



# Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu

**Kuruluş tarihi: 23.05.2019**  
**HASUDER YK Karar No. 3/68**

**2020 Yılı Etkinlikleri**

Prof. Dr. Selma Karabey (Yürütücü)	İstanbul Üniv. İstanbul Tıp Fak Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Bülent Kılıç	Dokuz Eylül Üniv. Tıp Fak Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Çiğdem Çağlayan	Kocaeli Üniv. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD
Dr. Hümeysra Yılmaz	GOP Üniv. Tıp Fak Halk Sağlığı AD
Dr. Buket Karaca	Hatay MKÜ Halk Sağlığı AD
Prof. Dr. Ahmet Topuzoğlu	Marmara Üniv. Tıp Fak Halk Sağlığı AD
Klin. Psk. İnanç Sümbüloğlu	Marmara Üniv. Tıp Fak Tıp Eğitimi AD
Dr. Öğr. Üyesi İlker Kayı	Koç Üniv. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD
Dr. Azize Tiryakioğlu	İstanbul Maltepe İlçe Sağlık Müdürlüğü
Dr. Sezanur Nazlı Türkoğlu	Bezmialem Üniv. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD
Dr. Elif Nur Yıldırım Öztürk	NEÜ Meram Tıp Fak. Halk Sağlığı ABD

Doç. Dr. Özge Karadağ Çaman	Columbia Üniversitesi, Sürdürülebilir Kalkınma Merkezi
Dr. Yeşim Karakoç	Antalya Muratpaşa İlçe Sağlık Müdürlüğü
Uzm. Dr. Pelin Şavlı Emiroğlu	İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Ruh Sağlığı Birimi
Uzm. Dr. Aysen Akçelik	Ankara Etimesgut İlçe Sağlık Müdürlüğü
Uzm. Dr. Lale Esirgen	İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Ruh Sağlığı Birimi
Prof. Dr. Sibel Sakarya	Koç Üniv. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD
Uzm. Dr. Nureddin Özdener	Adana Sağlık Müdürlüğü
Prof. Dr. Fahriye Oflaz	Koç Üniv. Hemşirelik Fak. Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD
Öğr. Gör. Irmak Polat	İst. Üniv. İstanbul Tıp Fak. Ruh Sağlığı ve Hast. AD
Uzm. Dr. Şeyma Yenil Aslan	İstanbul Arnavutköy İlçe Sağlık Müdürlüğü

# 2020'de Neler Yaptık?

## ***Toplum Ruh Sağlığı alıştayı***

(13-14 şubat 2020)

- İstanbul İl Sağlık M¼d¼rl¼ę¼ Halk Sağlığı Hizmetleri Başkanlığı Ruh Sağlığı Birimi işbirliği ile
- Çalışma grubumuzun 10 ¼yesi ve sahada psikolog, ocuk gelişim uzmanı ve sosyal çalışmacı olarak hizmet sunan 16 kişi katıldı.

# Çalıştay Programı

9.30-10.00	Hoş geldiniz: Pelin Şavlı, Selma Karabey, Erdoğan Kocayığıt
10.00-11.00	Tanışma/Beklentiler: Sosyometrik karşılaşmalar: İnanç Sümbüloğlu
11.00-11.15	KAHVE ARASI
11.15-12.30	PANEL: Türkiye’de Toplum Ruh Sağlığı Moderatör: Selma Karabey - Türkiye’nin Ruh Hali Ahmet Topuzoğlu - Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri Araştırması Bülent Kılıç -İstanbul Sağlık Müdürlüğü Ruh Sağlığı Birimi Neler Yapıyor? Pelin Şavlı
12.30-13.30	ÖĞLE YEMEĞİ
13.30-13.45	Isınma
13.45-15.30	Grup Çalışması-I: İhtiyaçların değerlendirilmesi (Moderatörler: İnanç Sümbüloğlu, İlker Kayı)
15.30-16.00	KAHVE ARASI
16.00-16.30	Günü değerlendirip, yarını planlayalım

9.30-10.00	Günaydın
10.00-11.00	Panel: Ufkumuz genişlesin! Moderatör: Ahmet Topuzoğlu - Ruh Sağlığında İyileşme Modelleri Fahriye Ofraz -İtalya’dan TRS Örnekleri Hande Gürün
11.00-11.15	KAHVE ARASI
11.15-12.15	PANEL: İlham versin diye... Moderatör: Bülent Kılıç - Kentlerde Kanıtı Dayalı TRS Müdahaleleri Ahmet Topuzoğlu -Sağlıklı Düşünmek Programı Azize Tiryakioğlu
12.30-13.30	ÖĞLE YEMEĞİ
13.30-13.45	Isınma
13.45-15.00	Grup Çalışması-II Değişim adımları (Moderatörler: İnanç Sümbüloğlu, İlker Kayı)
15.00-15.30	KAHVE ARASI
15.30-16.30	Bundan sonrasını planlayalım!



# Çalıştay Kararları

- ***Ruh sağlığı okuryazarlığının artırılması :***  
Okullarda öğretmen ve öğrencilere, aile hekimleri ve aile sağlığı elemanlarına, evlenecek çiftlere vb ruh sağlığı okuryazarlığı eğitimlerinin uygulanması
- ***Ruh sağlığı meslek elemanlarının çalışmalarının daha etkili kılınmasına yönelik organizasyonel çalışmaların yürütülmesi***

# Pandemi Sürecinde: Bilgi Notları

## Dünya Sağlık Örgütü Sağlık Yöneticilerine Diyor ki\*:

COVID-19 Pandemisi nedeniyle sağlık çalışanları ve her düzeyde sağlık yöneticileri olağan koşullardakinden çok daha yoğun bir şekilde strese maruz kalmaktadır. Mevcut durum bir gecede ortadan kalkmayacağı için tüm sağlık çalışanlarının kronik stresten korunması için çalışma koşullarında çeşitli düzenlemeler yapılması, görevlerini yaparken tükenmelerini önleyeceği gibi daha verimli çalışmalarını da sağlayacaktır. Buna yönelik bazı pratik öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Her tür ortamda sağlık çalışanlarına değer verdiğinizi ve onlara sahip çıktığınızı vurgulayın.
- ✓ Sağlık çalışanlarının uzun ve kesintisiz vardiyalar yerine daha kısa vardiyalar halinde çalışmasının hem virüse maruziyeti azalttığı, hem de aşırı yorgunluk ve tükenmeyi önlediği belirlenmiştir. Çalışma sürelerini uzun tutmayın.
- ✓ Sağlık çalışanlarının temel ihtiyaçları arasında yeterli kişisel koruyucu ekipman sağlanması ve yakınlarına bulaştırma kaygısıyla evlerine gitmek istemeyenlere gelecek yer temin edilmesi bulunmaktadır. Bunu sağlayabilmiş kuruluşların deneyimlerini öğrenin.
- ✓ Ekiple oluşturulan deneyimsiz sağlık çalışanlarını daha deneyimli olanlar ile eşleştirin.
- ✓ Mümkünse ekipleri sosyal çalışanlarla destekleyin.
- ✓ Çalışma esnasında yeterli dinlenme molaları verilmesini sağlayın.
- ✓ Stresli bir olaydan doğrudan etkilenen veya aile üyelerinden etkilenen çalışanlar için esnek programlar uygulayın. İş arkadaşlarınızın birbirlerine sosyal destek vermesi için zaman kazandığınızdan emin olun.
- ✓ Sağlık çalışanlarınıza yönelik ruh sağlığı ve psikosozal destek hizmetleri oluşturun veya hali hazırda bu hizmetleri sunan kurumlara nasıl erişebilecekleri konusunda bilgilendirmeler yapın.

*Yöneticiler ve ekip liderleri de sağlık çalışanları ile benzer stres faktörleri ve hatta sorumlulukları nedeniyle ek bir yüklenme ile de karşı karşıyadır. Yukarıdaki tüm öneriler hem sağlık çalışanları hem de yöneticiler için geçerlidir. Yöneticilerin stres yönetiminde de çalışanlarına rol modeli olabilmesi önemlidir.*

\* DSÖ'nün 12 Mart 2020 tarihinde yayınladığı "Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak" isimli yayınından özetlenmiştir.



# Pandemi Sürecinde

- Katarsis Programı'na katılım
- HASUDER Corona Görev Gücü'ne Katılım

# COVID-19 Sempozyumu-Eylül 2020



- Araştırma Görevlileri Çalışma Grubu; Uzmanlık Öğrencisi Dr. Eray Öntaş
- Bilişim Çalışma Grubu; Doç. Dr. Lütfi Saltuk Demir
- Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu; Prof. Dr. Belgin Ünal
- Çocuk Sağlığı Çalışma Grubu; Prof. Dr. Deniz Çalışkan
- Engelliler Çalışma Grubu; Prof. Dr. Filiz Abacıgil
- Göçmen Sağlığı Çalışma Grubu; Doç. Dr. Özge Karadağ Çaman
- Halk Sağlığı ve Sosyal Bilimler Çalışma Grubu; Prof. Dr. Bülent Kılıç
- İş Sağlığı Çalışma Grubu; Prof. Dr. Sevgi Canbaz
- Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Çalışma Grubu; Doç. Dr. Aslı Davas
- Sağlık Politikaları ve İstihdam Çalışma Grubu; Prof. Dr. Bülent Kılıç
- Sahada Çalışan Halk Sağlığı Uzmanları; Uzm. Dr. Nureddin Özdener
- Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu; Dr. Azize Tiryakioğlu
- Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu; Prof. Dr. Elçin Balcı
- Uluslararası İlişkiler Çalışma Grubu; Uzm. Dr. Ceyda Şahan

# 10 Ekim 2020-Dünya Ruh Sağlığı Günü

## HASUDER Toplum Ruh Sağlığı Çalışma Grubu'nun Mesajı

### COVID-19'un Gölgesinde Dünya Ruh Sağlığı Günü

Bu yılki 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü, COVID-19 salgını nedeniyle günlük hayatımızın önemli ölçüde değiştiği bir zamanda geliyor. Geçtiğimiz aylar birçok zorluğu beraberinde getirdi:

- Zor koşullarda bakım sağlayan COVID-19'u eve getirmekten korkarak işe giden sağlık çalışanları için,
- Okula gidemeyen, evden ders almaya uyum sağlamaya çalışan, öğretmenleri ve arkadaşları ile çok az teması olabilen ve gelecekle ilgili endişeli öğrenciler için,
- Geçim kaynakları tehdit altında olan işçiler için,
- COVID-19'dan son derece sınırlı koruma ile yoksulluk içinde yaşayan veya kırılgan insanı yardım ortamlarında hayatta kalma mücadelesi veren çok sayıda insan için,
- Çoğu öncesinden daha fazla sosyal izolasyon yaşayan, kronik ruh sağlığı sorunları olan insanlar için,
- Ve elbette, bazen vedalaşmadan kaybedilen yakınlarının acısıyla baş etmek durumunda kalan insanlar için.

Çok sayıda işyeri salgın nedeniyle ya kapanıyor ya çalışanların işine son veriliyor, bu nedenle salgının ekonomik sonuçları şimdiden hissediliyor.

**RUH SAĞLIĞINA KAYNAK AKTAR:** Ruh sağlığına ayrılan bütçe ulusal sağlık bütçelerinin yalnızca %2'si

Geçmişteki acil durum deneyimleri göz önüne alındığında, ruh sağlığı ve psikososyal desteğe olan ihtiyacın önümüzdeki aylarda ve yıllarda önemli ölçüde artması beklenmektedir. Ülkemizde yıllardır bu alana ayrılan yetersiz fonlardan oluştuğu, olan ulusal ve uluslararası düzeydeki ruh sağlığı programlarına yatırım, şimdi her zamankinden daha önemli.

Bu yılki Dünya Ruh Sağlığı Günü kampanyasının amacı bu nedenle ruh sağlığına yapılan yatırımı artırmaktır.

### Zaten Yetersiz Olan Ruh Sağlığı Hizmetleri COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Hepten Kesintiye Uğradı!

DSÖ, pandemi öncesinde ülkelerin ulusal sağlık bütçelerinin % 2'sinden daha azını ruh sağlığı için harcadıklarının ve bunun yetersiz olduğunun altını çizmişti. Öte yandan pandemi ruh sağlığı hizmetlerine olan talebi artırıyor. Yas, tecrit, gelir kaybı ve korku, ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilir veya mevcut olanları kötüleştiriyor. Alkol ve uyuşturucu kullanımında artış, uykusuzluk ve anksiyete, çok sayıda insanın yaşadığı sorunlardır. Bu arada, COVID-19'un kendisi de depresyon, anksiyete ve felç gibi nörolojik ve zihinsel komplikasyonlara yol açabilmektedir. Önceden var olan zihinsel, nörolojik veya madde kullanım bozuklukları olan kişiler de SARS-CoV-2 enfeksiyonuna karşı daha savunmasızdır. Hastalık bu kişilerde daha şiddetli seyredebilir, hatta ölüm riski daha yüksek olabilir.

DSÖ Haziran-Ağustos 2020 arasında, altı bölgede 130 ülkede gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre COVID-19 salgını dünya çapındaki ülkelerin % 93'ünde kritik ruh sağlığı hizmetlerini aksattı veya durdurdu. Çalışmada ülkelerin

- % 72'sinde çocuk ve ergenlere, % 70'inde yaşlılara, % 61'inde ise doğum öncesi veya doğum sonrası hizmetlere ihtiyaç duyan kadınlara yönelik sunulan hizmetlerde olmak üzere %60'tan fazlasında kırılgan gruplara yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde kesinti olduğu,
- % 67'sinde danışmanlık ve psikoterapide aksamalar görüldüğü,
- % 35'inde acil müdahalelerde kesinti olduğu,
- % 30'unda ruhsal, nörolojik ve madde kullanım bozukluklarına yönelik ilaçlara erişimde kesinti olduğu,
- % 78'inde okul ve % 75'inde işyeri ruh sağlığı hizmetlerinde en azından kısmi aksaklıklar olduğu bildirildi.

**Etik, şeffaf, hesap verebilir salgın yönetimi TOPLUMUN RUH SAĞLIĞINI da korur!**

Birçok ülke (% 70) yüz yüze hizmetlerde yaşanan aksaklıkların üstesinden gelmek için telepsikiyatri veya telepsikiyatri benimsenmiş olsa da, bu hizmetlere erişimde önemli eşitsizlikler vardır. Yüksek gelirli ülkelerin % 80'inden fazlası, düşük gelirli ülkelerin % 50'sinden azı, ruh sağlığı hizmetlerindeki boşluğu telafi etmek için telepsikiyatri ve telepsikiyatri uygulandığını bildirdi.

Çalışmada ülkelerin % 89'u ruh sağlığı ve psikososyal desteğin ulusal COVID-19 müdahale planlarının bir parçası olduğunu bildirmesine rağmen, bu ülkelerin yalnızca % 17'sinin bu faaliyetleri kapsamak için yeterli ek fona sahip olduğu da belirlendi.

Öte yandan ruh sağlığı hizmetlerinin ekonomik getirisi bir hayli yüksektir. COVID-19 öncesi tahminler, yalnızca depresyon ve anksiyete nedeniyle oluşan üretkenlik azalması nedeniyle yaklaşık 1 trilyon ABD dolarının kaybedildiğini, depresyon ve anksiyete için etkinliği kanıtlanmış yöntemler için harcanan her 1 ABD dolarının 5 ABD doları getirdiğini göstermektedir.

#### Kaynaklar:

1. <https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020> (Erişim tarihi 6 Ekim 2020)
2. <https://www.who.int/news-room/detail/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey> (Erişim tarihi 6 Ekim 2020)

# Türkiye Sağlık Raporu-2020



## BÖLÜM 9

### TOPLUM RUH SAĞLIĞI

Bölüm Editörleri: Prof. Dr. Selma Karabey • Dr. Öğr. Üyesi İlker Kayı

108	Türkiyede Toplum Ruh Sağlığı .....	849
	PROF. DR. AHMET TOPUZOĞLU	
109	Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Ruh Sağlığı Çalışmaları .....	855
	UZM. DR. PELİN ŞAVLI EMİROĞLU	
110	Türkiye’de Ruh Sağlığı İnsan Gücü.....	859
	DOÇ. DR. FAHRIYE OFLAZ • UZM. DR. LALE ESİRGİN	
111	Ruh Sağlığı Alanında Yasal Mevzuat.....	863
	DOÇ. DR. FAHRIYE OFLAZ	
112	Türkiye’de Toplum Ruh Sağlığı Merkezlerinin Durumu .....	869
	PROF. DR. BÜLENT KILIÇ	
113	Bir Toplum Ruh Sağlığı Sorunu Olarak Bağımlılık .....	873
	PROF. DR. AHMET TOPUZOĞLU	
114	Ruh Sağlığı Okuryazarlığı.....	877
	UZM. DR. ŞEYMA ARSLAN • PROF. DR. SELMA KARABEY	
115	Toplum Ruh Sağlığında Türkiye’ye Uyarlanabilecek İyi Uygulama Örnekleri .....	881
	DR. AZİZE TIRYAKIOĞLU	
116	Psikolog Gözünden Birinci Basamak Ruh Sağlığı Hizmeti .....	885
	UZM. PSK. ERKAM ÜNAL	

# UHSK-2020

**İkili Konferans-3: Pandeminin Bireyden  
Topluma Ruh Sağlığına Etkileri:  
Belirsizlik, Stres ve Dayanıklılık &  
Koleradan Koronaya Modern Karantinanın  
Gayri Resmi Tarihi**

Oturum Başkanları:

**Prof. Dr. Bülent Kılıç**

**Uzm. Dr. Hande Perk Gürün**

Pandeminin Bireyden Topluma Ruh  
Sağlığına Etkileri: Belirsizlik, Stres ve  
Dayanıklılık

**Prof. Dr. Ahmet Topuzoğlu**

Koleradan Koronaya Modern Karantinanın  
Gayri Resmi Tarihi

**Doç. Dr. Fatih Artvinli**

**Oturum-34: COVID-19 Pandemisinde  
Toplum Ruh Sağlığı Hizmetleri**

Oturum Başkanları:

**Prof. Dr. Selma Karabey**

**Uzm. Dr. Şeyma Arslan**

Sağlık Bakanlığı alışmaları

**Uzm. Dr. Pelin Şavlı**

Saha Deneyimi

**Dr. Azize Tiryakioğlu**

Üniversite Deneyimi

**Uzm. Dr. Irmak Polat**

Sivil Toplum Deneyimi

**Kl. Psk. İnanç Sümbüloğlu**

# Şimdi ve sonra?

- Grup Yürütücüsü ve Yrd. Seçimi
- Önerileriniz: