



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

10 EKİM DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

“Yaşanmış Deneyimleri Duymak: Gerçek Sesler, Gerçek Değişim Sağlar”

Dünya Ruh Sağlığı Günü, her yıl 10 Ekim’de ruh sağlığının korunması, ruhsal sorunlara ilişkin farkındalığın artırılması, damgalama ve ayrımcılığın azaltılması ve herkes için erişilebilir, nitelikli ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesi amacıyla anılmaktadır.

2026 Dünya Ruh Sağlığı Günü’nün teması “Yaşanmış Deneyimleri Duymak: Gerçek Sesler, Gerçek Değişim” olarak belirlenmiştir.

Bu tema, ruhsal sorun yaşayan bireylerin yalnızca hizmet alan kişiler olarak değil, ruh sağlığı hizmetlerinin ve politikalarının geliştirilmesinde söz ve karar hakkı bulunan eşit paydaşlar olarak görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Söz konusu olan sağlık çalışanları olunca bunun önemi ziyadesiyle artmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada bir milyardan fazla insan bir ruhsal bozuklukla yaşamaktadır. Ruhsal bozukluklar yeti yitiminin önde gelen nedenleri arasında yer almakta; buna karşın birçok insan gereksinim duyduğu ruh sağlığı hizmetlerine zamanında ve yeterli biçimde ulaşamamaktadır. Ruh sağlığına ayrılan kaynakların sınırlılığı, sağlık insan gücü yetersizliği, damgalama ve hizmetlere erişimdeki eşitsizlikler önemli halk sağlığı sorunları olmaya devam etmektedir. Ülkemizde henüz tüm taraflarca benimsenmiş bir ruh sağlığı yasası olmayışı da ruh sağlığı sorunu yaşayanların hayatını daha da zorlaştırmaktadır.

Ruh sağlığı yalnızca psikiyatri kliniklerinin ya da hastanelerin konusu değildir. Ruh sağlığı bir halk sağlığı konusudur. Bireyin ruhsal iyilik hali; aile yaşamı, eğitim, çalışma koşulları, gelir düzeyi, sosyal destek, güvenli çevre, şiddet ve ayrımcılıktan korunma gibi çok sayıda sosyal belirleyiciden etkilenmektedir.

Bu nedenle ruh sağlığı politikalarının temel hedeflerinden biri, hastane merkezli yaklaşımdan toplum temelli, kişi merkezli ve insan haklarına dayalı ruh sağlığı hizmetlerine geçiş olmalıdır. Ruhsal sorun yaşayan kişilerin toplumdan uzaklaştırılması yerine; aile, eğitim, iş ve sosyal yaşam içinde desteklenmeleri esas alınmalıdır. 2026 temasının en güçlü mesajlarından biri şudur:

“Ruh sağlığı hizmetleri yalnızca insanlar için değil, insanlarla birlikte tasarlanmalıdır.”

Ruhsal sorun yaşayan bireylerin deneyimleri, sağlık sistemlerinin geliştirilmesi açısından önemli bir bilgi kaynağıdır. İnsanların yalnızca yaşadıklarını anlatmalarına izin vermek yeterli değildir; onların sağlık hizmetlerinin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesine anlamlı biçimde katılmaları sağlanmalıdır.

Damgalama ve ayrımcılık da ruh sağlığı hizmetlerine erişimin önündeki önemli engeller arasındadır. Ruhsal hastalığı olan insanları “zayıf”, “tehlikeli” ya da “iradesiz” gibi ifadelerle tanımlamak hem yanlış olduğu gibi kişilerin yardım aramasını güçleştirebilir. Medyanın, eğitim kurumlarının, sağlık çalışanlarının, işyerlerinin ve toplumun tüm kesimlerinin damgalamayla mücadelede sorumluluğu bulunmaktadır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Koruyucu ruh sağlığı yaklaşımı ise sorun ortaya çıktıktan sonra müdahale etmekle sınırlı değildir. Çocukların güvenli ortamlarda büyümesi, gençlerin zorbalık ve şiddetten korunması, sağlıklı çalışma ortamlarının oluşturulması, sosyal yalnızlığın azaltılması, kadınlara ve çocuklara yönelik şiddetin önlenmesi, afetlerden etkilenenlere psikososyal destek sağlanması ve yaşlıların sosyal yaşamdan kopmasının önlenmesi ruh sağlığının geliştirilmesinde temel önemdedir.

Ülkemizde Ruh sağlığının geliştirilmesine yönelik hazırlanan 2021-2023 eylem planında yer alan:

- ✓ Koruyucu ve birinci basamak ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi,
- ✓ Toplum temelli ruh sağlığı hizmetlerinin güçlendirilmesi,
- ✓ Hastaneler içinde verilen hizmetler ve yataklı tedavi hizmetlerinin geliştirilmesi
- ✓ Uzun süreli bakım ve rehabilitasyon hizmetlerinin geliştirilmesi hedefleri hayata geçirilmeli, bunu yaparken de ruh sağlığının tüm paydaşlarıyla hareket edilmelidir

10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü'nde çağrımızdır:

Ruhsal sağlık sorunları yaşayan insanları dışlamak yerine anlamaya, yalnız bırakmak yerine desteklemeye, onlar adına konuşmak yerine onları dinlemeye ihtiyacımız var. Ancak bunun da ötesinde, yaşamlarını etkileyen kararlarda onların da söz sahibi olmalarını sağlamalıyız.

**Çünkü dinlemek yetmez; söz hakkı vermek gerekir.
Söz hakkı yetmez; birlikte karar vermek gerekir.
Gerçek sesler, gerçek değişim yaratır.**

HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

- 1-World Health Organization. World Mental Health Day 2026.
- 2-World Health Organization. World Mental Health Today. 2025.
- 3-World Health Organization. Mental Health Atlas 2024.
- 4-World Health Organization. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030.
- 5-World Health Organization. Framework for Meaningful Engagement of People Living with Mental Health and Neurological Conditions.
- 6-Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2021-2023)