



Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Ruh Sağlığı Nedir?

2 Ruh Sağlığını Etkileyen Sebepler

Ruh Sağlığı Nedir?

Sağlıklı olmak, Dünya Sağlık Örgütü tarafından; insanda hastalık ya da sakatlığın bulunmaması, bedeni, ruhsal ve toplumsal iyilik hâli olarak tanımlanır. Ruh sağlığının ise tanımlanması daha güçtür; ancak insanların anlayabileceği şekilde tarifi yapılmıştır.

Buna göre ruh sağlığı; bireyin duygu durum, düşünüş ve davranışı yönünden bir bütün olarak dengeli ve uyumlu ölçüler içerisinde olmasıdır. Buna ilaveten bireyde normal dışı davranışların ya da **davranış** bozukluklarının görülmemesi insanların diğer insanlar tarafından sağlıklı olarak algılanmaları için yeterlidir.



Ruh sağlığının bozulması bireyin bilişsel işleyişinde zayıflık, duygu durumunda çarpıklık ve bu hâllerinin davranışlarına yansımaları şeklinde gözükür. Ruh sağlığı yerinde olan bireyler sağlıklı zihinsel ve bilişsel işleyişe, duyuların oluşturduğu sağlıklı algıya ve çarpık olmayan sağlıklı duygu durumlarına sahiptir ve bu eylemleriyle de fark edilir.

Bir bütün olarak etkileşim içinde olan ruh ve beden sağlığının birinin diğerine tercih edilmesi söz konusu değildir. Ruh sağlığının korunabilmesi içsel ve dışsal birtakım sebeplerle de yakından ilgilidir. Bireyler için ruhsal yönden “sağlıklıdır” diyebilmek için şu özellikler onlarda bulunmalıdır:

Birey kendisi ve çevresiyle uyumunu bozan aşırı kaygı, kuruntu ve kuşkulardan uzak

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



olmalıdır.

Birey çevresinde bulunan insanlara karşı saygılı ve sevecen davranmalı; çevresiyle ilişkilerini, sağlıklı yürütebilmelidir.

Birey bilinçli bir şekilde, insan olarak toplumun bir üyesi olduğunun farkında olmalı, görev ve sorumluklarını bilmeli; isteklerini de buna uygun olarak gerçekleştirmeye çalışmalıdır.

Birey bu görev ve sorumluluklarını geleceğe taşıyabileceğini, istek ve hedeflerini uzlaşır biçimde planlayabilmelidir.

Hayatta karşılaşılabileceği zorluklar karşısında dirençli olmalı, esnek alternatif yollarla bu zorlukları aşabilme gücü kendisinde bulunmalıdır.

Birey içinde bulunduğu toplumun kültürel değerleriyle çatışmamalı; ahlaki normlara uygun davranışlar sergileyebilmelidir.

Çalışma disiplinine uygun davranacağı gibi dinlenmek ve manevi olarak gelişebilmek için kendisine vakit ayırabilmelidir.

Ruh Sağlığını Etkileyen Sebepler

Ruh sağlığını etkileyen kişinin kendisinden ve çevresinden kaynaklanan olumsuz ya da olumlu sebeplerden bazıları şunlardır:

Bireyin ruh sağlığıyla yaşının doğrudan ilgisi olmamakla birlikte bazı hastalıklar çocukluk çağında görülmezken yaşlılık dönemlerinde görülür. Örneğin çocuklukta görülmeyen bunama (**demans**) yaşlılıkta görülebilmektedir.

Ruh hastalıklarının cinsiyete göre farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Örneğin depresyon her insanı ilgilendirebilmesine rağmen orta yaş bayanlarda daha fazla görülür. Alkolizm ise kadınlara nispetle erkeklerde daha fazla görülebilmektedir. Beden sağlığının bozulması ruh sağlığının da bozulmasında etkili olabilmektedir.

Bunun gibi ruh sağlığı bozulan bireylerin beden sağlığının da bozulması kolaylaşabilmektedir.

Bireyin kumar, alkol, **madd**e bağımlılığı gibi edinmiş olduğu zararlı alışkanlıklar da ruh sağlığını bozduğu gibi beden sağlığını da bozar.

Bireyin zor ve ağır sorumluluklar gerektiren bir mesleği seçmesi onun ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyebilir.

Bireyin ailesiyle yaşayabileceği olumsuzluklar; geçimsizlik, abartılmış ya da azaltılmış disiplin problemleri, aile bireyleri arasında ebeveynin yaptığı ayırıcı tercihler ruh sağlığının bozulmasına neden olabilir.

Bireyin yaşayabileceği engellemeler, çatışmalar, baskılar gibi olumsuz durumlar ruh sağlığının bozulmasına etki edebilirler.

Bunların dışında okul, iş, arkadaş çevresi, ekonomik koşullar, değişen toplumsal çevre

ve değer yargıları gibi etkenler de ruh sağlığını olumsuz ya da olumlu şekilde etkileyebilir.

Kaynak:12.Sınıf Psikoloji Ders Kitabı (PDF)

Psikoloji Bilimi Ders Notları

Sağlık Konuları