

## Toplumsal Ruh Sađlýđý ve Önemi

Sađlýklý insan demek bedensel, ruhsal ve toplumsal olarak bir bütün halinde sađlýklý olan insan demektir. Bunlardan biri eksik olsa birey tam sađlýklýdır denilemez. Beden, zihin ve ruh sađlýđý bir bütün olarak sađlýklý bireyi ve bu sađlýklý bireylerin oluđu da sađlýklý toplumu ifade eder. Bu yazýmda özellikle üzerinde durmak istediđim konu; toplumumuzun ruh sađlýđına bakýpý, toplumsal ruh sađlýđýnýn önemi , bazı göze çarpan vakalar. Meslek hayatým süresince en çok mücadele ettiđim konu; Psikiyatrik hastalýk delilik, akıl hastalýđý, týmarhane hastalýđý. gibi yanlýp ve çirkin isimlerle adlandırýlmasýdır. Hangi ortamda olursam olayým, ka olduđuna hiç bakmaksýzn bu yanlýpý yapan kiþiyi uyarýr ve yanlýpýný düzeltmeye çabalarým. Psikiyatrik hastalýklar ayný mide kesesi hastalýklarý gibi bir organýmýzn yani beynimizin kimyasýnýn bozulmasýyla ilgili hastalýklardýr ve asla alay, eđence, kü hor görme gibi davranýp ve sözlere maruz kalmazlar. Bir zavallý kimsesiz þizofren hastaya deli damgasý vurmak; bir uçucu madde ( tiner, bali.) bađýmlýsý ve evinden ayrý sokaklarda yaþayan, sokaklarýn her türlü kötü ve karanlýk yüzüne maruz kalmýp potansiyel katil ve suçlu damgasý vurmak; psikiyatri hastalarýna deli, týmarhanelik, mazhar osmanlýk gibi damgalar vurmak hangi vicdana sýđar. ipte biddetle karþý çýktýđým ve sürekli mücadele ettiđim konularýn baþýnda bu toplumsal hata gelir! Çünkü huzurunun en üst düzeyde sađlanması; bütünsel sađlýk prensibi ve bilimin ýpýđý dođrultusunda yapýlandýrýlacak bir ruh sađlýđý mümkündür. Burada devlet kurum ve kuruluþlarıyla birlikte, özel kurum ve kuruluþlarýna, Psikiyatristlere (en baþta), eđitimciler topluma görevler düþüyor. Biz geleceđe sađlýklý ve huzurlu nesiller býrakmak istiyorsak ruh sađlýđına en bilimsel ve en gerçeğe yaklaþmalı, toplum kafasýnda var olan yanlýp bilgi ve hitap þekillerini de yok etmeye çabalamalýyýz. Deđinmek istediđim bir konu ise toplumsal öfkenin nasýl yok edilebileceđi. Toplumsal öfke derken toplum hayatý içerisinde bireyin yapadýđý herhangi olumsuz bir olay karþýsýnda verdiđi yanlýp tepkileri kastediyorum. Eđer dünyada kaybedeceđiniz bir þeyiniz varsa o halde kimse dalaþmayn. Herkes yatýptýrýlabilir, herkesle yumuþak ve nazik iliþki kurulabilir. Herhangi bir olumsuzluk karþýsýnda öfkelenme sinirlenmeden, alttan almaya çabalayarak, karþýnýzdakine hakaret anlamýna gelecek söz ve iþaretler yapmayarak, kýzdýrma tahrir etmeden ve tahrir olmadan çözüm yollarý bulmak aslýnda o kadar da zor bir þey deđil! Eđer metropolde yaþýyorsak, çevre tanýmadýđýmýz insanlarla çevriliyse karþýmýzdaki insanýn anlýk öfke patlamasýna muhatap olabileceđimizi unutmamalýyýz. Ka bir madde bađýmlýsý ve bir yoksunluk krizi mi geçiriyor? Karakter ve kiþilik bozukluđu mu gösteriyor? Bunu önceden kestiremezsiniz. Dolayýsýyla sakin, ađýrbaþlý, öfkelenmeden, sınırlarimize hakim olarak ve sođukkanlý bir yaklaþýmla yaþadýđý eđilmeliyiz. Önce kendimizi sonra çevremizdeki diđer insanlarý çok sevmeli ve saymalýyýz. Tekrar söylüyorum; " Eđer dünyada kaybedecek bir þeyiniz varsa lütfen kimseye dalaþmayn ". Sorunlarýnýza profesyonel yardım alýnýz. Hepinize sađlýk ve huzur günler dilerim.