

## Gümüşhane Devlet Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Vahit Soran "İş Yerinde Ruh Sağlığı'nın Önemi"ni Anlattı



### Dr. Vahit Soran'ın açıklaması şöyledir:

"10 Ekim günü, 1992 yılından itibaren Dünya Ruh Sağlığı Günü olarak kutlanmaya başlanmıştır. Burada amaçlanan toplumun ruh sağlığı konusundaki bilgi düzeyini arttırmak, kişinin ruh sağlığının ve işlevselliğinin korunmasına destek olmak, psikiyatrik hastalıkları önlemek ve bu hastalıkların tedavi süreçlerini geliştirmektir. Bu kapsamda her yıl bu gün için bir tema belirlenmektedir. Geçtiğimiz yıl "Ruh sağlığı evrensel bir insan hakkıdır" olan tema, bu yıl için "İş Yerinde Ruh Sağlığını Öncelik Haline Getirmek" olarak belirlenmiştir. İşyerinde ruh sağlığının devamlılığını sağlamak; sağlık ve iyilik halini koruyan ve arttıran bir işyeri kültürü inşa etmekle ve çalışanlara işyeri ortamında güvenli bir çalışma alanı sağlamakla başlamaktadır. Güvenli ve sağlıklı iş ortamları çalışanların ruh sağlığını koruyabilirken, kötü çalışma koşulları, damgalanma ve ayrımcılık, çalışanların ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir ve üretkenliği düşürebilir. Psikiyatrik hastalıklar yeterince anlaşılmadığı için kabullenilmesi konusunda önemli sorunlar bulunmaktadır. İşyerinde ruh sağlığını geliştirmenin önündeki en büyük engellerden biri damgalamadır. Bu nedenle psikiyatrik hastalıklara ilişkin önyargıların ele alınarak damgalamanın önüne geçmek, çalışma ortamında ruh sağlığını geliştirmek ve koruyabilmek için atılabilecek en önemli adımlardan biri olacaktır. Psikolojik bozukluklara dair bilgi sahibi olmak damgalamanın azalmasını sağlayacaktır. Dünya genelinde depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunları iş yerlerinde verimliliği olumsuz etkilemekte ve üretkenliğin azalmasına neden olmaktadır. Araştırmalar, ruh sağlığına öncelik veren iş yerlerinde çalışan moralinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun da şirketler için olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını göstermektedir. İşsizlik, özellikle gençler arasında fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Uzun ve belirsiz çalışma saatlerinin, olumsuz çalışma koşullarının tükenmişliğe ve strese neden olduğu bilinmekte, bu nedenle yeterli istihdamın sağlanması, çalışma ortamında ruh sağlığını koruyacak yasalar ve politikaların uygulanması büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, zamanının büyük bir kısmını iş yerinde geçiren yetişkin

bireylerin, çalışma ortamında ruh sağlığının desteklenmesi sadece bireylerin değil, aynı zamanda iş yerlerinin ve toplumun genel refahına da katkı sağlayacaktır.”

**Kaynak: Gümüşhane İl Sağlık Müdürlüğü Basın Birimi – 09.10.2024**