



Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü

#maternalMHmatters - Sosyal Medya araçları

Çarşamba, 2 Mayıs 2018

Daha fazla kadının tedavi olması ve daha azının acı çekmesi için anne ruh sağlığı sorunları konusunda farkındalık yaratmak istiyoruz

2 Mayıs'a kadar olan süre içerisinde aşağıdaki araçları kullanarak perinatal ruh sağlığı sorunları olan kadınlara yardım etmek için kuruluşunuzun neler yaptığını vurgulayabilirsiniz.

Global Partner

- Global partner sayfamızdaki [sign-up form](#)'u kullanarak kampanyaya katılın. Dünya çapında 90'dan fazla ortak halihazırda bu kampanyanın bir parçasıdır. Herkes katılabilir!

Twitter

- Paylaşım yaptığınızda [#maternalMHmatters](#) etiketini kullanın
- Twitter profil fotoğrafınıza Twibbon ekleyin- [MMHday Twibbon](#)
- Sosyal medya ağlarınızda bir konuşma başlatmak için örnek tweet'lerimizden herhangi birisini kullanın

Facebook

- [Maternal Mental Health Day Facebook](#) sayfasını beğenin ve etkinliklerinizi, hikayelerinizi, gerçeklerinizi veya araştırmanızı paylaşın
- Paylaşım yaptığınızda [#maternalMHmatters w](#) etiketini kullanın
- Facebook profil fotoğrafınıza Twibbon ekleyin - [MMHday Twibbon](#)

Blog

- Daha fazla kadının tedavi olması ve daha azının acı çekmesi için anne ruh sağlığı sorunları konusunda farkındalık yaratmaya yardımcı olmak için hikayenizi [blogumuzda](#) anlatın.
- Aşağıdakine benzer bir tweetle diğerlerini hikayelerini paylaşmaları için teşvik edin:
- Hamilelik sırasında veya sonrasında depresyon veya anksiyete yaşarken yalnız hissedebilirsiniz. Sesinizi duyurmanız önemlidir - erken yardım erken iyileşme demektir. #maternalMHmatters #Listen2Women Hikayenizi blogumuzda <http://wmmhday.postpartum.net/blog/>

Etkinlikler

- Ülkenizdeki veya bölgenizdeki aktivitelerimize katılın veya destekçi olun - global etkinlik sayfalarını buradan kontrol edebilirsiniz
- Ülkenizde veya bölgenizde [#maternalMHmatters](#) (anne ruh sağlığının önemli olduğunu) vurgulamak için fikirlerle gelin ve etkinlik detaylarınızı bizlere [e-posta](#) aracılığıyla gönderin

Grafikler

- Anne ruh sağlığının global bir sorun olduğunu vurgulamak için bizim [infografiğimizi](#) kullanın veya kendi dil ve kltrnze göre adapte edin.
- Őablonları adapte etmek için bizlere e-posta gönderin

Medya

- Yerel gazetecilerinize ulaşmak için bu basın açıklamasını bir Őablon olarak kullanın

Örnek Tweetler

Dünya Anne Ruh Sağlığı Gününde farkındalık yaratmak ve stigmaya karşı meydan okumak için kampanyamıza katılın #Listen2Mothers [#maternalMHmatters](#) #UnmaskStigma #pekiseniyimisinanne

Stigmayı ortadan kaldırmak - Perinatal anksiyete ve depresyon hakkında konuşalım #Listen2Mothers #maternalMHmatters #UnmaskStigma #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Perinatal depresyon hakkında konuşurken kültürel engeller ve farklılıklara karşı duyarlı olmalıyız #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Herkesin deneyimi farklıdır. Kültürel oluşumları anlamak ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesinde çok önemlidir - daha duyarlı hizmetlere ihtiyacımız var #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters #pekiseniyimisinanne

Yüksek stigma seviyeleri ve ruh sağlığı farkındalık eksikliği ruh sağlığı hizmetlerine erişim arayan kişiler için olumsuz bir ortam yaratmaktadır #UnmaskStigma #Listen2Mothers #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Herkes perinatal depresyon ve anksiyeteden etkilenebilir. (anneleri dinlemeliyiz) #Listen2Mothers #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Çoğu kadın kendi perinatal ruh hastalığının ciddiyetini saklayacak veya pek bir şeyi yokmuş gibi davranacaktır. Annelere sormayı unutmayalım #pekiseniyimisinanne #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Anne ruh sağlık sorunları olan kadınların büyük çoğunluğu sessizce acı çekmekte ve genellikle fark edilmeden ve tedavi edilmeden kaybolup gitmektedir #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Bazı ülkelerden anne ölümlerinin ana sebeplerden birisi intihardır - global olarak daha fazla araştırma yapılmalıdır #StopMaternalSuicide #MoreResearchNeeded #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Perinatal ruh hastalıkları bir ana kamu sağlık sorunudur - fakat tedavi edilmeyen anne ruh sağlığı sorunlarının maliyeti konusundaki veriler çok azdır #MoreResearchNeeded #Listen2Mothers #maternalMHmatters #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Perinatal depresyon çocukların da ruh sağlığını etkileyebilir. Bu durum yeni anne ve babalarda ruh sağlığı sorunlarının tedavi edilmesi ile önlenir #maternalMHmatters #ChildrensMentalHealth #Listen2Mothers #FathersMentalHealth #anneleridinleyin #anneruhsagligigunu #pekiseniyimisinanne

Basın açıklaması şablonu

Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü Çarşamba, 2 Mayıs, 2018

Uluslararası Anne Ruh Sağlığı Farkındalık Haftası (Pazartesi, 30 Nisan- Pazar, 6 Mayıs)

Annelere, Babalara ve Bebeklere Yardımcı Olmak!

5 yeni anneden en az 1'i birçok ülkede bir takım perinatal ruh hali ve anksiyete bozukluğu yaşamaktadır. Bu rahatsızlıklar genellikle fark edilmeden ve tedavisiz olarak devam etmekte ve sıklıkta anneler, çocuklar ve aynı zamanda babalar için trajik ve uzun süreli sonuçlar doğurmaktadır. Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü daha fazla kadının yardım alması, tedavi olması ve daha azının acı çekmesi için anne ruh sağlığı sorunları konusunda farkındalık yaratmak için düzenlenmiştir.

İlk Dünya Anne Sağlığı Günü 2016 yılında başlatılmıştır ve her yılın Mayıs ayının ilk çarşambasında kutlanır - bu da 2018 yılında 2 Mayıs demektir. Avustralya, Arjantin, Kanada, Fransa, Almanya, Malta, Yeni Zelanda, Nijerya, Güney Afrika, İspanya, Türkiye, İngiltere ve ABD de dahil olmak üzere dünya çapındaki kuruluşlarla birlikte Türkiye Psikiyatri Derneği Gebelik ve Doğumla İlişkili Bozukluklar Çalışma Birimi ve Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Aratırma Hastanesi Kadın Ruh Sağlığı Merkezi ve Türkiye Anne Ruh Sağlığı Platformu bir kolektif sosyal medya hareketi ve ülke çapındaki organizasyonlar aracılığıyla anne ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratmak için dünya çapında bir çabada yer almaktadır.

Hizmetleriniz veya etkinlikleriniz hakkında bilgi gönderebilir ve daha fazlasını öğrenebilirsiniz: [World Maternal Mental Health Day web sitesi](#), [WMMHD Facebook sayfasını](#) bulun ve sosyal medyada bağlantı kurmak için #maternalMHmatters etiketini kullanın.

Bu yıl stigmatı ve utancı ortadan kaldırmak için kampanyamızı Nisan ayı sonuna doğru bilimsel kongre katılımları ile başlattık ve 2 Mayıs'ta Bakırköy Ruh Sinir Hastalıkları Hastanesinde Hasta Okulu, 3 Mayıs'ta Altınbaş Üniversitesinde Anne Ruh Sağlığı sempozyumu ve 14 Mayıs'ta Kadıköy'de verilecek olan Anne Ruh Sağlığı Konferansı ile bu yıl da 'Anne Ruh Sağlığı' üzerinde yoğunlaştıracamız.

İngiltere'de Perinatal Ruh Sağlığı Ortaklığının (PMHP-UK) organizasyon haftası için teması "Herkes için Destek" olup perinatal ruh sağlığı rahatsızlıklarından etkilenen tüm aileler için tedaviye başlamaları açısından ihtiyaç duyulan bilgi ve yardıma erişime çağrıda bulunmaktadır. Kendi sosyal medya hesaplarında konulu günler düzenleyecektir. Herkesin kendine ait etiketi olacaktır ve kendi [Facebook sayfalarından](#) erişilebilir olan diğer heyecan verici etkinliklerle eşleştirebilecektir.

Ruh Sağlığı olmadan Sağlık Olmaz!

Farkındalık yaratmak bu konuda sosyal değişimlere yol açacak ve her tipteki perinatal ruh hali ve anksiyete bozukluğu yaşayan kadınlar için bakımın kalitesini iyileştirmeyi hedefleyerek anne ruh sağlığı rahatsızlıkları üzerindeki stigmatı azaltacaktır.

Ruh sağlığı ve sağlık profesyonellerini, yeni annelerin arkadaş ve akrabalarını onları dinlemeleri ve gerçekte nasıl hissettiklerini sormaları konusunda teşvik ediyoruz. Kendi ruh sağlıkları hakkında konuşmaları için annelere fırsat yaratın ve onlara yalnız olmadıklarını hatırlatarak sorunları hakkında konuşmanın bir zayıflık olmadığını bilmelerini sağlayın.

Kampanyaya katılın

Global partnerimiz olarak kayıt olarak anne ruh sağlığı üzerindeki stigmatı ortadan kaldırma ve anneleri dinleme çabalarımızda dünya çapındaki 90'dan fazla partnerimize katılmış olacaksınız! Kampanya sayfasındaki [sign-up form](#)'unu kullanarak kampanyaya katılabilirsiniz.