

## Psikiyatrist Beyazyürek'ten ruh sağlığını koruma önerileri

**Her yıl 10 Ekim'de kutlanan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması 'Herkes için ruh sağlığı ve ruh sağlığına daha fazla yatırım...' Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde beden sağlığı kadar ruh sağlığını korumanın da önem kazandığını söylüyor. Beyazyürek, "Ruh sağlığını korumak için kişilerin bir sanatla meşgul olması ve kendini hayata bağlayacak bir hobi bulması çok önemli. Sanata yatırım yapan insanlar, sanatsal uğraşı içinde olanlar pandemi dönemini de daha kolay ve sağlıklı atlatabilir" diyor.**

Covid 19 virüsünden kendimizi korumaya çalıştığımız bugünlerde ruh sağlığımızı da ihmal etmememiz gerekiyor. Her yıl 10 Ekim'de kutlanan Dünya Ruh Sağlığı günü, ruh sağlığının önemini bir kez daha hatırlatıyor. Her yıl farklı bir temayla kutlanan Dünya Ruh Sağlığı Günü'nün bu yılki teması, "Herkes için ruh sağlığı, ruh sağlığına daha fazla yatırım ve erişim" olarak özetleniyor.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada 1 milyara yakın insan ruhsal bozuklukla yaşıyor. Her yıl 3 milyon kişi alkol kullanımından ölüyor ve her 40 saniyede bir kişi intihar ederek hayatını kaybediyor. Ve şimdi, dünyanın dört bir yanındaki milyarlarca insan, Covid-19 virüsünün hem beden hem de ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileriyle mücadele ediyor.

### Ruh sağlığının terim anlamı

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ruh sağlığı kişinin kendisi ve çevresiyle denge, uyum halinde olmasına deniyor. Dünya Ruh Sağlığı Günü ile ilgili açıklama yapan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, pandemi döneminde beden sağlığı kadar ruh sağlığını da korumanın önemli olduğunu söylüyor. Bu dönemde kişinin ruh sağlığını koruması için sanatın herhangi bir dalı ile meşgul olmasını ya da kendini hayata bağlayacak bir hobi edinmesini söyleyen Beyazyürek, toplumun ruh sağlığını korumasının yolunun sanattan geçtiğini düşünüyor.

### "Sanata ve sanatçıya değer verilmeli"

Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, "Sanata ve sanatçısına değer vermeyen bir toplumun ruh sağlığından bahsedemezsiniz. Maalesef sanat ve sanatçı yeterince değer görmüyor. Küçük Prens kitabının yazarı Antoine de Saint-Exupery'nin çok sevdiğim bir sözü var: "Beni kahreden ne bu soluk yüzler, ne bu çökük avurtlar; onların arkasında kaybolan Mozart'lar... " Biz hep açıklık, sefalet konuşuyoruz. Daha lüks araba, daha lüks ev gibi maddi değerlerin peşindeyiz.

Oysa bunların da ardında bir insanı insan yapan değerler, güzellikler var. Maalesef bu değerler ve güzellikler ortaya çıkmadan yok olup gidiyor” diyor.

### **“Sanatın iyileştirici etkisi var”**

“Sanata yatırım yapan ve sanatsal uğraşı içinde olanlar pandemi dönemini daha kolay ve sağlıklı atlattılar” diyen Profesör Beyazyürek, sanatın ruh sağlığı üzerindeki korucuyu ve iyileştirici etkisini şu sözlerle anlatıyor: “Benim ruh sağlığı konusundaki en beğendiğim tanım, ünlü Psikiyatr Sigmund Freud’un yaptığı tanımdır. Freud’a ‘Sen hep hastalıkla uğraşıyorsun. Sence sağlıklı ruh hali nedir?’ diye soruyorlar. Freud da ‘Sevebilen ve çalışabilen insan, ruh sağlığını korur’ diyor. Bu çok önemli; sevmek ve çalışmak... İnsanlar pandemi döneminde aylarca eve kapandılar. Sevdiği bir sanat dalı ile uğraşanlar ya da hobisi olanlar bu dönemi daha rahat atlattılar. Eğer bir müzik aleti çalıyorsanız, eve kapanma size iyi bile gelmiştir; rahat rahat enstrümanınızı çalmışsınızdır. Edebiyatla meşgulseniz, rahat rahat romanınızı, şiirinizi yazabilmişsinizdir. Resim yapıyorsanız da aynı durum geçerli. Hatta biz resmi terapide çok kullanırız. Freud der ki, resim bastırılmış duyguların bir çeşit dışa vurumudur. Sanat, eve kapanma döneminde en etkili başa çıkma yöntemidir. Örneğin ben de 3.5 ay evde kaldım; bana 3.5 dakika gibi geldi. Pandemi döneminde ve sonrasında insanlar ruh sağlıklarını korumak için kendilerine bir hobi de edinebilirler. Arkadaşlarınızla görüşebilirsiniz. Sizi hayata bağlayacağınızı düşündüğünüz bir dolu şey yapabilirsiniz.”

### **“65 yaş üstü insanları eve kapatmayalım”**

Pandemi döneminde çocukların ruh sağlığını korumada evde aile ile oynanan oyunlarınolumlu etkileri olduğunu söyleyen Beyazyürek, çocukların ebeveynleriyle daha fazla yakın iletişimde oldukları için bu dönemi rahat ve sağlıklı atlattıkları kanısında. Pandeminin aile bireyleri arasında iletişimi artırdığını, insanları temizlik ve düzene teşvik ettiğini vurgulayan Beyazyürek, bu dönemde 65 yaş üstüne getirilen/getirilecek kısıtlamaları doğru bulmadığını belirterek, “65 yaş üzerindeki insanların eve kapatılması, kısıtlama getirilmesi doğru değildir. 65 yaş üzeri insanlarda damar sertliği, şeker hastalığı, bunama gibi ek rahatsızlar var. Bu yaş gurubunun yüzde 99’una doktorlar ‘Gez, dolaş, temiz hava al, hafif yürüyüşler yap’ diyorlar. Dünya Ruh Sağlığı Günü vesilesiyle bir kez daha söylemek istiyorum. 65 yaş üzerindeki insanları virüsten koruyacağız derken hem ruh hem de beden sağlıklarını bozmayalım.”

### **Profesör Beyazyürek ruh sağlığını korumanın formülünü 10 madde ile sıralıyor:**

- 1-) Sanatla uğraşın, sanatsal faaliyetleri takip edin.
- 2-) Kendinize yeni hobiler bulun.
- 3-) Uzun zamandır okumadığınız kitapları okuyun.
- 4-) Aile bireyleri ve akrabalarınızla iletişimi kesmeyin.
- 5-) Sevdiğiniz arkadaşlarınız ve dostlarınızla zaman geçirin.
- 6-) Şartlar elverdiği oranda seyahat planları yapın.
- 7-) Evcil bir hayvan edinin ya da çiçek yetiştirin.
- 8-) Çocuklarınızla ya da sevdiklerinizle oyunlar oynayın.
- 9-) 65 yaş üstü olanlarla iletişime geçin, onlara yardım edin.
- 10-) Sizi hayata bağlayacağını düşündüğünüz faaliyetlerde bulunun.