

Ruh Sağlığını Güçlendirme için Bilimsel Öneriler

Ebru ŞAHAN¹

RUH SAĞLIĞINA DAİR KAVRAMLAR

Sağlığın tanımı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yalnızca hastalık ve engellilik durumunun olmaması değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanmıştır(1, 2). Tanımdan da anlaşılacağı gibi sağlık hastalığın yokluğundan fazlasıdır ve ruh sağlığı sağlığın olmazsa olmaz bir parçasıdır(4).

Ruh sağlığı, bireyin yeteneklerini fark ettiği, yaşamın olumsuzluklarıyla başa çıkabildiği, üretebildiği, verimli çalışabildiği ve çevresine, topluma katkı sağlayabildiği bir memnuniyet halidir(1). Ruh sağlığı biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle ve bunların etkileşimleri ile şekillenir. Ruh sağlığı fiziksel sağlık ve davranışlarla da ilişkilidir(2).

Ruh sağlığı sorunları işsizlik, yoksulluk, düşük eğitim düzeyi, stresli çalışma koşulları, çeşitli fiziksel hastalıklar, sağlıksız yaşam tarzı, madde bağımlılığı, şiddet, kadın ve çocuk istismarı, cinsiyet ayrımcılığı ve insan hakları ihlalleri varlığında sık görülür ve çözümü daha zordur(5, 6).

Ruh sağlığı sorunları, sağlık hizmetlerinin aşırı kullanımı ve maliyetleriyle ilişkilidir, birinci basamak sağlık hizmetlerinden yararlanan hastaların yaklaşık dörtte birinin psikiyatrik rahatsızlığı vardır. Psikiyatrik bozukluklar, 1990

¹ Uzm. Dr. Marmara Üniversitesi, Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, ebrushaan@hotmail.com

Ruh sağlığını güçlendirme, ruhsal hastalıklar ve bozuklukların altını çizmek yerine, ruh sağlığıyla ilgili olumlu görüşleri, yaklaşımları benimsemeyi içerir. İnsanlarla iletişim kurmayı ve onları güçlendirmeyi amaçlayan pozitif bir yaklaşımdır. İyi kalitede ilişkiler, yüksek standartta uygulama, titiz değerlendirme, yaygın program kabulü ve desteği etkili ve uzun süreli ruh sağlığı güçlendirme uygulamalarının temelini oluşturur(32).

Ruhsal hastalıkların sosyal ve ekonomik maliyetleri yüksektir ve ruh sağlığı ile ilgili toplumsal eylemler ve hükümet planları yapılmazsa bu maliyetler katlanarak artacaktır. Düşük maliyetli, sürdürülebilir, farklı kültürel bağlamlarda etkili ve uygulanabilir ruh sağlığını geliştirme girişimlerinin tanımlanmasına ihtiyaç vardır(41). Ruh sağlığının genel sağlığın olmazsa olmaz parçası olması gibi, ruh sağlığının güçlendirilmesi de sağlığın güçlendirilmesinin olmazsa olmazıdır.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Psikiyatri Derneği.(2020). *Ruh Sağlığını Güçlendirme: Kavramlar, Kanıtlar, Uygulamalar*. (Okan Taycan, Bülent Coşkun, Çev. Ed.). Ankara: BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595-tur.pdf> adresinden ulaşılmıştır.
2. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report. 2004.
3. Dawson DA. US low-risk drinking guidelines: an examination of four alternatives. *Alcohol Clin Exp Res*. 2000;24(12):1820-1829.
4. Prince M, Patel V, Saxena S, et al. No health without mental health. *Lancet*. 2007;370(9590):859-877.
5. World Health Organization. The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope. 2001.
6. Desjarlais R. World mental health: Problems and priorities in low-income countries: Oxford University Press, USA; 1995.
7. World Health Organization. The world health report 2003: shaping the future. 2003.
8. Herrman H, Jane-Llopis E. Mental health promotion in public health. *Promot Educ*. 2005;Suppl 2:42-47, 63, 69.
9. World Health Organization. A discussion document on the concept and principles of health promotion. *Health Promot*. 1986;1(1):73-76.
10. Sartorius N. Health promotion strategies: keynote address. *Can J Public Health*. 1988;79 Suppl 2:S3-5.
11. Jané-Llopis E, Barry M, Hosman C, et al. Mental health promotion works: a review. *Promot Educ*. 2005;12(2_suppl):9-25.
12. Budd M, Iqbal A, Harding C, et al. Mental health promotion and prevention in primary care: What should we be doing vs. what are we actually doing? *Ment Health Prev*. 2021;21:200195.

13. Lahtinen E, Joubert N, Raeburn J, et al.(2005). Strategies for promoting the mental health of populations. In Helen Herrman, Shekhar Saxena, Rob Moodie (Eds.), *Promoting Mental Health health: concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization* (pp. 226-242). Geneva: WHO Press.
14. Lahtinen E, Lehtinen V, Riikonen E, et al. Framework for promoting mental health in Europe. 1999.
15. Lavikainen J, Lahtinen E, Lehtinen V. Public health approach on mental health in Europe. 2000.
16. Min JA, Lee CU, Lee C. Mental health promotion and illness prevention: a challenge for psychiatrists. *Psychiatry Investig.* 2013;10(4):307-316.
17. Mann M, Hosman CM, Schaalma HP, et al. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ Res.* 2004;19(4):357-372.
18. Wethington E, Brown GW.(1995). Interview measurement of stressful life events. In Cohen S, Kessler RC, & Gordon LUn(Eds.), *Measuring stress: A guide for health and social scientists.* Oxford University Press.
19. Updegraff JA, Taylor SE.(2000). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In J. H. Harvey & E. D. Miller (Eds.), *Loss and trauma: General and close relationship perspectives* (pp. 3–28). Brunner-Routledge.
20. Risch N, Herrell R, Lehner T, et al. Interaction between the serotonin transporter gene(5-HTTLPR), stressful life events, and risk of depression: a meta-analysis. *JAMA.* 2009;301(23):2462-2471.
21. Blomeyer D, Treutlein J, Esser G, et al. Interaction between CRHR1 gene and stressful life events predicts adolescent heavy alcohol use. *Biol Psychiatry.* 2008;63(2):146-151.
22. Kendler KS. Social support: a genetic-epidemiologic analysis. *Am J Psychiatry.* 1997;154(10):1398-1404.
23. Sarason IG, Sarason BR, Shearin EN, et al. Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *J Pers Soc Psychol.* 1986;50(4):845.
24. Herrman H. The need for mental health promotion. *Aust N Z J Psychiatry.* 2001;35(6):709-715.
25. Wyshak G. Weight change, obesity, mental health, and health perception: self-reports of college-educated women. *Prim Care Companion CNS Disord.* 2007;9(1):48.
26. Kessler RC, Berglund P, Demler O, et al. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry.* 2005;62(6):593-602.
27. Catalano RF, Berglund ML, Ryan JA, et al. Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Ann Am Acad Pol Soc Sci.* 2004;591(1):98-124.
28. Pascoe M, Bailey AP, Craike M, et al. Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020;6(1):e000677.
29. Barlow J, Coren E, Stewart-Brown S. Parent-training programmes for improving maternal psychosocial health. *Cochrane Database Syst Rev.* 2003(4).
30. Daffner KR. Promoting successful cognitive aging: a comprehensive review. *J Alzheimers Dis.* 2010;19(4):1101-1122.
31. Forsman AK, Nordmyr J, Wahlbeck K. Psychosocial interventions for the promotion of mental health and the prevention of depression among older adults. *Health Promot Int.* 2011;26(suppl_1):i85-i107.

32. Jane-Llopis E, Barry MM. What makes mental health promotion effective? *Promot Educ.* 2005;Suppl 2:47-55, 64, 70.
33. Tannahill A. Integrating mental health promotion and general health promotion strategies. *J Public Ment Health.* 2000.
34. Fernandez A, Moreno-Peral P, Zabaleta-del-Olmo E, et al. Is there a case for mental health promotion in the primary care setting? A systematic review. *Prev Med.* 2015;76 Suppl:S5-11.
35. Stumbo SP, Yarborough BJH, Yarborough MT, et al. Perspectives on providing and receiving preventive health care from primary care providers and their patients with mental illnesses. *Am J Health Promot* 2018;32(8):1730-1739.
36. Brody LT. Effective therapeutic exercise prescription: the right exercise at the right dose. *J Hand Ther.* 2012;25(2):220-232.
37. Lamba G, Ellison JM. Religion/Spirituality and depression. *Am J Psychiatry.* 2012;169(4):433-433.
38. Kobau R, Seligman ME, Peterson C, et al. Mental health promotion in public health: perspectives and strategies from positive psychology. *Am J Public Health.* 2011;101(8):e1-9.
39. Burton NW, Pakenham KI, Brown WJ et al. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychol Health Med.* 2010;15(3):266-277.
40. Schmolke M. Health promotion and multi-modal research perspectives. *DynPsych Berlin.* 2003;36(5/6):254-271.
41. Barry MM, Domitrovich C, Lara MA. The implementation of mental health promotion programmes. *Promot Educ.* 2005;Suppl 2:30-36, 62, 68.