**Dünya Sağlık Günü hakkında genel bilgi**

Bilindiği gibi, her yıl Nisan'ın 7' si, "Dünya Sağlık Günü" olarak kutlanmaktadır. "Stres ve sağlık" alanında yapılan araştırmalar, her geçen gün yeni bilgiler ortaya çıkardıkça, "ruh sağlığı"nın genel sağlığımız için ne kadar önemli olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. Bu nedenlerle, tüm dünyada dikkatleri "ruh sağlığı"nın önemine çekmek ve ruh sağlığı ile ilgili konulara yönelik farkındalığı arttırmak amacıyla, önceki yıl için 7 Nisan günü, "Dünya Ruh Sağlığı Günü" olarak belirlenmiştir.

Kişinin beden sağlığı ve ruh sağlığı genel sağlığının belirleyicisidir ve birinde ortaya çıkan herhangi bir yöndeki değişme, öbürünü de aynı yönde etkiler. Bunun doğruluğu bilinse de genelde bedensel sağlığa verilen önem, aynı ölçüde ruh sağlığına verilmemektedir. Dünyada hiçbir ülke ruh sağlığı bozukluklarına karşı bağışıklı değildir ve şu anda 400 milyon civarında insan, herhangi bir ruhsal ya da nörolojik bozukluk nedeniyle ya da herhangi bir psikososyal problemden dolayı acı çekmektedir. Sağlık merkezlerine bedensel rahatsızlıklarla başvuran her 4 kişiden birinin asıl sorununun, ruh sağlığındaki bozulmalar olduğu bilinmektedir. Ruh sağlığı bozuklukları, gelişmiş veya gelişmekte olan tüm ülkelerin sorunudur ve insanın işlevselliğini, yaratıcılığını, mutluluğunu ve yaşam doyumunu engelleyecek kadar da önemlidir. İş verimliliğinde düşmeler, iş kazalarında artışlar, iş makinalarının özensiz kullanımı ve gereksiz yere yıpranması, işe devamsızlıklar, insan kaynaklarının verimli kullanılamaması gibi nedenlerle, ülke ekonomileri de bu ruhsal sorunlardan önemli ölçülerde etkilenmekte, kayıplara uğramaktadır. Bu nedenlerle, bazen bilinmeyen, bazen önemsenmeyen bazen de bilerek saklı tutulan bu rahatsızlıklar, teşhis edilmeli ve çok geç olmadan tedavi edilmelidir.

Bununla beraber, asıl önemli, anlamlı ve ekonomik olan yaklaşım ise kişilere, ruh sağlığı bozulmadan "koruyucu-önleyici" desteklerin verilebilmesidir. Psikoloji alanında, "stres yönetimi"; "öfke yönetimi", "kişilerarası iletişim becerileri", "psikolojik dayanıklılık eğitimi", "problem çözme teknikleri", gibi yaklaşım ve yöntemler yıllardır tüm dünyada koruyucu ruh sağlığı alanında kabul edilmiş çeşitli uygulamalardır.

Başımızdan geçen 17 Ağustos Depremi'nden sonra, ülkemizde ruhsal veya nörolojik bozukluklara yaklaşım biçimlerinde, acı deneyimlerle de olsa, artan bir ilgi söz konusudur. Bu tür sorunların yalnız halk arasında "deli" olarak anılan kişilerce değil, aynı zamanda "sıradan" insanlarca da yaşanabileceği anlaşılmıştır. Ancak büyük acıların etkisi geçtikçe, bedensel sağlık ve ruh sağlığı arasındaki, birbirine çok yakından bağlı olan bu ilişki ne yazık ki unutulmaktadır. Oysa ki "koruyucu ruh sağlığı" çalışmaları, insanları sadece doğal afetlere karşı değil, toplumların içinden geçtiği sosyal, ekonomik, pek çok stresli olaylara karşı da hazırlıklı kılacaktır. Özellikle her türlü yoğun ve ani değişimlerin sıklıkla yaşandığı ülkemizde, ruhsal açıdan kırılgan olmayan, psikolojik anlamda dirençli, kendilerine güvenli bireylerin gelişmesi, toplumsal dengelerin ve düzenin sağlanması açısından yadsınması mümkün olmayan bir önem taşımaktadır. Çünkü bilindiği gibi, kaynağı ne olursa olsun, stres ilk olarak "güvensizliği" körükler ve kaygı ya da korku duygusunu harekete geçirir. Kaygı, korku ve panik duyguları içinde olan insanların ise sağlıklı bir biçimde davranmalarını beklemek pek te gerçekçi bir beklenti değildir.

7 Nisan Dünya Ruh Sağlığı Günü vesilesiyle, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının önemi bir kez daha vurgulanmalıdır. Unutulmamalıdır ki ruh sağlığı yerinde olmayan bir toplum, gelişemez, ekonomik, bilimsel, sosyal vb. alanlarda varmak istediği çağdaş hedeflere ulaşamaz.