza çok bel bağlanıyorsa, kendinize de dikkat ettiğinizden emin olun. Rolünüze bağlı olarak bu, kendinize zaman ayırmak, iyi bir gece uykusu çekmek, besleyici yiyecekler yemek ve fiziksel olarak aktif olmak anlamına gelebilir. Kişinin birincil bakıcısıysanız, bir sonraki tedavi randevusu veya ilaçlarını alması için bir takvim hatırlatıcısı ya da alarm kurma gibi kendi kendine daha yeterli hale gelmesine yardımcı olabileceğiniz yolları düşünün. Ayrıca, mümkünse, sorumluluğu diğer aile üyeleri veya destek ağındaki kişilerle paylaşın.



Umutlu olmak için nedenler bulun ve bunları sürdürün

Ruh sağlığı sorunları bazen cesaret kırıcı veya bunaltıcı olabilir, umutlu olmayı sürdürmek iyileşme sürecinin kritik bir parçasıdır. Siz ve sevdikleriniz için bir destek grubuna katılmak ve başkalarının iyileşme hikayelerini dinlemek faydalı olabilir. Bunu yapmak, ne bekleyeceğiniz ve başkalarının iyileşme yolculukları sırasında benzer deneyimlerle nasıl başa çıktığı konusunda size fikir verebilir.

Bu iyileşme yolculuğunda, emin olun, umut vardır. Doğru tedavi planı ve bu olana bağlı kalmakla, ruh hastalığı teşhisi konan çoğu kişi bu sorunla birlikte yaşamayı öğrenebilir.



Kaynaklar:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 17 Haziran 2022. Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Yeni bir pencerede açılır. Erişim tarihi: 21 Temmuz 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 13 Eylül 2021. Erişim tarihi: 21 Temmuz 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 17 Haziran 2022. Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Yeni bir pencerede açılır. Erişim tarihi: Temmuz 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 17 Haziran 2022. Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 28 Şubat 2022. Erişim tarihi: 18 Temmuz 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 17 Haziran 2021. Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 13 Eylül 2021. Erişim tarihi: 19 Temmuz 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Yeni bir pencerede açılır. Son güncelleme: 27 Ağustos 2020. Erişim tarihi: 18 Temmuz 2022.

Rethink mental illness. Recovery.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Yeni bir pencerede açılır. Erişim tarihi: 15 Temmuz 2022.

NAMI. Supporting recovery.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Yeni bir pencerede açılır. Erişim tarihi: 15 Temmuz 2022.

NAMI. Treatments.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Yeni bir pencerede açılır. Erişim tarihi: 15 Temmuz 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Yeni bir pencerede açılır. Son g¼ncelleme: Ekim 2017. Erişim tarihi: 15 Temmuz 2022.



Kendinize veya başkalarına zarar verme d¼ř¼ncesine kapılıyorsanız veya bu d¼ř¼ncelere sahip birini tanıyorsanız hemen yardım isteyin. Siz veya tanıdığınız biri tehlikedeyseniz **112**'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Eğitimli bir kriz danışmanına ulaşmak için 988 İntihar ve Kriz Yaşam Hattını (nceden Ulusal İntiharı nleme Yaşam Hattı olarak biliniyordu) **988** veya **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255) numaralı telefonlardan arayın. **988**'e mesaj da atabilir veya 988.lifeline.org adresinden sohbet de edebilirsiniz. Yaşam hattı 7/24 ücretsiz ve gizli destek sağlar.*

**İhtiyacınız olduğunda kritik destek**

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Kendinize veya başkalarına zarar verme d¼ř¼ncesine kapılıyorsanız veya bu d¼ř¼ncelere sahip birini tanıyorsanız hemen yardım isteyin. Siz veya tanıdığınız biri tehlikedeyseniz 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Eğitimli bir kriz danışmanına ulaşmak için 988 İntihar ve Kriz Yaşam Hattını (nceden Ulusal İntiharı nleme Yaşam Hattı olarak biliniyordu) 988 veya 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) numaralı telefonlardan arayın. 988'e mesaj da atabilir veya 988.lifeline.org adresinden sohbet de edebilirsiniz. Yaşam hattı 7/24 ücretsiz ve gizli destek sağlar.*

*Yaşam Hattı, İngilizce ve İşpanyolca dillerinde canlı kriz merkezi telefon hizmetleri sağlar ve 988'i arayan kişiler için 250'den fazla dilde eviri hizmetleri sağlamak için Language Line Solutions'ı kullanır.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (r. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar ¼zerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri t¼m eyaletlerde veya t¼m grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. T¼m diğer markalar ya da ¼r¼n isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

 2023 Optum, Inc. T¼m hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC