**Ruh Sağlığının Önemi ve Ölçütleri**

**Ruh Sağlığının Önemi**

**Ruh sağlığı** denilince bireyin öncelikle koşulsuz olarak kendisi ile barışık ve uyumlu olması; çevresi ile ilişkilerinde de bu uyum hâlini sürdürmesi anlaşılır. Anlaşılabilir bu ruh hâli içerisinde olan her birey tutarlı ilişki ve hareketleriyle ruhsal yönden sağlıklı bireyler olarak adlandırılır. **Ruh sağlığı**, bireyin toplumsal alanda isteklerini ödev ve sorumlulukları çerçevesinde yerine getirmesi ile önem kazanır. **Ruh sağlığı** yerinde olmayan insanlar sosyal yükümlülüklerini yerine getiremez. Başkaları ile empati kuramaz ve onların haklarına saygı duyamaz. Bu istenmeyen ve ayrıca kaos yaratan bir durumdur. Demek ki **ruh sağlığı**nı korumanın önemi tek tek bireylerle birlikte başlayan; toplumun genel sağlığını yakından ilgilendiren; korunamadığında toplumun ağır faturalar ödeyebildiği ciddi bir sorundur.

**Ruh Sağlığının Ölçütleri**

Bireyin ruh sağlığının yerinde olması yalnızca onun davranışının sonuçlarıyla değil; başka ölçütlerle de anlaşılır. Kendisi ve çevresi ile uyumlu bir birey yaşadığı uzak ya da yakın çevresiyle kurduğu ilişkilerini verimli bir şekilde sürdürebilir. Bireyin yakın ve uzak çevresiyle kurduğu sürekli ilişki diğer insanlarla yakın iş birliği içerisinde birlikte geçinebilmeyi, paylaşabilmeyi; sevgi ve saygıya dayalı derin bağlar kurabilmeyi gerektirir. Bireyin sosyal tutumunun sayılan aşamaları kat etmesi onun kendisine güveni ile doğrudan ilgilidir. Kendisine güveni tam olan kişi toplumda yeri ve görevi olduğunun bilincindedir. Aynı zamanda bu duygu durumunu edinip içselleştirmiş ve onu yaşayan birey kendi geleceği ile ilgili planları tasarlayabilen insandır. Bu tasarılar boş bir kurgu olmaktan öte bireyin uygulanabilir gerçekçi çabalarıyla başarıya ulaştırılabilir he defleri içerir. Birey tasarladığı hedeflerine ulaşırken çeşitli engellerle, hatta aşılması güç durumlarla karşılaşabilir. Fakat kendisine güveni tam, çevresiyle barışık olan birey gerekli psikolojik ve zihinsel çabayı sarf eder. Ancak birey karşılaştığı güçlüklerin aşılması imkânsız olduğunu gördüğünde ilgili duruma dengeli bir olgunlukla uyma esnekliği ve becerisi gösterebilir. dersimiz.com

Birey sosyal alanda karşılaştığı olumsuzluklar karşısında yılgınlık göstermez, bunun aksine yeni bir güçle birey başarılı olabileceği bağımsız girişimlerde bulunur. Kişi bağımsız kararlarıyla oluşturduğu yeni durumlarda salt başarılı olmanın ötesinde yaşadığı çevrenin inançlarına, değer yargılarına aykırı tutum ve davranış içerisinde olmamaya özen gösterir. Birey toplumsal sorumluluklarını istekleriyle uyumlu düzeyde gerçekleştirirken ciddi, disiplinli çalışmanın verdiği ağırlığı uğraşı alanının dışında eğlendirici ve kişisel gelişimine katkı sunan, onu dinlendiren uğraşlarla çeşitlendirir. Bütün bu aşamaları sağlıklı biçimde gerçekleyen birey içsel olarak ruh sağlığını korumuş; içinde yaşadığı toplumun sosyal barışına da katkıda bulunmuştur. Bu, sağlıklı bireylerin çabalarıyla oluşturduğu toplumların geleceğe güvenle bakmasında önemlidir. Birey sosyal alandaki gelişimini sağlıklı biçimde sürdürdüğünden zorluklarla karşılaşsa bile sonuçta başka başarılara ulaşır. Bunu kendisiyle barışık olduğu; anne, baba, kardeş gibi yakın akrabaları ve arkadaşlık gibi sosyal destek grupları olarak bilinen gruplarla kurduğu sağlıklı ilişkilere borçludur. Birey, ruh sağlığını, yakın ilişkide bulunduğu bu toplumsal grupların koruyucu şemsiyesi altında muhafaza eder.