

Doç.Dr.Selçuk CANDANSAYAR



1964 doğumlu. Hacettepe Üniversitesine Tıp Fakültesi'nden 1988 yılında mezun oldu. 1994 yılında Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan Psikiyatri uzmanlığını aldı. 1996 yılına dek Antakya Devlet Hastanesi'nde zorunlu görevde çalıştı. 1996-1998 yılları arasında Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nde Ruh Sağlığı Daire Başkanı olarak görev yaptı. 1998 yılında halen bulunduğu Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak çalışmaya başladı ve aynı yıl Psikiyatri Doçenti ünvanını aldı. 2000 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Kültürel Antropoloji Yüksek Lisansını aldı.

İNSAN YAŞAMINDA RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ

Ruh sağlığı ve insan yaşamındaki önemi, uzun yıllar hep gözardı edilmiş bir konudur. İnsanlar sağlıklı olmaktan daha çok bedenen sağlıklı olmayı, anlamaktadırlar. Doktora, ancak bedensel sağlıklarında bir bozukluk olduğunu düşündüklerinde gitmektedirler. Ruh sağlığı ya da ruhsal bozukluk denildiğinde ise neredeyse yalnızca "delilik", "akıl hastalığı" gibi kavramları anlamakta ve uzak durmaktadırlar. Her iki kavramda insanların çekindiği, korktuğu "damgalanmalar" olarak anlaşılmaktadırlar.

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı "Hastalık ve sakatlığın olmaması, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal iyilik hali" olarak tanımlamaktadır. Bedenen sağlıklı olmak, sağlığın yalnızca bir boyutudur. Ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı olmak ise birbiriyle sıkı sıkıya bağlı ve bedensel sağlığı da etkileyen kavramlardır. Ruhsal ve sosyal açıdan

sağlıklı olmak hastalık kavramını aşan, bireyin kendisi, ailesi, çevresi, işi ve toplumla ilişkilerini belirleyen insan yaşamının temel boyutu olarak değerlendirilebilir.

Yirminci yüzyılın son çeyreği tüm dünyada ekonomik, politik ve kültürel düzeyde eşî görülmedik bir değişim ve dönüşüm süreci olarak yaşanmıştır. Üçüncü binyıla girdiğimiz bu zamanlarda küreselleşen dünyada çokuluslu şirketlerin önderliğinde üretim ilişkileri değişim göstermeye başlamış, sermaye akışının ve pazar ekonomisinin ulus devlet sınırlarını ortadan kaldırarak gezegen çapına ulaşması, iletişim ve ulaşımın sınırsız gelişimi oldukça karmaşık ve kargaşalı bir süreci başlatmıştır. Bu değişim sürecinin görünürde, en azından şimdilik insanların büyük çoğunluğunun yaşam koşullarını iyileştirdiğini, mutluluk ve refah getirdiğini söylemek ise pek olası değildir. İkinci bin yılın son dönemleri ekonomik karmaşalar, toplumsal patlamalar, dünyanın değişik bölgelerinde birbiri ardına patlak veren yerel savaşlar, savaşlara bağlı olarak ortaya çıkan büyük göçler ve milyonlarca mülteci nüfusu, bozuk kentleşme, politik baskılar, işkence, insan

hakları ihlalleri, kötü yaşam ve iş koşulları, açlık, kıtlık gibi çok sayıda yıkıcı sürecin içiçe işlediği karmaşık ve acı dolu bir tarihsel dönem olarak yaşanmaktadır. Küreselleşen dünya ile tüm ülkelerin bütünleşmesi amacıyla Uluslararası Para Fonu, Dünya Bankası gibi kuruluşlarca yürütülen yapılandırılmış uyum programları bir çok ülkede işsizlik, beslenme sorunları ve toplumsal karmasalara yolaçarak bireyler için ciddi psikososyal sorunlara neden olmaktadır.

Bu yıkıcı süreç boyunca çok çeşitli alanların yanı sıra ruh hastalıkları da tüm dünyada insan sağlığını en çok etkileyen, sorunlar arasında yer almaya başlamıştır. Ruh hastalıkları insan yaşamını her düzeyde olumsuz yönde etkileyen üretkenlik, yaşamdan zevk alma, iyi ve sağlıklı yaşamak olanaklarını ortadan kaldıran durumlardır. Ruh hastalığına yakalanan bir kişi yalnızca kendisi acı çekmekle kalmaz; hastalıklar, aile ve yakın çevreden başlayarak tüm toplumsal yapı üzerinde olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Yapılan epidemiyolojik çalışmalar ruh hastalıklarının tüm dünyada oldukça yaygın olduğunu ve giderek arttığını göstermektedir. Küresel sağlık sorunları arasında ruhsal, davranışsal ve sosyal sorunların payı giderek artmaktadır. İnsanların yaşam kalitesini bozan ve yeti yitimine yol açan sağlık sorunlarının %8,1'ini ruhsal sorunlar oluşturmaktadır. Kalp hastalıklarının oranının %4,4 ve kanserin oranının %5,8 olduğu gözönüne alındığında ruhsal sorunların yıkıcı etkileri daha iyi anlaşılabilir. Tüm dünyada milyonlarca insan ruh hastalıklarından mustarip durumdadır ve çok daha fazlası da şiddete, bedensel ve cinsel istismara maruz kalmaktadır. Bununla birlikte ruhsal sıkıntıları olan insanların büyük çoğunluğunun yardım aramadığı ya da arayamadığı ve tedavi edilemediğini gösteren çalışmalar da gözönüne alındığında sorunun daha da büyük ve karmaşık olduğu tahmin edilmektedir.

Bedensel her türlü hastalık kişinin ilişkilerini bir dereceye kadar etkileyebilir. Ruh sağlığının bozuk olması ise bireyin yukarıda sayılan tüm ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. Şeker hastalığı olan bir kişinin, tıbbi tedavisini aldığı sürece "iyi" durumda olduğu söylenebilir. Ancak ruhsal sağlığı bozuk olan biri bedenine ne kadar sağlıklı olsa da tüm ilişkileri bozuk olacaktır. Üstelik şeker hastalığı olan kişinin bile ruh sağlığının bozuk olması durumunda şeker hastalığının tedavisi de iyi olmayacaktır.

Ruh sağlığını yalnızca ruhsal bir hastalığın olup olmaması olarak değerlendirmemek gerekir. Bir ruh hastalığı olmadan da insanların ruh sağlıkları bozuk olabilir. Özellikle bu durum; mutsuz, hırçın, doyumsuz, insan ilişkileri ve çevresiyle iletişimi bozuk, sürekli sorun çıkaran ya da insanlarla sorun yaşayan, başarısız ya da başarılı olsa bile seilmeyen ya da sevmeyen, sevgisiz insanlar için uygun bir tanımdır.

Özellikle günümüz toplumlarında insanların ruh sağlıklarının yerinde olması çok daha önemli ve ruh sağlığını korumak çok daha güç hale gelmiştir. Kontrolsüz nüfus artışı, hızlı ve plansız kentleşme, sanayileşme, işsizlik, sosyal değerler sisteminin çöküntüye uğraması, ekonomik gerilemeler, politik istikrarsızlıklar, savaşlar ve toplumsal karmaşa ve geçiş dönemleri bireylerde tedirginlik, güvensizlik, umutsuzluk ve gelecekte beklenilerde karamsarlık duygularının artmasına yol açmakta; bozulan değerler sistemi, etik ve ahlaki karmaşaya neden olarak bireylerin kişiliklerinde ve ruhsal dünyalarında örselemelere yol açmaktadır. Bu dönemler ruh sağlığına daha da önem verilmesini zorunlu kılarken, kimin dengeli ve ruhsal açıdan sağlıklı kimin sağlıklı olduğunu belirlemeyi de önemli hale getirmektedir.

Ruhsal olarak sağlıklı olmak: "Bireyin kendi kendisiyle, çevresindeki insanlarla ve toplumla

barışık olması, dengeli ve uyumlu davranış ve duygular geliştirebilmesi ve durağan olmayan, gelişmeye ve yeniliğe açık, kendini değiştirebilen, sevebilen ve sevelebilen bir kişi olabilmesidir”.

İnsanın kendisiyle, çevresi ve dünya ile ilişkisini temel olarak ruh sağlığı belirler. İnsanlar yalnızca biyolojik bir varlık değildir. İnsan **BI-YOPSİKOSOSYAL BİR CANLIDIR**. Bu kavramı açıklamak gerekir. İnsan da tüm canlılar gibi atom altı parçacıkların atomları, onların molekülleri, organelleri, hücreleri, dokuları, organları ve sinir sistemini belirlemesiyle canlı olur. Ama bu canlı, bir kişi ve kişilik olarak bir başka insanla, aileyle, grupla, kültürle, toplumla ve nihayet tüm insanlıkla ilişkileriyle insan olur. Doğadan getirdiği biyolojik yapısını, sosyal bir çevrede ruhsal özellikleriyle belirlenerek gerçekleştirir. Bu anlamda ruhsal özellikler ve kişilik bireyin hem bedensel özelliklerinin hem de sosyal özelliklerinin ortasında yer alır. Ruhsal özellikler ve ruh sağlığı hem biyolojik-bedensel yapı hem de sosyal ilişkilerce belirlenir ve kendisi de bu ilişkileri belirler. Kişi doğadan biyolojik yapısıyla çok güçlü bir zekaya sahip olabilir. Ama ruh sağlığı yerinde olmazsa ne kadar zeki olursa olsun yaşamda mutsuz, hırçın sevilmeyen ve başarısız olacaktır.

Ruhsal olarak yaşanan duygu ve davranışların ne zaman sağlıklı ne zaman sağlıklı ya da hastalık belirtisi olacağının sınırlarını her zaman tam olarak çizilebilir mümkün olmayabilir. Ancak, ruh sağlığının normal ölçülerde olup olmadığını belirleyen bazı özelliklerin varlığından söz etmek mümkündür.

Bunlar:

1. İnsan yaşamının her döneminde kendisiyle, çevresindeki insanlarla ve toplumla barışık olabilmeli, sevgi ve saygıya dayalı ilişkiler geliştirebilmelidir.

2. İnsan ilişkilerinin temeline sevgiyi koymalı. Arkadaş, sevgili ve eş seçiminde karşılıklı sevgi ve saygıyı yerleştirebilmelidir.

3. Kişinin özgüveni olabilmelidir. Kendi yeteneklerini, kapasitesini bilebilmeli ve güvensizliğine bağlı olarak gerçekte başarabileceği uğraşlardan kaçınmamalıdır.

4. Kişi içinde yaşadığı toplumdaki yerini, rolünü bilebilmelidir. Nereye kadar özgür nereye kadar özerk olduğunu doğru değerlendirebilmelidir. Kendini bile isteye başkalarının boyunurdurduğu altına atmamalı ama sınırsız bir özgürlüğü olmadığını da bilebilmelidir. Toplum içinde birey olarak hakları olduğu kadar sorumluluklarını da bilmelidir.

5. Yaşama dair amaçları ve beklentileri olabilmelidir. Bu amaçlar için üretici olabilmeli, çalışabilmeli ve umut edebilmelidir.

6. Bir hayal kırıklığına uğradığında, başarısız olduğunda, yenildiğinde pes etmemeli, yılmamalı, tükenmemelidir. Yeniden, yeniden başlamasını bilmelidir. Yaşamın ona taşıdığı tecrübelerden ders alabilmeli, bunları yaşamına geçirebilmelidir.

7. İnsanın kendine ait değer yargıları, inançları ve ahlaki normları olmalıdır. Ancak bunlar toplumla uyumlu olmalı, kişi başkalarının inanç ve düşüncelerine en az kendininkiler kadar saygı duyabilmeli. **Ne 'omurgasız' olmalı ne de taş gibi katı olmalıdır.**

8. Kişi yaşamı ve zevklerini tek düze algılamamalıdır. Her zaman yaptığı iş ve uğraşları dışında kendisini tekdüzeliğe kurtaracak özel ilgi alanları, uğraşları olabilmelidir.

Ruh sağlığını belirleyen en önemli kavram bireylerin kişilikleridir. Kişilik, doğarken getirdiğimiz biyolojik yapının, büyüme gelişme döne-

KİŞİLİĞİN EN BELİRGİN OLUMLU VE OLUMSUZ UÇLARI

ÖZELLİK	OLUMLU UÇ	OLUMSUZ UÇ
DIŞA DÖNÜKLÜK	Konuşkan Samimi açık Maceraperest Girişken	Sessiz Kapalı Tedbirli Çekingen
UYUŞABİLME	İyi huylu Kıskanç Olmayan Sakin-Nazik İşbirliğine açık	Çabuk Kızan Kıskanç Dikkafalı Negativistik
SORUMLULUK	Telaşlı Düzenli Sorumlu Dikkatli Titiz Sebatlı	Boşveren Güvenilmez Dağınık Maymun İştahlı
DUYGUSAL DENGELİLİK	Rahat Sakin Telaşsız Hastalık Hastası Olmayan	Sinirli Gergin Kaygılı Telaşlı Hastalık Hastası
KÜLTÜR	Sanata Duyarlı Entelektüel Hayal Gücü Olan	Sanata Duyarsız Dar Görüşlü Basit Somut

minde anababasıyla, çevresiyle ve içinde yaşadığı kültürün özellikleriyle olan ilişkisiyle belirlenir.

Anababa-aile, çevre ve içinde yaşanan kültürün gelenekleri ve normları, bireylerin kişiliğinin olumlu ya da olumsuz yönde gelişmesini sağlar. Hiç kimsenin kişiliğinin tam ve mükemmel olması olası değildir. Ancak yakınlarımızla, çevremizle ve toplumla girdiğimiz ilişkide kişiliğimizin olumlu ve olumsuz yanları belirleyici olacaktır.

Kişiliğin bu özelliklerini bir yelpaze gibi değerlendirmek gereklidir. Hiç kimsenin bu özelliklerin tümünü olumlu olarak taşıyabileceğini söylemek ya da insanlardan bunu beklemek

doğru olmayacaktır. Önemli olan insanın kişiliğindeki olumsuz özelliklerin farkına varabilmesi ve bu olumsuz özelliklerin kendisine ve çevresiyle ilişkilerine kötü yönde etkiye bulunmasına ortam yaratmamasıdır.

Ruhsal olarak sağlıklı olmanın koşulu kişiliğin yalnızca olumlu özelliklerden oluşması anlamına gelmemelidir. Herkesin kişiliğinde kendisinin de hoşuna gitmeyen özellikleri olabilir. Kişiliğin oluşmasında, insanın kendinin farkına varabileceği döneme kadar anababa, aile, okul, çevre ve toplum gibi dış etkenlerin etkisi büyüktür. Ancak belli bir yaştan sonra kişi kendini tanımak için çaba harcayabilmeli ve olumsuz yanlarını değiştirmeye çalışmalıdır.

Kendini tanıyabilen tüm özelliklerinin farkına varabilen ve çevresi, işi ve toplumla uyumlu, dengeli ve sevgiye dayalı ilişki kurabilen kişiye **KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMİŞ KİŞİ** diyebiliriz.

Maslow'un Kendini Gerçekleştirmiş Bir Kişide Gördüğü Bazı Özellikler:

- Gerçeğin bilinebilecek yönlerini doğru olarak algılar
- Bilinemeyecek olanların bilinemeyeceğini doğru olarak algılar
- Gerçeği olduğu gibi kabul eder
- Kendini olduğu gibi kabul eder
- Başkalarını olduğu gibi kabul eder
- Yaşamın getirdiği olayları tam anlamıyla yaşayarak tadını çıkarma eğilimindedir
- Kendiliğinden hareket eder
- Yaratıcı bir biçimde davranabilir
- Kendine ve yaşama gülebilir
- İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır
- Son derece yakın ve derin bir kaç dostu vardır
- Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir
- Gerekğinde çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır
- Dürüsttür
- Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler dener
- Savunucu değildir

Ruh Sağlığı bu kadar önemliyken, maalesef gerek toplumda gerekse Tıp eğitiminde üzerinde yeterince durulduğunu söylemek mümkün değildir. Başta da söylediğimiz gibi Ruh Sağlığı denildiğinde yalnızca "akıl hastalığı", "delilik" gibi kavramlar akla gelmemelidir. Gerek doktorlar başta olmak üzere sağlık çalışanları gerekse tüm insanlar ruh sağlığının genel sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunun bilincinde olmalıdır.

İnsanın kendi kendisiyle, ailesi, yakın çevresi, işi ve toplumun bütünüyle olan ilişkilerinde ruh sağlığının en önemli belirleyici olduğu hiç unutulmamalıdır.

- Seven ve sevilen,
- Çalışkan ve üretken
- Ne katı ne disiplinsiz
- Esnek ve hoşgörülü
- Saygılı ve saygın
- İlkeli ve yeniliğe açık
- Mutlu ve mutlu edebilen

olmak için ruh sağlığına önem vermeli ve korunmaya çalışılmalıdır.

Koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesinde, tedavi ihtiyacı olanların toplumdan dışlanmadan eşit ve kaliteli ruh sağlığı hizmeti alabilmelerinin sağlanmasında sağlık alanında çalışan tüm sivil toplum örgütlerinin bilinçli, örgütlü ve programlı bir birliktelik içinde olmaları gerekmektedir. Ancak bu yolla toplumun tüm bireylerinin Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımladığı anlamda sağlıklı olabilmesi için yollar bulunabilecektir.