

Türkiye'de genç ruh sağlığının geleceği

Şengül İlkey



İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesinden 2011 yılında mezun oldu. Psikiyatri uzmanlık eğitimini 2017 yılında Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde tamamladı. Aksaray Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yaklaşık beş yıl uzman hekim olarak görev yaptı. 2022-2024 yılları arasında Cansağlığı Vakfı Bağlamsal Davranış Bilimleri Merkezinde intihar üzerine çalışmalar yürüttü. 2025 yılında Boğaziçi Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Şube Müdürlüğünde (Medikososyal) psikiyatri uzmanı olarak çalışmaya başladı ve bu görevine hâlen devam etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulayıcısı, eğitimcisi ve süpervizördür.

Gençlerin ruh sağlığı toplumun refahının önemli belirleyicilerindendir. Son yıllarda gençlerin ruh sağlığı konusundaki endişelerin artması tüm dünya ülkelerinde ortak bir gündem oluşturmuştur. Dünyada yapılan araştırmalar gençlerin ruh sağlığı ile ilgili problemlerde artış olduğunu ve COVID-19 pandemisiyle yaşanan kırılımın hâlen devam ettiğini göstermektedir. Pandeminin gençler üzerinde yarattığı etki devam ederken, ülkemizde 10 ili içine alan, büyük bir yıkıma ve çok sayıda can kaybına neden olan 6 Şubat Depremi ise gençler için yeni bir travmatik deneyim olmuştur. Depremle birlikte tecrübe edilen kayıplar, çaresizlik, ekonomik problemler ve yaşam şartlarındaki değişikliklerin gençler üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri henüz tam olarak bilinmemektedir. Bu etkilerin kapsamlı araştırmalarla değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Yakın tarihte yaşanan COVID-19 pandemisi ve Kahramanmaraş Depremi'nin yanı sıra gençlerin ruh sağlığı için süregelen ve yaşadığımız çağ ile ilgili başka riskler de bulunmaktadır. Bunlar sosyal medya kullanımı ve bununla ilişkili riskler; gençlerin ve ailelerin yaşama bakış açısındaki farklılıklar ve etkileşimlerindeki kısıtlılıklar; depresyon, anksiyete bozukluklarının yüksek sıklığı, bunlarla ilişkili veya bağımsız olarak sıklığı giderek artan intihar davranışı ve tüm bu risklere rağmen ruh sağlığı tedavi hizmetlerine başvurma oranının önünde

büyük bir engel oluşturan damgalanma ve mahremiyet endişeleri ile mevzuatla ilişkili kısıtlamalar olarak sıralanabilir.

Türkiye İstatistik Kurumunun 2024 yılında yaptığı Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması sonuçlarına göre 16-74 yaş aralığındaki kişilerin yüzde 88,8'i internet kullanmaktadır. Bu araştırmada genç nüfusa ait veriler ayrıca değerlendirilmemiştir ancak 16-24 yaş aralığındaki gençlerin internet kullanım oranı 2004 yılında yüzde 26,6 iken, bu oranın 2024 yılında yüzde 96,5'e çıktığı görülmektedir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre en sık kullanılan mesajlaşma ve sosyal medya uygulamalarının sırasıyla WhatsApp, YouTube ve Instagram olduğu saptanmıştır. Sosyal medyanın gençlerin dünyaya bakışını ve yaşam tarzlarını şekillendirdiği, günümüzde yadsınmaz bir gerçek hâline gelmiştir. Seçilmiş ve ideal görünümün sunan sosyal medya platformları gençlerde yetersizlik, eksiklik ve umutsuzluğa dair duygu ve düşünceleri tetikleyebilmektedir. Bu mecralarda mutlu olmak için sahip olunması gerekenlerin sıklıkla maddi imkânlarla ulaşılabilecek şeyler ya da belirli, idealize edilmiş bir fiziksel görünüm olduğu mesajı verilmektedir. Bu durum bir taraftan gençleri yeni fikirler üretmek konusunda harekete geçirse de diğer taraftan haz odaklı olan ve kalıcı tatminden uzak bir yaşam şekline sürükleyebilmektedir. Sosyal medya, gençlere kendilerini ifade etme,

sosyal becerilerini güçlendirme, akran etkileşimini arttırma gibi avantajlar sağlayabileceği gibi siber zorbalık gibi olumsuz deneyimlere maruz kalma riskini de barındırmaktadır. Sosyal medya aracılığı ile deneyimlenen olumlu ve olumsuz tecrübelerin gerçek hayata yansımaları da araştırılması gereken önemli bir konudur.

Sosyal medyanın etkisiyle ortaya çıkan bir diğer durum ise ruh sağlığına dair bilgi kirliliğidir. Son dönemde sosyal medyada, ruh sağlığı konularında hem uzmanlar hem de uzman olmayan kişiler tarafından çok sayıda yazılı ve görsel içerik paylaşılmaktadır. Bu paylaşımlar arasında bilimsel temellere dayanan ve yararlı içerikler bulunmakla birlikte, ruh sağlığına dair genel geçer tespitler, reklam amaçlı saptırılmış bilgiler, profesyonel ortamlar dışında paylaşımın uygun olmadığı içerikler ve popüler kavramların yanlış kullanımı, gençlerin ruh sağlığı üzerindeki olası etkileri açısından belirsizliğini korumaktadır.

Dijitalleşen ve kuşak değişimleri yaşanan dünyada gençlerin bakış açıları, problemleri ve ihtiyaçları farklılaşmakta ancak ailelerin buna ne kadar uyum sağlayabildiği bir başka konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailelerin geleneksel öğretileri, gençlerden beklentileri ve iletişim kurma biçimlerindeki farklılıklar gençler ve aileleri arasında çatışma yaratabilmektedir. Diğer ta-



raftan daha genç yaşta yeni nesil ebeveynlerin yaklaşımları çocukla etkileşimin daha çok olduğu, çocukların isteklerine daha fazla alan tanınan ve duygusal paylaşımın arttığı bir ortam sunarken, bu yaklaşımın ortaya çıkardığı sınır koyma problemlerinin yansımaları ise genç nesilde yeni yeni görülmektedir. Korumacı ve kontrolcü ebeveynlerle büyüyen gençlerin stresle baş etme ve istikrar gerektiren işlerde sebat etme güçlükleri yaşaması ise bir diğer muhtemel sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gençlik döneminin ruhsal bozuklukların başlaması açısından en riskli dönem olduğu ve ruhsal bozukluklarının yüzde 80'inin 26 yaşından önce ortaya çıktığı bilinmektedir. Ülkemizde ruhsal bozuklukların gençlerdeki yaygınlığının araştırıldığı kapsamlı epidemiyolojik çalışmalar bulunmamaktadır. Lise ve üniversite öğrencilerinde belirli örneklemelerde yapılan araştırmalar olmakla birlikte toplumun genelini yansıtan, okumayan ve çalışmayan gençlerin de örnekleme dâhil edildiği epidemiyolojik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Duygudurum (depresyon vb.) ve anksiyete bozuklukları her zaman sık görülen ruhsal bozukluklar olmaya devam etmekle beraber, sigara ve uyuşturucu madde kullanımı, internet kullanımının artması ile ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar (sanal kumar, pornografi, oyun) da genç nesil için potansiyel bir riski barındırmaktadır. Bu bağımlılıkla-

rın gençlerin fiziksel sağlığına, maddi durumlarına, okul ve iş performanslarına olan zararlı etkilerinin yanında, uyuşturucu temin edilen ortamlardaki ve dijital platformlardaki kişiler tarafından kötü muameleye maruz kalmaları ise bu potansiyel riskin boyutlarını genişletmektedir.

İntihar ise ülkemizde ve dünyada gençlerin ruh sağlığı için kritik bir problem olarak her zaman önemini korumaktadır. Dünyada 15-29 yaş aralığında üçüncü en sık ölüm nedeni olan intiharın ülkemizde ölüm nedenleri arasındaki sırasına dair yeterli veri bulunmamaktadır. Gençlik dönemi intihar için maalesef risk teşkil etmekte ve bu yaş grubunda intihar oranları artma eğilimi göstermektedir. Ülkemizde 15-30 yaş aralığında intihar hızı diğer yaş aralıklarına göre yüksek seyretmektedir. TÜİK verilerine göre pandemi sonrası intihar sayılarında bir artış görülmektedir ancak bu artışta pandeminin etkisinin ne oranda olduğu henüz bilinmemektedir.

Ruh sağlığı hizmetlerine başvuru en büyük engellerden biri damgalanmaya ve mahremiyete dair korkulardır. Hem gençlerin hem de ebeveynlerin yardım alma tutumunun önündeki bu engel her zaman var olagelmıştır. Ülkemizdeki meslek gruplarında işe girişlerde bazı sağlık şartları aranmakta ve bu şartlar yönetmeliklerle belirlenmektedir. Ruhsal bozukluklardan çok azı, yüksek dikkat ve davranış kontrolü

Duygudurum ve anksiyete bozuklukları her zaman sık görülen ruhsal bozukluklar olmaya devam etmekle beraber, sigara ve uyuşturucu madde kullanımı, internet kullanımının artması ile ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar da genç nesil için potansiyel bir riski barındırmaktadır. Bu bağımlılıkların gençlerin fiziksel sağlığına, maddi durumlarına, okul ve iş performanslarına olan zararlı etkilerinin yanında, uyuşturucu temin edilen ortamlardaki ve dijital platformlardaki kişiler tarafından kötü muameleye maruz kalmaları ise bu potansiyel riskin boyutlarını genişletmektedir.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Merkezleri projesi birincil koruma için önemli bir basamağı oluşturmaktadır. Bu merkezlerde ruh sağlığı profesyonellerinin istihdamı ve diğer personellerin de doğru gözlem ve yönlendirmeleri yapmaları için yeterli eğitime sahip olmaları konusunda çalışmalar önemli olacaktır. T.C. Sağlık Bakanlığı ise aile hekimliklerinde ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinde birincil koruma için adımlar atmaktadır.

gerektiren bazı meslek grupları için, o mesleğin icrasına engel bir durum olarak kabul edilmektedir. Ancak bu konuda toplum içinde yanlış bilgiler bulunmakta ve maalesef bazı işverenlerin uygun olmayan tutumları sonucu gençlerde ve ailelerinde geçirilmiş veya devam eden ruhsal bozuklukların iş yaşamına engel olacağına dair endişe oluşturmaktadır. Bu durum gençlerin doğru zamanda, uygun desteği almalarının önüne geçmektedir.

Tüm bu risk faktörlerinin yanı sıra ülkemizde kamu kurumlarının birincil ve ikincil koruma için kıymetli çalışmaları da bulunmaktadır. Ülkemizde T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı ve T.C. Millî Eğitim Bakanlığının gençlerin ruh sağlığını korumaya ve iyileştirmeye yönelik çalışmaları önceden beri olmakla birlikte 2019 yılından itibaren eylem planlarının odak noktası olmuştur. İlgili bu kurumların yaptıkları eylem planlarının sonuç değerlendirmelerinde yetkin personel azlığı, mevcut personel eğitimlerinin yetersizliği ve dolayısıyla bunların yapılabilmesi için maddi kaynak gerekliliğinin altı çizilmektedir. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve



T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü'nün de gençlerin ruh sağlığına katkı sunmaya yönelik girişimleri ve projeleri bulunmaktadır.

Gençlerin ihtiyaçlarına yönelik olarak farklı kurumların çalışmaları çok kıymetli olmakla beraber, gençlerle daha yakın temasta bulunabilecek multidisipliner çalışma sistemlerinin hayata geçmesi önemlidir. Bu sistemin hayata geçirileceği merkezlerin kolay ulaşılabilen, damgalamadan uzak ve gençlerin ihtiyaçlarına göre tasarlanmış olması gerekmektedir. Ruh sağlığını

korumak üzere kurulan bu merkezlerin daha kompleks durumlar için profesyonel ruh sağlığı hizmetlerine kolay, hızlı ve güvenilir ulaşımı sağlayacak bir yapılanmalarının olması ise gelecek planları arasında yer almalıdır.

T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Merkezleri projesi birincil koruma için önemli bir basamağı oluşturmaktadır. Bu merkezlerde ruh sağlığı profesyonellerinin istihdamı ve diğer personellerin de doğru gözlem ve yönlendirmeleri yapmaları için yeterli eğitime sahip olmaları konusun-

da çalışmalar önemli olacaktır. T.C. Sağlık Bakanlığı ise aile hekimliklerinde ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinde birincil koruma için adımlar atmaktadır. Bu hizmetlerin topluma tanıtılmasına, başvurular konusunda gençlerin ve ailelerinin endişelerinin doğru bilgilendirmeler yapılarak yatıştırılmasına ve yeterli hizmet sunumuna (zaman, mekân özellikleri, eğitilmiş personel vb.) ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Birincil koruma programları intihardan korumayı da kapsamaktadır. Bu konudaki çözüm önerilerine önceki paragraflarda değinilmiştir. İntihar riski olan durumlarda (intihar düşüncesi, intihar girişimi sonrası vb.) tedavi hizmetinin sağlanması için ulaşılabilir ve uygulanabilir tedavi programlarına ihtiyaç bulunmaktadır. Psikososyal müdahaleleri içeren, farmakoterapi ve psikoterapinin planlandığı, konuya ilişkin yetkinliği olan profesyonellerin bulunduğu bir ekip tedavisi öncelikli olmalıdır.

Birincil korumanın yanında, ruhsal bozuklukların erken teşhisini ve tedavi süreçlerini içeren ikincil koruma müdahaleleri de gençlerin işlevselliğinin korunması açısından müstesna bir öneme sahiptir. İntihar gibi kompleks durumları da kapsayan ancak bununla sınırlı olmayan, tedavi gerekliliğinin eşlik ettiği durumlarda gençlerin ihtiyaçlarına yönelik tedavi ekiplerinin olması, bu ekiplere birincil koruma sistemlerinden ya da direkt başvuru ile ulaşılabilmesi, mahremiyet ve damgalanma korkusuna dair önlemlerin olduğu yeni ve güncel yapılanmalara dair ihtiyaç tüm dünyada bir tartışma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yapılanmalarda psikiyatrik tanı odaklı yaklaşımlardan uzaklaşıp, süreç odaklı yaklaşımların benimsenmesi hem kişinin kendisi hem de toplum için damgalayıcı tutumların önüne geçilmesi adına da önemli bir adım olabilir.

Sosyal medya etkisi ile daha belirgin hâle gelen haz ve hedef odaklı yaşam tarzının muhtemel olumsuz etkilerinin önüne geçebilmek için değer odaklı, sadece elde edilen sonuçlara değil, sürece ve eylemlerin niteliklerine kıymet veren tutumların kazandırılmasının dolu dolu ve anlamlı bir yaşam sağlayacağı düşünülmektedir. Burada bahsedilen 'değer' kavramı; kişiler tarafından tercih edilen, eylemlerinin niteliklerini belirleyen, uzun vadeli

yaşam hedefleri olarak tanımlanabilir. Örneğin 'Nasıl bir arkadaş olmak istersiniz?' sorusuna verilecek 'Sevgi dolu ve ilgili bir arkadaş olmak isterim.' cevabı bize kişinin arkadaşlık konusundaki değerlerini verir. Değerlerin referans olduğu eylemlerle sürdürülen bir yaşamın işlevsellik ve yaşam doyum açısından daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu, dolayısıyla ruhsal iyilik hâline katkı sağladığı bilimsel verilerle desteklenmektedir.

Araştırmalar sıklıkla ruhsal bozukluk düzeyleri ile ilgili ölçümlere odaklanmaktadır. Ruh sağlığını koruyucu değişkenlere odaklı ölçümlere odaklanan araştırma sayısı daha azdır. Aynı zamanda ülkemizde yapılan eylem planlarına yönelik projelerin olumlu sonuçları olup olmadığı konusunda değerlendirmelerin eksik olduğu görülmektedir. Sosyal, politik, ekonomik ve dijital olarak değişen dünyada gençlerin ruh sağlığını destekleyen yeni değişkenlere dair araştırmaların yapılması bu açıdan önemlidir. Sosyal medya, yeni nesil ebeveyn tutumları, gençlerin ruh sağlığını korumaya yönelik projeler ve trend olan içeriklerin gençlerin ruh sağlığına olumlu katkıları olan yönlerinin varsa keşfedilmesi önemlidir.

Atılacak tüm adımlarda gençlerin de bizzat söz sahibi olması gündeme alınmalıdır. Yaşantı temsilciği (lived experience) olarak adlandırılan bu katılımın, yani konunun muhatabı olan kişilerin bizzat süreçlerde bulunmasının, projelerin amacına ulaşmasında kritik bir öneme sahip olduğu tüm dünyada öncelenen ve yükselen bir trenddir. Gençlerin ruh sağlığı üzerinde etkili olan değişkenlerin anlaşılması, hayatlarına nasıl etki ettiğinin saptanması ve dolayısıyla bunlara yönelik yapılacak müdahaleler için bizzat süreci deneyimleyenlerin paylaşımları hayati öneme sahiptir. Benzer şekilde gençlerin ruh sağlığını desteklemek için yapılan uygulamaların gençlerin hayatında nasıl karşılık bulduğu, memnun olunan ve geliştirilmesi gereken yönlerin neler olduğu konusunda da onların rehberliğine ihtiyacımız vardır. Bilimsel araştırmaların ve projelerin tasarım, analiz, değerlendirme ve dokümantasyon aşamalarında da yaşantı temsilcisi gençlere yer verilmelidir.

Sonuç olarak, gençlerin ruh sağlığı toplumun sağlığı için elzemdir ve ge-

lecek nesillerin refahının belirleyicisidir. Dünyada dijitalleşmenin getirdiği avantajlarla beraber gençlerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dair süreçler dikkatle izlenmeli ve belirlenen ihtiyaçlara yönelik adımlar atılması için politikalar belirlenmelidir. Yetkin personel sayısının artırılması için girişimlerde bulunulmalı ve mevcut projelerin sonuç çıktıları bilimsel bakış açısı ile değerlendirilmelidir. Güvenli, kolay ulaşılabilir ve sürdürülebilir ruh sağlığı hizmeti için her basamakta uygun yapılanma sağlanmalıdır. Atılacak tüm adımlarda yaşantı temsilcisi olarak gençler de sürece dâhil edilmelidir.

Kaynaklar

- Bettis, A.H., Vaughn-Coaxum, R.A., Lawrence, H.R., Hamilton, J.L., Fox, K.R., Augsberger, A. (2024). Key Challenges and Potential Strategies for Engaging Youth with Lived Experience in Clinical Science. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 53(5):733-46.
- Caspi, A., Houts, R. M., Ambler, A., Danese, A., Elliott, M. L., Hariri, A., ... & Moffitt, T. E. (2020). Longitudinal assessment of mental health disorders and comorbidities across 4 decades among participants in the Dunedin birth cohort study. *JAMA Network Open*, 3(4), e203221-e203221.
- Dönmez, D. (2019). Yeni Nesil Ebeveynlik ve Sosyal Medya Bağlamında Blogger Anıtları. İstanbul, <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/ET000746.pdf>.
- Malik, H.B. (2023). Stigma and help-seeking behaviour in youth. *Nature Reviews Psychology*, 2(3):132-132.
- McGorry, P., Mei, C. (2023) Youth mental health: A rising public health challenge. *Australasian Psychiatry*, 31(3):245-6.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2):116-21.
- Sapiens Labs. (2023) Mental State of the World Report 2022. (2023). <https://mentallstateoftheworld.report/>.
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı. (2024-2028 Stratejik Planı. (2024). https://sgb.gsb.gov.tr/Public/Edit/images/SGB/012014/GSB_24_0001_KK_stratejik_plan_web_270624.pdf.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2021-2023). (2020). https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/Ulusal_Ruh_Sagligi_Eylem_Plani_2021-2023.pdf.
- TUBİM. (2023). Madde kullanıcıları profil analizi 2022 yılı NARKOLOG raporu. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. <https://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/TUB%C4%B0M/Ulusal%20Yay%C4%B1nlar/NARKOLOG-2023-PROFIL-ANALIZI.pdf> (Erişim Tarihi: 20.06.2025).
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Veri Portalı. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=%C4%B0NT%C4%B0HAR>.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Veri Portalı. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492).
- Wilkins, R., Vera-Toscano, E., Botha, F., et al. (2022). The household, income and labour dynamics in Australia survey: selected findings from waves 1 to 20. Melbourne: Melbourne Institute: Applied Economic and Social Research, University of Melbourne.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Konular*, 8(2):21-7.