Hazırlayan: Ayşe Duygu ŞARMAN - ekonomikforumdergisi@gmail.com



Ekonomik Kriz Ruh Sağlığımızı Olumsuz Etkiliyor

Türkiye Psikiyatri Derneği Dış İlişkiler Sekreteri Uzman Dr. Halis Ulaş, ekonomik krizin, hem işverenlerde hem çalışanlarda hem de işsizlerde ruhsal problemlere yol açabileceğini söyledi. Ulaş, dünya genelinde yaşanan ekonomik krizin, ruh sağlığını tehdit ettiğini belirterek, işini kaybedenlerde, çalışan bireylere göre iki kat daha fazla depresyon gözlenmekte olduğunu vurguladı.



Bugüne kadar gerçekleştirilen bazı araştırmaların, işsizlik ve yoksulluğun fiziksel hastalıklar, bedensel yakınmalar, stres bozuklukları, depresyon, umutsuzluk, içe kapanma, öz saygı yitimi, bunaltı bozuklukları ve davranış bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açtığını anlatan Dr. Halis Ulaş, 1987-1996 yılları arasında işsizlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştıran 16 çalışmanın 14'ünde, işsizliğin psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediğinin saptandığını belirterek şu açıklamayı yaptı:

"İşini kaybedenlerde, çalışan bireylere göre iki kat daha fazla depresyon gözlenmektedir. Kayıt dışı çalışmanın, ruh sağlığı üzerine etkisi ile ilişkili yeterli çalışma bulunmamaktadır. Oysa işsizlik artışı kayıt dışı çalışma oranlarını artırmaktadır. Kayıt dışı çalışmanın ruh sağlığı üzerine etkisini inceleyen bir araştırmada, güvenceli çalışanlar, kayıt dışı çalışanlar ve işsizler sık ruhsal bozukluklar açısından değerlendirilmişler. Hem kayıt dışı çalışan işçilerde hem de işsizlerde sık ruhsal bozukluk oranı güvenceli çalışanlara göre iki





kat daha fazla saptanmıştır. Yani ruh sağlığı sorunlarına sadece işsizlik değil güvencesiz çalışma da neden olabilmektedir."

KRİZİN TOPLUM SAĞLIĞINA ETKİSİ

Türkiye Psikiyatri Derneği Dış İlişkiler Sekreteri Uzman Dr. Halis Ulaş, ruhsal sorunlara sahip olmanın, işsizlik ve yoksullukla ilişkili olduğunu vurgulayarak, "Dünya Sağlık Örgütü 2001 verilerine göre Etiyopya, Finlandiya, Almanya, Hollanda, ABD ve Zimbabwe'de gelir düzeyi düşük olan bireylerde yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre 1,5-2 kat daha fazla depresyon gözlenmektedir" diye konuştu.

Yapılan çalışmalara göre, ABD'de 16-54 yaş arasındaki altı milyon işçinin ruh sağlığı sorunlarına bağlı olarak ya işini kaybettiğini ya da iş arayamayacak durumda olduğunu ifade eden Ulaş, "İngiltere'de son yirmi yıl içinde şizofreni hastalarında istihdam oranları yüzde 10-20 arasında değişmektedir" dedi.

STRESLE BAŞ ETME YOLLARI

Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Burhanettin Kaya, ekonomik krizin aslında insanın sahip olduğu kararlılık, denge durumunun bozulmasına neden olduğuna işaret ederek "Hep yoksulluğu ve işsizliği akla getiriyor, ama iki olgu karşımıza çıkıyor. Bir; acaba ben de çıkarılır mıyım belirsizliği. İki; aşırı çalışma. Çünkü sistem, sektör aynı kâr mekanizmasını sürdürmek istiyor. Kâr etmeye devam etmek ve onu korumak istiyor. O nedenle kalanın aşırı çalışması söz konusu oluyor. Fazla mesai, yoğun çalışma da iş stresini gündeme getiriyor. Stres aileyi de etkiliyor, aile içi dinamikleri bozuyor çünkü işten atılan birisi varsa ailede kalan kişi, evin ekonomisini sürdürmek zorunda kalıyor. Çocuğuna, eşine ayırdığı zaman azalıyor ve yeni bir belirsizlikle bu aile içi ilişkileri yürütmeye çalışıyor. Bütün bunlar gerçekten karmaşık sonuçlar yaratıyor."

En önemli noktalardan birinin de, stresi yönetebilmeyi öğrenmek olduğunu ifade eden Kaya, "Eğer olaylara daha gerçekçi anlamlar yüklersek duygularımız da değişir" diyerek şöyle konuştu: "Ben bittim, mahvoldum, çözüm yok yerine; bu böyle, ama şu da var, şunu da deneyebilirim, buna şöyle de bakılabilir, bunun başka bir açıklaması da olabilir, bir başkası bu olaya böyle yaklaşırdı, ben de deneyebilirim" gibi açıklamalar yapmak yani zihinsel bir değişim yaratmak, farklı bakabilmek, farklı açıklamalar getirebilmek kaygıyı azaltıcı, öfkeyi azaltıcı, karamsarlığı azaltıcı özellik taşıyabilir."

DEPRASYONA GİRMEDEN RUH SAĞLINIZI ÖNEM VERİN

Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu Üyesi Doç. Dr. Burhanettin Kaya, "Kriz öyle bir dalgadır ki herkesi etkisi altına alır. Çalışanlar bu dönemde küçüldüğünü ve değersizleştiğini hisseder. Çünkü işsiz olmak sadece parasız kalmak meselesi değildir. İşini kaybetmediği halde krizin yarattığı olumsuz havadan etkilenen kişilerin de endişeli düşüncelerden uzaklaşıp devam etmeleri gerekir. Bunun en iyi yolu da iş sonrası farklı konularla uğraşmaktır. Sürekli krizin yaratabileceği sonuçları düşünmek yerine yaşam enerjimizi artıracak ilgi alanlarına yönelmek bu karamsar ortamdan uzaklaşmayı da sağlayabilir. İyi beslenmek, uyumak, spor yapmak, gezmek, bireysel sağlığımızı da korumak bizim iş yerindeki stresle başa çıkmamızı kolaylaştırır" diyor.

Öncelikle öğrenilmesi gerekenin şeylerden birinin problem çözme becerisi kazanmak olduğunu vurgulayan Kaya, ekonomik krizin ruhsal etkilerinden kurtulmak için bireylerin çeşitli yöntemler kullandıklarını belirterek konuya yönelik şu açıklamayı yaptı:

"Sorunu bileşenlerine ayırabilmek, nereden kaynaklandığını nasıl bir sorun olduğunu, başa çıkma yollarının neler olduğunu önceden değerlendirmek ve buna göre bir strateji belirleyerek onu hayata geçirmek. Yani, düşün/karar ver/eyleme geç üçlemesini burada kullanmak. İnsanlar sıklıkla bilinçli başa çıkma yollarını kullanıyorlar. Özellikle plan yapıyorlar, bazen mizahı kullanıyorlar, bireysel rahatlama ve gevşeme egzersizleri kullanıyorlar, kimi insanlar için dinsel figürler, meditasyon, dua gibi rahatlatıcı etkenler. Bazen kaçmayı seçiyorlar. Uyuyorlar, yalnız kalıyorlar, ama bazı insanlar da yardım aramaya, başkalarıyla paylaşmaya, duygularıyla yüz yüze gelmeye, destek aramaya başlıyorlar. Doğru olan da bu yöneteme başvurulmasıdır."