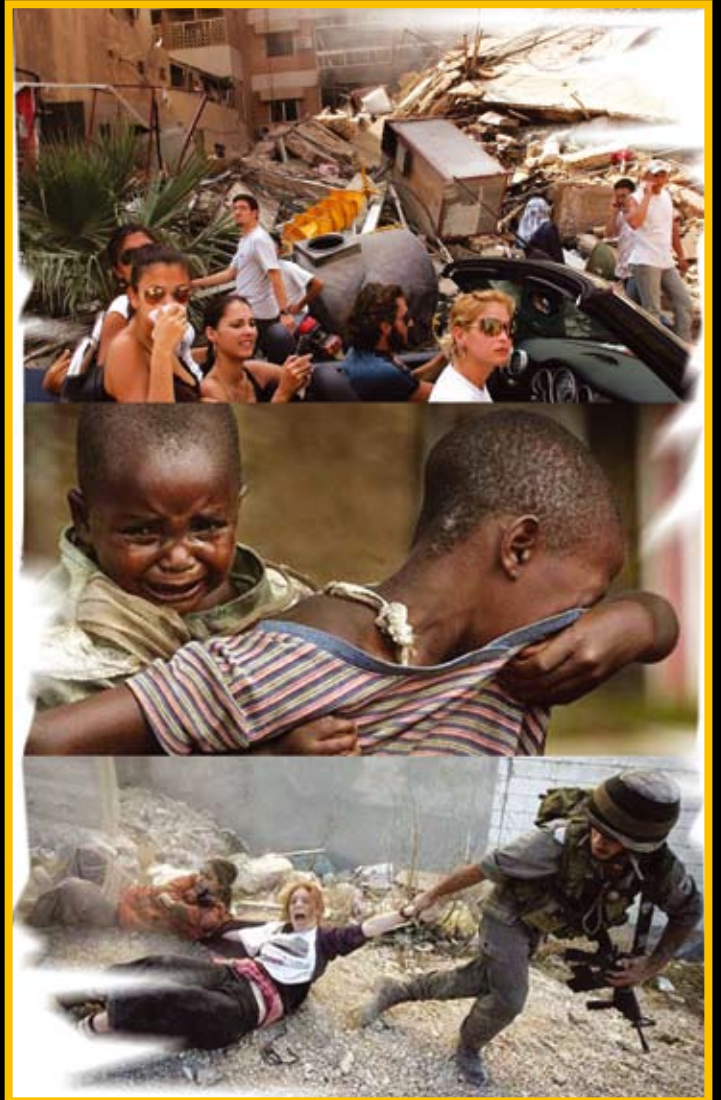


- Güç, İktidar ve Travma
- Psikiyatri ve Sağlık Politikaları
- Basın Çalışmaları



EKONOMİK KRİZİN RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün(OECD) 2008 yılında yayınladığı “OECD Ülkelerinde Gelir Dağılımı ve Yoksulluk” adlı rapora göre son 20 yılda OECD ülkelerinin dörtte üçünde zenginlerle yoksullar arasındaki eşitsizliğin arttığı ve ekonomik gelişmeden zenginlerin daha fazla pay aldığı belirtilmektedir. OECD ülkeleri arasında Türkiye gelir eşitsizliği açısından Meksika ile birlikte son 2 sırada yer almaktadır. Aynı raporda gelir eşitsizliğinin fazla olduğu ülkelerde yoksulluğun da daha fazla olduğu bildirilmektedir.

Türkiye’de yoksulluk sınırının altına düşen kişi sayısı her geçen yıl daha da artmaktadır.. Türkiye İstatistik Kurumu’na göre 2008 yılında Türkiye nüfusunun %18.56’sı, Ankara Ticaret Odası raporuna göre ise %74’ü yoksulluk sınırının altında yaşamlarını sürdürmeye çalışmaktadır.

1929’da kapitalizmin ilk büyük krizi olan “Büyük Buhran”dan günümüze kadar onlarca büyük ölçekli ekonomik kriz ortaya çıkmıştır. Son olarak da 2008’in Eylül ayında Amerika Birleşik Devletlerinde başlayan ekonomik kriz tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına almıştır. Kapitalizmin doğasından kaynaklanan ekonomik krizler zenginler ve yoksullar arasında varolan gelir eşitsizliğini daha da artırmaktadır. Sonuçta ekonomide yaşanan krizlerin toplum üzerindeki temel etkisi yoksulluğun ve işsizliğin artışı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yoksulluk ve işsizlik ise ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Yoksulluk ve işsizlik; depresyon, intiharlara bağlı ölüm, alkol ve madde kullanım bozuklukları, anksiyete bozuklukları gibi birçok psikiyatrik hastalık riskini önemli oranda artırmaktadır. Yoksulluk ve işsizliğin ruhsal sorunlara neden olmasını yanı sıra ruhsal soruna ya da sorunlara sahip olmanın da işsizlik ve yoksullukla ilişkisi bulunmaktadır. Ruh sağlığı sorunu olan hastalarda olmayanlara göre işsizlik ve yoksulluk oranları daha fazladır. Ayrıca işsizlik ve yoksulluk, ruhsal sorunları olan kişilerin rahatsızlıklarına yönelik uygun tedavi girişimlerinden yararlanabilmelerini de önlemektedir. Bu nedenle de hastalıklarının gidiş ve sonlanımı olumsuz etkilenmektedir.

Ekonomik krizlerin yol açtığı işsizlik kadar önemli diğer bir sorun ise kayıt dışı çalışmadır. Ekonomik krizler sonrası kayıt dışı çalışanların sayısında önemli artış olmaktadır. İşten çıkartmalar sonrası zor şartlarda ve kayıt dışı çalışmaya devam eden bireylerde iş yükü artmakta ve kayıt dışı çalışanlarda işsizlere benzer bir çok önemli ruhsal soruna yol açmaktadır.



Yapısal Çözüm Önerileri:

Ülkemizde yoksulluk ve işsizlik oranlarının yüksekliği ve ekonomik kriz sonrasında bu oranların daha da artacağı düşünüldüğünde ruh sağlığının korunması ve tedavisi için sağlık politikalarında düzenleme yapılması zorunludur.

Bu düzenlemeler,, hasta olan kişilere tedavi edici sağlık hizmeti sunulması biçimindeki “geleneksel tıp” yöntemlerinin yanısıra sağlığın korunması ve geliştirilmesini temel alan “çağdaş hekimlik” yöntemlerini de içermelidir. Sağlığın temel bir insan hakkı olmasından yola çıkarak, “Herkes, her zaman ve her yerde” sağlık hizmeti sunulması amaçlanmalıdır.. Çağdaş hekimlik uygulamaları sağlık hizmetlerinin maliyetini düşürmesi bakımından bireyler ve hükümetler için çok uygun bir sistemdir.

Ancak şu anda ülkemizde uygulanmaya çalışılan sağlıkta dönüşüm programı çağdaş hekimlik uygulamaları ile örtüşmemektedir. Son yıllarda sağlık hizmetlerine ayrılan bütçe incelendiğinde her geçen gün tedavi edici hizmetlere yani ilaca ayrılan pay artırılırken; bireysel ve toplumsal koruyucu sağlık hizmetlerine ayrılan bütçe azalmaktadır. Aynı zamanda insanların cebinden sağlık için çıkan para da her geçen gün artmaktadır. Bu durum özellikle yoksul ve işsiz kesimin daha da yoksullaşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle işsizlerin ve yoksulların ruhsal hastalıklar açısından risk grubunda olduğu düşünüldüğünde işsizlik ücretinin miktarının, süresinin ve kapsamının artırılması ruhsal hastalıkların önlenmesinde oldukça önemli bir adım olacaktır.



Ekonomik kriz sonrası psikiyatrik hastalıklarda artış görüleceği ve psikiyatrik hastalığı olan bireylerin sağlık hizmetlerine ulaşımında güçlük olacağı düşünüldüğünde ise genel bütçeden finanse edilecek toplum ve koruyucu psikiyatri uygulamalarının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu amaçla toplum, işyeri ve okul temelli psikiyatri hizmetlerinin ülke çapında örgütlenmesi; psikiyatrik hastalıklar açısından riskli bireylerin tespiti, psikiyatrik hastalıkların erken saptanıp önemli sosyal ve fiziksel kayıplar yol açmadan tedavi edilmesini sağlayacaktır. Böylece sağlık ve sosyal hizmet politikalarında yapılacak yapısal değişikliklerle hem ruhsal hastalıkların önlenmesi ve erken tedavi şansı artırılacak hem de uzun dönemde ülke ekonomisine katkı sağlanacaktır.

Sonuç olarak ekonomik krizin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini gidermek için:

1. İşsizlik ve yoksullukla mücadelede ciddi politikalar geliştirilmelidir
2. İşsizlik yardımının miktarı, kapsamı ve süresi artırılmalıdır
3. Sağlık hizmetleri ve ruh sağlığı hizmetleri ücretsiz ve kolay ulaşılabilir olmalıdır. İşsiz bırakılan kesimlere yönelik ücretsiz ruhsal destek üniteleri kurulmalıdır.
4. Özellikle işsiz kesimdeki ailelerin çocukları beslenme, vitamin desteği, viral ve enfeksiyöz hastalıklar açısından

düzenli aralıklarla ve tamamen ücretsiz olarak izlenmeli ve gerekli tedavi ve beslenmeleri sağlanmalıdır.

5. Çalışan kesimlerden sağlık hizmetlerinde alınan katkı payları ve ilaç yüzdeleri kaldırılmalıdır.
6. Her düzeyde eğitim kurumlarında/okullarda ruhsal ve bedensel rahatsızlıklara karşı eğitim programları hazırlanmalıdır.

İŞSİZLİK, AŞIRI ÇALIŞMA VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Ekonomik krizin bireyi etkilemeye başladığı süreçte bedenin ve ruhsal yapının krizi olarak devam eder.

Kriz, değişik zorlanmalar sonucunda oluşan , akut ve süresi sınırlı bir durumdur.. Bireyin ruhsal yapısındaki kararlı-stabil durumu ortaya çıkan stres ve yaşam olayıyla birlikte bozulacak, birey de eski kararlı durumuna dönebilmek için çabalayacaktır.

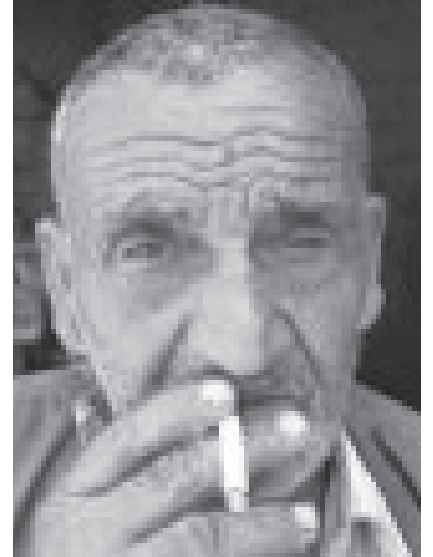
İŞ STRESİ

Ekonomik kriz gibi bir sürecin yarattığı sonuçlardan biri iş stresidir. Çünkü kriz çalışanları işsiz kalma korkusu ve kaygısıyla baş başa bırakır. Belirsizlik süregelen bir kaygı kaynağı olarak işlev görür. İşsiz kalanlar, işsizliğin yarattığı kayıplardan kaynaklı sorunlar ile başa çıkarken geleceğe ilişkin olumlu beklentilerini yitirerek depresyona girebilirler. İşini sürdürebilenleri ise bu kez aşırı çalışma bekleyecektir.

En yakın tarihli verilere bağlı öngörüler bazı sektörlerde çalışanların %50 sinin işten çıkarıldığı ya da çıkarılacağı yönündedir. Bu ise aynı işin kalanların aşırı çalışması ile sağlanacağı anlamına gelecektir. Bu da aşırı çalışmaya bağlı olarak, başta tükenme olmak üzere bir çok ruhsal bozukluğun ortaya çıkacağını göstermektedir.

Kriz stres kaynaklarının artışına neden olacaktır.. Bunlar, işle ilgili değişimler ve belirsizlik, gerçekçi olmayan beklentilerin olması, hızlı karar verme zorunluluğu, işte kontrol yokluğu, kariyerde ilerleme arzusu, yeni teknolojilerin iş alanına girmesi ve bunların içinde en önemlisi olan aşırı iş yüküdür. İş yerinde rol çatışmalarının varlığı, çoğul roller üstlenme ve rol belirsizliği de diğer önemli stres kaynağıdır. Özellikle ekonomik kriz dönemlerinde işten çıkarmalara bağlı olarak çalışanların çoğul roller üstlenmesi önemli bir stres kaynağı olarak işlev görmektedir. Bunun yanında kişiler arası ilişkilerde yaşanan sorunlar da stres kaynağıdır.

İş yerinde iletişim sorunları, kırıcı kişiliklerin varlığı ve özellikle bu kişilerin yönetici konumda olmaları, literatürde MOB-BİNG olarak adlandırılan zorbalık ve yıldırmanın varlığı, cinsel taciz ve olumsuz liderlik stillerinin yarattığı şiddet günümüzün en öne çıkan iş stresi kaynaklarından. MOB-BİNG psikiyatrinin de çalışma alanına yakın tarihte giren yeni bir kavram olarak üzerine daha çok durulmasını gerektirir bir durumdur..



Ayrıca iş yeri ortamının özellikleri, aşırı uyaran olması, uyarıcıların yaşamı tehdit edici olması, güvensiz ve riskli bir işyeri ortamının varlığı, tehlike düzeyi yüksek etkinlikleri varlığı, iş yerinde zararlı-toksik maddelerin bulunması, kişi güvenliğinin sağlanmamış olması ve çalışma ortamının iyi düzenlenmemiş olması gibi stres kaynakları. kriz dönemlerinde daha belirgin olmakta, sıklığı daha artmaktadır.

Bunun yanında iş dışı stres kaynaklarını da akılda tutmak gerekir. Aile ile ilgili roller, sorumluluk ve beklentiler, bireyin kendisi ile ilgili sorunlar, kariyer beklentisinin düzeyi, maruz kaldığı iş dışı öreseyici yaşam deneyimleri, sosyalleşme olanaklarının yetersizlikleri bunlardan bazılarıdır. Ekonomik kriz dönemleri aile içi dinamikleri de değiştiren, aile bütünlünü bozan sonuçlar yaratmaktadır. Ailenin geçimini sağlayan bireyin işsiz kalması, giderek yoksullaşması, işini sürdüren bireyin tüm geçim sorumluluğunu üstlenmek için aşırı ve güvencesiz işlerde çalışmasını doğurmakta, aile ilişkilerinin bütünlüğünü bozan bir durumu doğurmaktadır. Kriz dönemlerinde bir yandan aile bu yönde değişim geçirirken, diğer yandan aile dayanışmasına gereksinim artmaktadır. Çağdaş toplumlarda bu süreçte kamusal destek sistemlerinin devreye sokularak ailenin bu yoğun etkilenmeden korunmaya çalışılması gerekir.

Aşırı çalışmanın önemli bir sonucu da tükenmedir ve çok sık yaşanan bir durumdur. Tükenme sürecinde birey önce bir duygusal tükenme yaşar. Onu yabancılaşma ve kişisel becerilerde azalma izler. Bunun sonrasında birtakım ruhsal ve davranışsal sorunlar yaşanmaya başlayacaktır. Tükenme sürecinde birey iş yaşamındaki temel amaçları ve iş doyumunu, yaptığı işe ilgisini yitirecektir. Yorgunluk ve bezmişlik gözlenir. Mesleki krizler yaşar, kendisine, çevresine ve işine yabancılaşır.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Devlet tarafında yapılması gerekenler:
- Yöneticiler düzeyinde yapılması gerekenler
- Ekip ilişkisi düzeyinde yapılması gerekenler
- Aile düzeyinde yapılması gerekenler

- Bireysel düzeyde yapılması gerekenler
- Profesyonel düzeyde yapılması gerekenler

BİREYSEL DÜZEYDE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Bireylerin stresle karşılaştıklarında yaptıkları değerlendirmeler sonrasında iki tür başa çıkma tarzını kullandıklarını görüyoruz.

Sorun odaklı çözümler, stresörü kontrol etmeye odaklanan yaklaşımlardır. Öncelikle yaşanan stres etkeninin ne olduğunu, özelliklerini, şiddetini vs. anlamaya yönelik yaklaşımları içerir. Öncelikle birey sorunun çözümü konusunda bir görüş oluşturduğunda sorun çözme aşamalarını sistematize etmek durumundadır. Değerlendirme süreci içinde yaptığı sorunu bileşenlerine ayırmak, aralarındaki ardışık ilişkiyi görmek ve sorunun hangi kısmına öncelik vereceğini kararlaştırma sonrası eyleme geçerken, bu süreçte girişken davranmak ve zamanı iyi kullanmak durumundadır.

Duygu odaklı çözümler ise, bireyin strese yanıt olarak verdiği tepkiyi kontrol etmesine odaklı yaklaşımları içerir. Duygu odaklı başa çıkma yollarında ortaya çıkan kaygı ve korkusunu kontrol etmeye çalışır. Anksiyete yönetimi, öfke kontrolü, davranış kontrolü bu sürecin bazı parçalarıdır. Yine bu başa çıkma biçiminde birey sosyal destek aramaya yönelir. Kimi zaman soruna uzaktan bakma, uzaklaşma, yok sayma, kaçma ya da kaçınma biçiminde davranışlar sergiler. Bu kaçma biçimleri çerçevesinde uykuya yönelme, sürekli uyuma, var olan sıkıntısı ve ruhsal tepkileri için ilaç kullanma eğilimi gösterme, alkol ya da bağımlılık yapıcı maddelere yönelme gibi eğilimler gösterebilir.

Kendini kontrol etmeye çabalamama ve bunda başarısız olma bireyin sıkıntılarını ve umutsuzluğunu daha da artıracaktır. Öfke kontrolünde güçlük yaşama hem ilişkilerini hem de fiziksel sağlığını etkileyecektir. Yine duygu odaklı başa çıkma yolları sorunlarıyla başa çıkma sürecinde bireyin sorumluluk almasını gerektirir. Sorumluluktan kaçma da olumsuz nitelikte duygu odaklı bir başa çıkma yolu olarak bireyin repertu-

arına girdiğinde bireyin olumsuz duygularının artmasına ve pekişmesine yol açacaktır. İçinde bulunduğu durumu olumsuz nitelikte bile olsa olumlu bir çerçeveden görmeye çalışma, olumsuz koşulları dönüştürebilecek olumlu ipuçlarını görebilmesi, "ayrıca aşırı genelleme, seçici algılama, hissettiği duygulardan olumsuz anlamlar çıkarma" gibi hatalı düşünce süreçlerinden uzak durabilme becerisi kazanması gerekecektir. Tüm bu çabalar aslında bireyin içinde bulunduğu elverişsiz koşulları sağlıklı bir değerlendirme sürecinden geçirdikten sonra alternatif çözümler üretebilmeyi başarmasını hedeflemektedir.

Stres etkenleriyle başa çıkma sürecinde birey her iki başa çıkma yolunu uygun bir bileşimde kullanabilme becerisi gösterdiğinde sorunun üstesinden gelmeyi de o düzeyde başaracaktır.

Özetle birey stres etkeniyle karşılaştığında başa çıkmak için bir yandan stres etkenini modifiye etmeye, katlanabilir bir duruma getirmeye çalışacaktır. Eş deyişle etkenin stres yaratan özelliklerini azaltmaya, niteliğini değiştirmeye çabalayacaktır. Stres etkeni hakkındaki algısını değiştirmeye çalışacaktır. Burada maruz kaldığı olaya başka bir açıdan bakabilme, alternatif düşünceler üretebilme, alternatif bakış açısı geliştirme gibi çabalar sergilemesi gerekecektir. Strese verdiği ruhsal ve bedensel yanıtları değiştirmeye çalışacaktır. Burada danışma, psikoterapi, ilaç tedavisi, davranışçı tedavi yaklaşımları (gevşeme, dürtü kontrolü vs.) krize müdahale yaklaşımları, etkinliğe yönelme, toplumsallaşma, toplumsal kurumlardan yararlanma vb. yollara kullanılacaktır.

Stresle başa çıkmada bireylerin bilinçli, yani farkında olarak sergiledikleri başa çıkma çabaları vardır. Plan yapma, durumunu şakaya vurma, gevşeme egzersizleri, bazı insanlar için meditasyon ve dua gibi yöntemler, yaratıcı etkinliklere yönelme, uyuma, yalnız kalmayı tercih etme, kendini kınama, suçlama gibi edimlerdir. Olumlu yöndeki başa çıkma çabalarını ise girişkenlik, hoşgörü düzeyini arttırma, beklenti düzeyini azaltma, kimi zaman saldırıya geçme, meydan okuma gibi davranışları, olumlu düşünme, duygusal destek ve öğüt arama gibi yaklaşımlar içerir. Profesyonel yardım arama, bilgi arama, duygularıyla yüz yüze gelme, ilaç/madde kullanma, TV seyretme, gezinti, spor vb. etkinlikler bilinçli başa çıkma yollarına örneklerdir.

Stres aşısı olabilir mi? Eş deyişle, bireyin stres etkeniyle kar-



şılaştığında ona karşı daha bağımsız, daha dirençli olması sağlanabilir mi? Elbette bu mümkün olabilir. Bu koruyucu ruh sağlığı yaklaşımlarını, bunu merkeze koyan bir sağlık politikası yaklaşımını gerektirir. Ayrıca bu yalnızca birey odaklı değil, toplumsal ve kurumsal bir hazırlığı gerektirir. Bu bir kamu sağlık hizmeti olarak düşünülmelidir.

Stresle başa çıkma sürecinde kullanılacak yaklaşımlardan biri de stres yönetimidir. Bunun sağlamak için öncelikle üstlenilmiş olan görevle ilgili düzenlemeler yapmak gerekir. İş ve görevin yeniden düzenlenmesi, katılımcı yönetim anlayışının benimsenmesi, esnek bir çalışma takviminin oluşturulması, fiziksel ortamın düzenlenmesi ve ekip çalışmasını öne çıkarılması yoluyla bu sağlanır. Bunun yanında stres yönetiminde roller ve kişiler arası ilişkilerde düzenlemeler yapılır. Ödüllendirme, kariyer gelişimi için eşitlikçi ve uygun olanaklar yaratma, danışmanlık sistemini oluşturma, gelişen gereksinimler ve üstlenilen amaca uygun bir ekip oluşturma, işlerlik kazandırma, sürdürülen programlarda gereksinime ve çalışanlara uygun değişiklikler yapma ve son olarak da uygun bir liderlik yapısı oluşturma ile olanaklıdır.

Diğer önemli bir nokta zaman yönetimidir. Bunun için amaçları saptamak, öncelikleri belirlemek, mola vermek, gerektiğinde "hayır" diyebilmek, ertelememek, uygun görevlendirme yapmak ve zaman kazandırıcı araçları iyi kullanmak gerekir.

Ayrıca günlük yaşamı düzenleme ve sağlığı bozucu etkenleri azaltma diğer önemli noktalardır.

Dr. Halis Ulaş, Dr. Burhanettin Kaya

TPD Merkez Yönetim Kurulu adına