

Ruh Sağlığının Ölçütleri

Prof.dr.Gülsüm Ançel

İçerik

- Tanımlar
- Ölçütler

Ruh nedir?

- Beynin üzerinde idare edici, hükmedici bir kuvveti ya beynin işlevlerini/ süreçlerini ifade etmektedir

Ruhsal süreçler

- İnsan davranışını oluşturan ruhsal süreçler:
 1. Algılama, düşünme, sorun çözme, kavram ve ilkeleri kullanma gibi bilişsel süreçler
 2. Tutumlar, coşkular, değerler, ilgiler ve güdüleri içeren duygusal süreçler.
 3. Yürüme, yazma, konuşma gibi kassal eylemleri içeren eylemsel/hareket süreçleri.

Psikiyatri

- Kişinin zihinsel,duygusal yetilerinde davranışlarında,çevreye uyumunda görülen bozuklukların tanımlanması,incelenmesi,sınıflandırılması,korunma, tedavi ve rehabilitasyonu ile uğraşır.

Normal ve anormal nedir?

- Normatif, istatistik ve sosyal ölçülere göre değerlendirilir
- Psikiyatride normal olmayan:

Duygu, düşünce ve davranışlarda,değişik düzeylerde,tutarsızlık, yetersizlik,aşırılık yada uygunsuzluk olması,Bu özelliklerin sürekli ya da yineleyici olup,bireyin uyum ve işlev düzeyinin bozulmasına yol açması.

Antipsikiyatri(1960)

- David Cooper
- Michael Foucault
- Thomas Szasz:
- Ruhsal hastalıklar yaşamın içindeki sorunlardır
- Psikosoyal, yasal ve etik sorunların tıbbi eylemle düzeltileceği sanılmaktadır
- Ruhsal hastalıklar yaşamın içindeki sorunlar ise sınıflandırmaya gerek yoktur

Ruhsal rahatsızlığı olan ünlüler

- Vincent Van Gogh, Bertnard Russel, Winston Churchill, Abraham Lincoln, Salvador Dali, John Nash, Virginia Wolf

«Olumlu» Ruhsal sađlık nedir?

- WHO, 2001
- Bireyin kendi yeterliliklerini gerçekçi değerlendirmesi, yaşam stresleriyle baş edebilmesi verimli ve etkili biçimde çalışabilmesi ve yaşadığı topluma katkıda bulunabilmesi

Ruhsal sağlığın ölçütleri

- Uzun süreli bunaltı/kaygı olmaması
- İlişki kurabilme ve sürdürebilmesi
- Sevebilme ve sevilme becerisine sahip olma
- Gerçeđe uygun özsaygısı,kendine güveni olması
- Toplumda yeri olmalı,çalışıp üretebilmeli
- Geleceđe dönük tasarıları olmalı

Ruhsal sağlığın ltleri

- Bař etme ve adaptasyon gücü olmalı
- Karar alabilmeli,sorumluluđunu tařıyabilmeli
- İnandığı değerleri ve inançları olmalı
- Mesleđi dışında kendini geliştirici uğraş ve çabaları,eğlence ve dinlenme aktiviteleri olmalı

Psikolojik iyi olma ölçütleri(Ryff, 1989, 1999)

- Bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul),
- Bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusu (bireysel gelişim),
- Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancı (yaşam amacı),
- Kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler),
- Bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet)
- Kendi kendine karar verme duygusu (özerklik-otonomi)

-
- Freud'a göre;

Ruhsal sağlığın temel özellikleri:çalışmak ve sevmektir