

REMZİ SAKAOĞLU

BİLİM VE SANAT MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÜLTENİ

KONU: RUH SAĞLIĞI HAFTASI



SAĞLIK VERUH SAĞLIĞI NEDİR NEDEN ÖNEMLİDİR?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; Sağlık; sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olmasıdır (WHO 2001, s.1).

Ruh sağlığı, ruhsal hastalık yokluğundan daha fazlasıdır bireyler, aileler ve toplum için hayati öneme sahiptir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Ruh sağlığı ; bireyin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik halidir (WHO 2001a, s.1).

**"Ruh Sağlığı",
sağlığın
ayrılmaz bir
parçasıdır.**

DSÖ'nün "Sağlık", ve "Ruh Sağlığı" tanımları

Hangi durumlarda psikolojik destek almak gerekir?

Ruh Sağlığının önemi.

Ruh sağlığı uzmanları ve çalışma alanları



“

Her birey yaşamının belli dönemlerinde "Psikolojik Desteğe" İhtiyaç duyar.

HANGİ DURUMLARDA PSİKOLOJİK DESTEK ALMALIYIZ?

- Geleceğe yönelik karamsarlık, umutsuzluk duygularımız yoğunsa,
 - Nedenini bilemediğimiz bir duygusal-ruhsal bıkkınlık, çökkünlük içindeyssek,
 - Ölüme dair düşüncelerimiz, fantazilerimiz oluşmaya başladıysa,
 - Bir ayı geçkin bir süredir uyku bozukluğu yaşıyorsak,
 - Yaşam seçimlerimizle ilgili (sosyal ilişkiler, sınav süreci, okula seçimi, evlenme, boşanma, iş değiştirme, şehir değiştirme, ilişki, vb.) önemli bir karar aşamasındaysak ancak ne yapacağımızı bir türlü bilemiyorsak,
 - Kendimize ve çevremize zarar vermeye başladığımız,
 - Başkalarının görmediği görüntüler görüyor, başkalarının işitmediği sesler duyuyorsak,
 - Herhangi bir konuda hayatımızın dışında ve objektif olan birilerinin fikrine ihtiyaç duyuyorsak,
 - Birilerinin bizi anlamasına ve bize yol göstermesine ihtiyaç duyuyorsak,
 - Kontrol edemediğimiz öfke ve panik krizleri yaşıyorsak,
 - Son zamanlarda aşırı kilo almaya ya da kilo kaybetmeye başladığımız,
 - Üst üste yanlış seçimler yapmaya başladığımız,
 - Geçmişte çözemediğimiz ve biriktirdiğimiz "BİTMEMİŞ İŞLERİMİZ" varsa,
 - Özgüvenimiz düşükse ve kendimizi geliştirmek istiyorsak,
 - Kendimizi daha iyi tanımak, yapabileceklerimizi ve yapamayacaklarımızı daha iyi tanımlamak istiyorsak,
 - İçimizde çok fazla duygu ve düşünce biriktirdiysek ve bunları anlatıp boşalmak, rahatlamak istiyorsak...
- vb durumlar yaşıyorsak en yakın zamandan **psikolojik yardım** almalıyız.



Psikiyatrist : Psikiyatristler 6 yıllık tıp eğitimlerinden sonra TUS (Tıpta Uzmanlık Sınavı) sonrası psikiyatri alanında uzmanlaşmış tıp doktorlarıdır. Çalışma alanları daha çok akıl hastalıkları, klinik sorunlar, fiziksel ve mental sorunların birleştiği durumlardır. Daha çok ilaca bağlı bir tedavi programı uyguluyorlar. Psikolojik sorunlarda ilaç yazma ve ilaç tedavisi uygulama yetkisine sadece psikiyatristler sahiptirler.

Psikolojik Danışman : Psikolojik Danışmanlar üniversitelerin 4 yıllık Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinden mezundur. lisans eğitimi sürecinde bireysel danışma uygulamaları yapan tek uzmandır. Çalışma alanı en geniş alandır. Psikolojik Danışmanlar özel ve devlete bağlı eğitim kurumlarında, hastanelerde, kreş ve yurtlarda, kliniklerde çalışabilmektedirler.

Psikolog : Psikologlar üniversitelerin 4 yıllık Psikoloji bölümlerinden mezundur. Çalışma alanları psikiyatristlere göre çok daha geniştir. Akıl hastalıklarından çok insan davranışları ve doğasıyla ilgilendirler. Belirli bir konuda uzmanlaşmamışlarsa genellikle hastanelerde ve kliniklerde psikiyatrist yardımcısı olarak çalışırlar.

Hazırlayan: Psk. Dan. Soner AKYÜZ