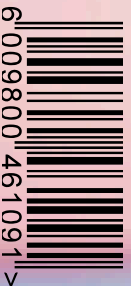


CİLT 1 • SAYI NO. 1

RUH SAĞLIĞINA YOLCULUK



OCAK SAYISI



6 009800 461091 >

İÇİNDE KİLER

SAYFA 3

D PSİKİYATRİ EKİBİ

Ekim 2005'ten günümüze; tam 244 ay, 81 mevsimdir çocuk ve ailelere, ergenlere, yetişkinlere ve çiftlere sunduğumuz hizmetle D Psikiyatri ekibi olarak e-dergimizle de yanınızdayız.

SAYFA 4

RUH SAĞLIĞI NEDİR? NEYE, KİME, NASIL HİZMET EDER?

"Ruh sağlığı, senin yaşamına anlam katan görünmez bir denge noktasıdır."

SAYFA 5

RUH SAĞLIĞI SİNYALLERİ

Ruh sağlığın bozulmaya başladığında bedeninin ve davranışların sana sinyaller verir. Bu sinyalleri fark etmek, kendine şefkat göstermen ve gerektiğinde destek alman için çok önemlidir.

SAYFA 4

TOPLUMDA RUH SAĞLIĞINA BAKIŞ VE ÖNYARGILAR

Toplumda ruh sağlığına dair birçok yanlış inanış var. "Psikoloğa gitmek zayıflıktır" ya da "Ruhsal sorunlar kişisel iradeyle çözülür" gibi önyargılar, insanların destek almaktan çekinmesine neden oluyor. Bu önyargıları kırmak, senin ve toplumun ruh sağlığını korumak için çok önemli. Çünkü ruh sağlığı, bireysel olduğu kadar toplumsal bir iyilik halidir.



D PSİKIYATRİ EKİBİ



Çocuk, ergen, yetişkin ve çiftlere sunduğumuz hizmetlerle D Psikiyatri ekibi olarak 21 yıldır sürdürdüğümüz yolculuğumuza artık bir e-dergi ile de devam ediyoruz. Bu uzun yolculuk boyunca amacımız hep aynı kaldı: ruh sağlığına dair güvenilir bilgi ve destek sunmak, yaşamın her döneminde yanınızda olmak.

Şimdi bu deneyimi e-dergi aracılığıyla sizlerle paylaşmanın mutluluğunu yaşıyoruz. İlk sayımızı sizlere sunarken duyduğumuz heyecanı paylaşmak isteriz. Uzm. Kl. Psk. Benu Erkiş'in önderliğinde, her ay güncel ve ilgi çekici konularla hazırladığımız e-dergimizle sizlerle buluşacağız. Bu yeni mecrada birlikte adım atıyor olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Bu e-dergiyi hazırlarken amacımız; psikoloji alanındaki güncel bilgileri, bilimsel gelişmeleri ve yaşamın içinden konuları anlaşılır, güvenilir ve herkesin erişebileceği bir dille sizlere aktarmak. Ruh sağlığına dair farkındalık yaratmayı, bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmayı ve günlük yaşamda uygulanabilir öneriler sunmayı hedefliyoruz.

E-dergimizin yalnızca bilgi sunan bir kaynak olmanın ötesinde; ilham veren, düşündüren ve yaşamınıza anlamlı katkılar sağlayan bir yol arkadaşı olmasını diliyoruz. Hep birlikte bu yeni yolculuğa çıkmanın mutluluğunu yaşıyoruz.

Sizlere keyifli okumalar dileriz.

RUH SAĞLIĞI NEDİR?

Neye Hizmet Eder? Ruh sağlığın senin yaşam kaliteni artırır. Daha sağlıklı ilişkiler kurmanı, işinde verimli olmanı ve kendini daha huzurlu hissetmeni sağlar.

Kime Hizmet Eder? Ruh sağlığı hizmetleri sadece “sorunu olanlara” değil, herkese yöneliktir. Sen de hayatının farklı dönemlerinde destek alabilirsin; çocuklukta, ergenlikte, yetişkinlikte veya yaşlılıkta...

Nasıl Hizmet Eder? Psikoterapi, danışmanlık, grup çalışmaları ve eğitimler aracılığıyla senin ruhsal iyilik halini korumak ve geliştirmek mümkündür. Yani ruh sağlığı hizmetleri senin kendini daha iyi tanımanı, duygularını düzenlemeni ve yaşamına daha anlamlı bir yön vermeni destekler.

Ruh sağlığı, yalnızca ruhsal hastalıkların yokluğu değil; senin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını dengeli bir şekilde sürdürebilme kapasiteni ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre ruh sağlığı bireyin potansiyelini gerçekleştirebilmesi, yaşamın günlük stresleriyle baş edebilmesi, üretken olabilmesi ve toplumuna katkı sağlayabilmesi halidir. Yani ruh sağlığı senin yaşamına anlam katmanı, ilişkilerinde doyum bulmanı ve kendini değerli hissetmeni sağlayan görünmez bir güçtür.

Bilimsel açıdan ruh sağlığı biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle oluşan dinamik bir denge olarak tanımlanır. Beyin kimyası, hormonlar ve genetik yapı biyolojik boyutu oluştururken; duygusal düzenleme, bilişsel süreçler ve kişilik özellikleri psikolojik boyutu belirler. Sosyal çevre, kültürel değerler ve toplumsal destek ise ruh sağlığının sosyal boyutunu şekillendirir. Bu üç boyut arasındaki uyum, senin ruhsal iyilik halini koruman için kritik öneme sahiptir.

Ruh sağlığı aynı zamanda toplumsal bir meseledir. Çünkü senin ruhsal iyilik halin yalnızca seni değil; aileni, işini, sosyal ilişkilerini ve toplumun genel refahını da doğrudan etkiler. Sağlıklı bir ruh hali üretkenliği artırır, dayanıklılığı güçlendirir ve toplumsal uyumu destekler.

Kısacası ruh sağlığı senin yaşam kalitenin temel taşıdır. Kendini gerçekleştirebilmen, stresle baş edebilmen, üretken olabilmen ve ilişkilerinde doyum bulabilmen için ruh sağlığını koruman gerekir. Tıpkı beden sağlığın gibi ruh sağlığın da senin yaşamına yön veren en önemli unsurlardan biridir.



RUH SAĞLIĞI SİNYALLERİ

Gün içinde bedeninin verdiği sinyalleri fark ediyorsun. Acıktığında, yorulduğunda ya da uykusuz kaldığında bunu hemen anlarsın. Peki ya zihnin? Zihninin de seninle konuşur ama çoğu zaman daha sessiz, daha dolaylı bir dille. Ruh sağlığı sinyalleri tam da bu noktada ortaya çıkar. Görmezden gelindiğinde büyüyen, fark edildiğinde ise dönüşebilen işaretlerdir bunlar.

Belki son zamanlarda eskiden keyif aldığın şeyler sana artık anlamlı gelmiyor. Sosyal ortamlardan uzaklaşmak istiyor, daha çok yalnız kalmayı tercih ediyorsun. Ya da tam tersi; yalnız kalmak seni huzursuz ediyor ama kalabalıklar içinde de kendini ait hissetmiyorsun. Bu hâller çoğu zaman “geçici bir dönem” diye açıklanır. Oysa tekrar eden her değişim, zihninin senden bir şey anlatmaya çalıştığını gösterebilir.

Ruh sağlığı sinyalleri her zaman yoğun duygular şeklinde ortaya çıkmaz. Bazen bedensel belirtilerle kendini gösterir: Nedensiz baş ağrıları, mide problemleri, kas gerginliği, uyuyamama ya da sürekli bir yorgunluk hâli... Tıbbi bir açıklama bulunamadığında bu belirtiler zihinsel yüklerin bedende ifade bulmuş hâli olabilir. Zihin ve beden birbirinden ayrı çalışmaz, biri zorlandığında diğeri bunu taşır.

Duygusal alanda ise sabırsızlık, tahammülsüzlük ya da ani öfke patlamaları önemli sinyaller olabilir. Normalde seni bu kadar etkilemeyecek olaylara karşı aşırı tepkiler verdiğini fark ediyorsan, bu bir “karakter değişimi” değil, tükenmişliğin sesi olabilir. Aynı şekilde sürekli suçluluk hissetmek, kendini yetersiz ya da değersiz görmek de zihinsel yüklerin işaretlerindendir.

Düşünce dünyanda da bazı değişimler olabilir. Sürekli aynı şeyleri düşünüyor, zihnini susturmakta zorlanıyor ya da geleceğe dair yoğun kaygılar yaşıyor olabilirsin. “Ya olursa?” sorusu yerini “Kesin olacak” düşüncesine bıraktığında bu zihninin alarm verdiğini gösterir. Bu noktada mesele düşüncelerin gerçekliği değil, onların seni ne kadar ele geçirdiğidir.

Belki de en sık gözden kaçan sinyal, duygularını bastırma çabasıdır. “Güçlü olmalıyım”, “Şimdi bunun sırası değil” diyerek kendini sürekli ertelemek... Duygular ifade edilmediğinde kaybolmaz sadece başka bir yoldan kendini göstermeye başlar. Ruh sağlığı sinyalleri bastırılan duyguların görünür hâlidir.

Bu sinyalleri fark etmek, bir sorun olduğunu kabul etmek anlamına gelmez. Aksine kendinle temas hâlinde olduğunu gösterir. Tıpkı bir uyarı ışığı gibi seni durdurmak için değil, yönünü yeniden ayarlayan için yanar.

Eğer bu satırları okurken kendinden bir parça bulduysan, bu bir tesadüf değil. Zihninin sana “Bak, buradayım” diyeceği olabilir. Onu dinlemek, görmezden gelmekten her zaman daha iyileştiricidir.

Unutma ki ruh sağlığı sinyalleri zayıflık değil, farkındalık çağrısıdır. Ve bu çağrıya kulak vermek, kendine yapabileceğin en önemli yatırımlardan biridir.

TOPLUMDA RUH SAĞLIĞINA BAKIŞ VE ÖNYARGILAR

Hiç kendine şu soruyu sordun mu: “İyi hissetmediğimi söylesem, insanlar ne düşünür?”

Çoğu insan için bu soru, ruh sağlığıyla ilgili yardım arayışının önündeki ilk ve en büyük engeldir. Çünkü içinde yaşadığımız toplumda ruhsal zorluklar hâlâ fısıltıyla konuşulur; çoğu zaman da hiç konuşulmaz.

Belki sen de çevrenden şunu duymuşsundur:

“Takma kafana.”

“Herkesin derdi var.”

“Biraz güçlü olsan geçer.”

Oysa iyi hissetmemek zayıflık değildir. Yorulmak, kaygılanmak, tükenmek insan olmanın bir parçasıdır. Ruhsal sorunlar ne irade eksikliğidir ne de kişisel bir başarısızlık. Tıpkı bedeninin hastalanabildiği gibi zihin de zorlanabilir. Ve bu zorlanma görmezden gelindikçe değil, fark edildiğinde iyileşir.

Toplumda yaygın olan bir başka inanış da şudur: Psikoloğa gitmek “artık baş edemediğinde” başvurulacak son duraktır. Oysa psikolojik destek sadece kriz anları için değildir. Kendini tanımak, sınırlarını fark etmek, ilişkilerinde tekrar eden döngüleri görmek ve duygularını daha sağlıklı yönetebilmek için de vardır. Yani terapi bozulduğunda değil, kendine iyi gelmek istediğinde de başvurabileceğin bir alandır.

Belki de seni en çok zorlayan şey etiketlenme korkusudur. “Deli derler mi?”, “Zayıf olduğumu düşünürler mi?” kaygısı... İşte bu noktada toplumsal damgalama devreye girer. Ruhsal sorun yaşayan pek çok kişi yaşadıklarını saklamayı tercih eder. Bu sessizlik ise yalnızlığı büyütür. İnsan anlaşılmadığını düşündüğünde daha da içine kapanır. Oysa iyileşmenin en önemli adımlarından biri görülmek ve duyulmaktır.

Medyada ve günlük dilde karşılaştığımız ruh sağlığı temsilleri de bu algıları besler. Ruhsal rahatsızlıklar çoğu zaman ya hafife alınır ya da tehlikeyle özdeşleştirilir. Bu da seni, yaşadıklarını ciddiye almamaya ya da yardım istemekten çekinmeye itebilir. Ama bilmelisin ki ruh sağlığı sansasyonel hikâyelerden ibaret değildir; gerçek, sessiz ve çok insani deneyimlerden oluşur.

Belki bugün kendin için küçük bir adım atabilirsin.

İyi hissetmediğini kabul etmek.

Birine bunu söylemek.

Ya da sadece şunu fark etmek: “Yalnız değilim ve destek almak benim hakkım.”

Ruh sağlığı konuşuldukça, gerektiğinde destek alındığında hafifler.

Paylaşıldıkça, farkındalıkla anlam kazanır.

Ve en önemlisi sen sustuğunda değil, kendine alan açtığında güçlenir.

Yardım istemek güçsüzlük değil, kendine gösterdiğin bir özendir.