

PSİKOLOJİK SAĞLIĞIN ÖNEMİ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, psikolojik sağlık; insanların stresle baş çıkabildiği, verimli çalışabildiği ve topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik hâlidir.



SOSYAL DESTEK



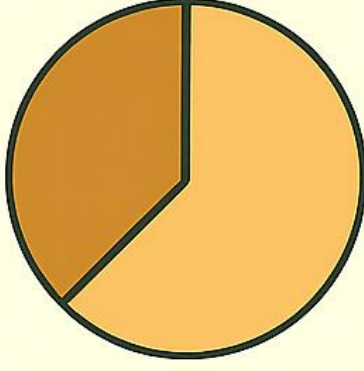
STRES YÖNETİMİ



KALİTELİ UYKU



SAĞLIKLI BESLENME



**DÜNYADA
İNSANLARIN %31İ
BİR PSİKOLOJİK
BOZUKLUKLA
YAŞAM BOYU
KARŞI KARŞIYA
KALMAKTADIR**



**HER YIL 703.000
KİŞİ İNTİHAR
SEBEBİYLE
HAYATINI
KAYBETMEKTEDİR**



**RUH SAĞLIĞI
FARKINDALIĞINI
ARTIRMA**



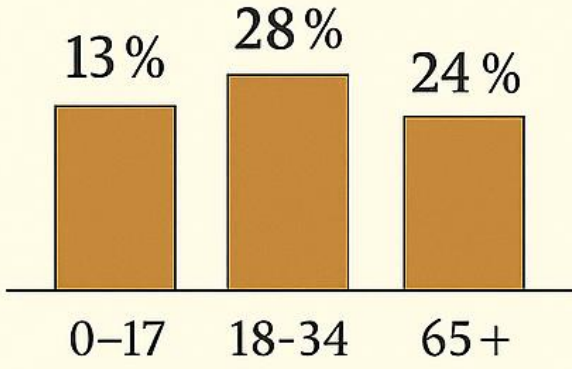
**PSİKOLOJİK
DESTEK
PROGRAMLARINI**



**STİGMATİZASYONU
ÖNLEME**

ARTIRMA

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIĞI HİZMETİ ALMA ORANI (2023)

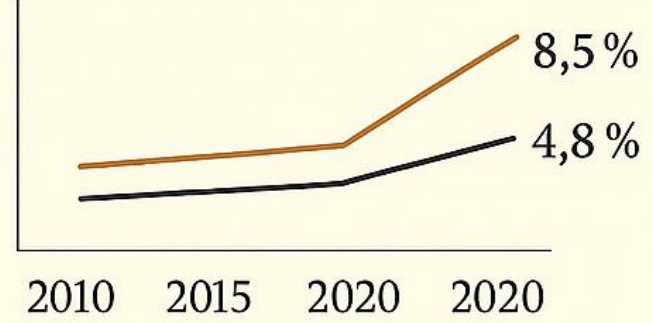


Genç yetişkinler (18-34 yaş) en yüksek risk grubunu oluşturmaktadır.

DEPRESYON VE ANKSİYETE ARTIŞ ORANI (2010-2020)

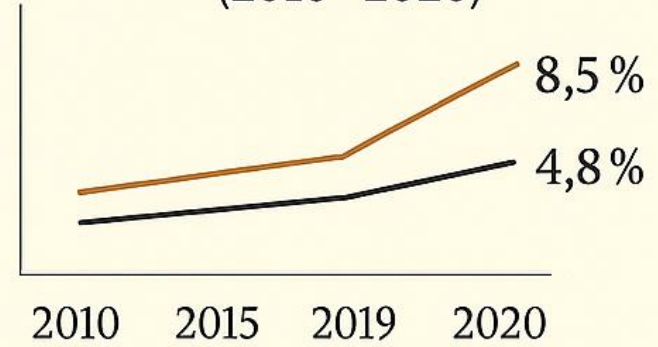


DEPRESYON VE ANKSİYETE ARTIŞ ORANI (2010-2020)



Son 10 yılda depresyon %37, anksiyete %31 oranında artış göstermiştir.

DEPRESYON VE ANKSİYETE ARTIŞ ORANI (2010-2020)



Son 10 yılda depresyon %37, anksiyete %31 oranında artış göstermiştir.



NE YAPABİLİRİZ?

- Farkındalık kampanyaları ve STK'lar
- Ruh sağlığına dair damgalama azaltılmalı

KAYNAKLAR

1. WHO World Mental Health Surveys – Yaşam Boyu Psikolojik Bozukluklar Prevalansı (18,1–36,1%)
 2. The global prevalence of mental disorders meta-analizi – 12 aylık %17,6; yaşam boyu %29,2
 3. WHO istatistiği – “Her yıl 703,000 kişi intihar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.”
 4. King et al., JAMA Psychiatry (2019) – 5–24 yaş arası bireylerde %11,6 oranında psikolojik bozukluk
 5. Ulusal Comorbidity Survey (ABD): Yaşam boyu mental bozukluk oranı %57,4; 12 aylık %32,4
 6. DSM-5’e göre en yaygın bozukluklar – Anksiyete %31,1; Depresyon %8,3; Bipolar %2,8
-

HAZIRLAYAN

Sultan Alpergin ASHB Psikolog