

5 adımda ‘mutlu yaşam’ önerileri

10 Ekim tüm dünyada Ruh Sağlığı Günü olarak kutlanıyor. Küresel salgın fiziksel olduğu kadar ruh sağlığımız üzerinde de derin etkiler bırakmaya devam ediyor. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, pandemi sürecinde üç kişiden birinin kaygı sorunları yaşarken, dört kişiden birinin ise depresyondan muzdarip olduğuna dikkat çekti. Ruh sağlığını koruması için kişilerin de çaba göstermesi gerektiğini belirten Şalcıoğlu, ruh sağlığını korumak ve mutlu bir yaşam sürmek isteyenler için de önerilerde bulundu.

Ruh sağlığına dikkat çekmek, kişileri ve yetkilileri ruh sağlığı konusunda alınabilecek önlemler noktasında harekete geçirmek için her yıl 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü olarak kutlanıyor. Küresel salgın ile birlikte sadece fiziki sağlık değil, ruhsal sağlığın önemi de bir kez daha anlaşıldı. Kendi sağlığımızı ve sevdiğimizlerin sağlığını düşünmek, iş ve okul hayatında zorunlu olarak yaşanan değişimler, önlemler kapsamında getirilen kısıtlamalar ruh sağlığımız üzerinde derin etkilere neden oldu. Beykoz Üniversitesi Klinik Psikoloji Lisansüstü Programları Koordinatörü Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, ruh sağlığının da en az bedensel sağlık kadar sağlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu vurguluyor. “Ruh sağlığı olmadan sağlık olmaz” diyen Şalcıoğlu, pandemide anksiyete belirtilerinin yüzde 33 ve depresyonun ise yüzde 27 oranlarında seyrettiğini belirtiyor. Şalcıoğlu, 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü vesilesiyle ruh sağlığını korumak ve mutlu bir yaşam sürmek isteyenler için önerilerde bulunuyor.

Dört kişiden biri depresyondan muzdarip

Ruh sağlığı dendiğinde akla ilk psikolojik sorunlar ve bozuklukların geldiğini belirten Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, şunları söyledi:

“Bu pek şaşırtıcı değil çünkü kaygı sorunları ve depresyonla karakterize bir dünyada yaşıyoruz. COVID-19 pandemisi sağlığımıza bir tehdit oluşturduğu kadar ruh sağlığımıza da bir tehdit oluşturdu. Çin, ABD, Japonya, Hindistan, İtalya, İspanya ve Türkiye gibi ülkelerde yapılan araştırmalar pandemide anksiyete belirtilerinin yüzde 33 ve depresyonun yüzde 27 oranlarında seyrettiğini gösterdi. Yani üç kişiden biri kaygı sorunları yaşarken, dört kişiden biri

depresyondan muzdarip. Bu tür psikolojik sorunların dünyanın tüm ülkelerinde sağlık, sosyal, ekonomik ve insan hakları üzerinde önemli etkileri var. Bunları azaltmak için bireyin farkındalığı ve yardım arayışıyla birlikte toplum temelli çalışmaların da yapılması gerekiyor.”

Psikolojik sorunları olmayan kişilerin oranı sadece yüzde 17

Sadece depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik sorunların ruh sağlığı anlamına gelmediğini belirten Prof. Dr. Şalcıoğlu, sözlerine şöyle devam ediyor:

“Ruh sağlığı psikolojik sorunların olmamasıyla birlikte ‘ruhsal sağlığa’ sahip olmaktır. Ruhsal sağlık duygusal ve psikolojik esenliğe sahip olmak denebilir. Duygusal esenlik mutluluk, olumlu duygular yaşama, haz alma gibi daha anlık iyi olma halidir. Psikolojik esenlik ise bireyin yaşamda bulunduğu anlam, olmak istediği kişi, yaşamın ardından bırakmak istediği iz, belirlediği hedefler ve amaçlar doğrultusunda kendini gerçekleştirmek için attığı adımlardır. Bazı araştırmalar tam ruhsal sağlığa sahip, yani psikolojik sorunları olmayan ve esenliğe sahip kişilerin oranının sadece yüzde 17 civarında olduğunu gösteriyor.”

Mutluluk için çaba da gerekir

Mutluluğun kendiliğinden gelmediğini, çabayla yaratılabildiğini belirten, Şalcıoğlu, “Esenliğin her iki boyutu da önemli ama psikolojik esenlik kalıcı ve sürdürülebilir mutlulukta daha fazla rol oynuyor. İyi haber mutlu olabilmek kişinin elinde. Kişinin üzerinde kontrolü olmayan ya da az olan genetik faktörler ve yaşam koşulları mutluluğu yüzde 60 oranında belirlerken, kişinin elinde olan ‘kasıtlı eylem’ mutlu olmasını yüzde 40 oranında belirliyor. Kasıtlı eylem insanların günlük yaşamlarında katılmayı seçebilecekleri farklı aktiviteler ve somut davranışlarıdır. Bu belli bir çaba gerektirir. Yani, mutluluk kendiliğinden gelmez, çabayla yaratılabilir” diyor. Mutluluğu yaratmanın mucizevi bir formülü olmadığını ama mutlu bir yaşam için yapabilecek birkaç adım olduğunu belirten Şalcıoğlu’nun önerileri ise şöyle:

- 1. Amaç edinin:** Hayatınızı belli amaçlar doğrultusunda yaşayın. Amacın küçüğü büyüğü, önemlisi önemsizi var diye düşünmeyin. Amaçlarınızı belirleyin ve gündelik yaşamınızı bu amaçlara ulaşmak için sergilenecek davranışlar ve aktivitelerle doldurun.
- 2. Her zaman gelişmeyi sürdürün:** Yeni deneyimlere açık olun ve kendinizi geliştirmeye devam edin.
- 3. Yargılamayı bırakın:** Kendinizi yargılamadan kabul edin. Kaçmaya çalıştığınız duygu ve düşünceleriniz siz kaçtıkça çığ gibi büyüyerek sizi ele geçirirler. Bunlara dikkatinizi verin, fark edin ve kabul edin. Kabul etmek teslim olmak değildir, kabul etmek bir deneyimle barışmak ve onu dışlamadan ona alan açmaktır.
- 4. Sosyal yaşamın içinde olun:** Kendinize sosyal destek ağı yaratın. İnsanlarla yakın ve tatmin edici sosyal ilişkiler, arkadaşlıklar kurun. Çok sayıda arkadaşınızın olması önemli değil, size destekleyecek iyi arkadaşlarınızın olması önemli.
- 5. Bedeninizin ihtiyaçlarına kulak verin:** Bedeninize iyi bakın. Düzenli uyuyun, beslenin ve hareket edin.