



DÜNYA ANNE RUH SAĞLIĞI GÜNÜ

SOSYAL MEDYA ARAÇ SETİ?

#maternalMHmatters

5 Mayıs 2021, Çarşamba



2021 Teması: Hadi yatırım yap...Anne ruh sağlığı hizmetlerinde yatırım ve eşitlik için harekete geçme çağrısı

Bu yılki temamız anne ruh sağlığına yatırım yapma ihtiyacını vurgularken, yatırımın sadece finansal bağışla sınırlı olmadığını, zamanınızı, uzmanlığınızı veya sadece kendinize yatırım yapmanız için bir hatırlatma yapmayı içerebileceğini vurguluyoruz.

Sizin ve kuruluşunuzun #MMH'ye yatırım yapma yollarını paylaşarak anne ruh sağlığı için bir savunucu olun. #LetsInvest hashtagini ve @WMMDay etiketini ekleyerek bu sözcüğü yaygınlaştırın.

Küresel ortaklık sayfamızdaki kayıt formunu doldurarak anne sağlığı için siz de ortak olun. Dünyanın dört bir yanından yaklaşık 200 kişi şimdiden bu kampanyanın bir parçası oldu. Herkes katılabilir!

Twitter & Facebook

- WMMHday [twitter](#) hesabını takip edin ve Maternal Mental Health Day [Facebook](#) sayfasını beğenin ve toplantılarınızı, hikayelerinizi, olgularınızı ve araştırmalarınızı tüm takipçilerimizle paylaşın.
- Gönderileri paylaşırken [#maternalMHmatters](#) etiketini kullanın. Mümkünse, etiketin [#SaludMentalMaternalImporta](#) & [#anneruhsagligifakindalik](#) & [#SaúdeMentalMaternalImporta](#) gibi çeşitli çevirilerini kullanın.
- Twibbon'u twitter ve facebook profil resminize ekleyin: [MMHday Twibbon](#)

- Sosyal medya hesabınızla bir konuşma başlatmak için örnek tweetlerimizden/ gönderilerimizden herhangi birini kullanın.
- Mümkünse, oluşturduğunuz ve paylaştığınız görüntülere #maternalMHmatters etiketini, kampanya [web sitesi linkini](#) ve sosyal medya hesabımızı (@WMMHday) ekleyin.

Resources

- Anne ruh sağlığı konusundaki araştırmalarınızı, girişimlerinizi veya projelerinizi küresel işbirlikçilerimizle paylaşmak, anne ruh sağlığına yatırım yapmanın başka bir yoludur.
- Bilgilerinizi ve bağlantılarınızı, herkesin kullanımına sunacağımız [web sitesi formu](#) aracılığıyla paylaşın.

Events

- Ülkenizdeki veya bölgenizdeki etkinliklere katılın veya destekleyin. Yakınızdaki etkinlikler için küresel etkinlik sayfalarını kontrol edin.
- Ülkenizde veya bölgenizde anne ruh sağlığının neden bir öncelik olması gerektiğini vurgulamak için kendi fikirlerinizi oluşturun. Web sitesi formu aracılığıyla etkinliğin detaylarını bize göndererek başkalarının haberdar olmasını sağlayın.

Graphics

- Anne ruh sağlığının küresel bir sorun olduğunu vurgulamak için [infografiğimizi](#) kullanabilirsiniz.
- Bunu kendi dilinize ve kültürel ortamınıza da uyarlayabilirsiniz. Sadece bize bir [e-posta](#) gönderin , şablonu paylaşalım.

Media

- Yerel gazetecilerinize ulaşmak için aşağıdaki basın bültenimizi şablon olarak kullanabilirsiniz.

Video

- Video, hedef kitlenize ne planladığınızı açıklamak için mükemmel bir ortamdır; Facebook canlı akışı ise videoyu kampanyamıza entegre etmenin veya etkinliğinizi canlı yayınlamanın kolay bir yoludur.

Sample Tweets, Instagram and Facebook Posts

5 Mayıs 2021’de dünya çapında #anne #ruhsağlığı alanında yatırım çağrısı yapmak için bize katılın!

<https://wmmhday.postpartum.net/get-involved/>

#LetsInvest #maternalMHmatters

#SaludMentalMaternalImporta #anneruhsagligifarkindalik #SaúdeMentalMaternalImporta

Anne Ruh Sağlığını dünya çapında öncelik haline getirin. @WHO ‘ya Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü’nü resmen tanıması için çağrıda bulunma dilekçesi imzalayın. Bu gün her yıl mayıs ayının ilk Çarşamba günü anılacaktır.

#maternalMHmatters #LetsInvest

<https://wmmhday.postpartum.net/call-on-the-un-to-recognize-world-maternal-mental-health-day/>

Bu yılın #WMMday yeması, anne ruh sağlığına yatırım yapmakla ilgili. Bu kendi ruh sağlığına, kişisel bakımına, kendini sevmeye yatırım yapan kadınları ve doğum yapan insanları içerebilir. Bugün kendinize nasıl yatırım yaptığının bir fotoğrafını paylaşın.

#maternalMHmatters #LetsInvest

Bu yılın #WMMHday teması, anne ruh sağlığına yatırım yapmakla ilgili. Gönüllük yaparak zamanınızı değerlendirebilir, kaynaklarınızı paylaşarak yatırım yapabilir ve mesajımızı güçlendirmemize yardımcı olabilirsiniz.

#LetsInvest #maternalMHmatters

#SaludMentalMaternalImporta

Maternal ruh sağlığı bozukluğundan muzdarip kadınların %75’inden fazlası tanı ve tedavi almıyor.

Sizin hikayeniz #EndtheStigma ‘ya ve ruh sağlığı hastalıklarından kaynaklanan utanca yardımcı

olabilir: <https://wmmhday.postpartum.net/blog/>

#LetsInvest #maternalMHmatters

Dünyanın dört bir yanında perinatal anne ruh sağlığı alanı, savunucuların yardımıyla sürekli büyümektedir.

#WMMHday, bu alandaki projelerinizi ve araştırmalarınızı paylaşmak için bir fırsat!

<https://wmmhday.postpartum.net/share-your-project/>

#maternalMHmatters #LetsInvest #shareyourwork

Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü
5 Mayıs 2021, Çarşamba



Dünya Anne Ruh Sağlığı Günü, anneler ve aileler için temel ruh sağlığı endişelerine dikkat çekiyor. Dünyadaki birçok farklı organizasyon perinatal ruh sağlığı hastalıklarına farkındalığı artırmak ve damgalamayı azaltmak amacıyla bir araya geliyor.

Bu yılın teması Hadi Yatırım Yap...Anne ruh sağlığı hizmetlerinde yatırım ve eşitlik için harekete geçme çağrısı

Bu yılki temamız anne ruh sağlığına yatırım yapma ihtiyacını vurgularken, yatırımın sadece finansal bağışla sınırlı olmadığını, zamanınızı, uzmanlığınızı veya sadece kendinize yatırım yapmanız için bir hatırlatma yapmayı içerebileceğini vurguluyoruz.

Neden Dünya Anne Ruh Sağlığı gününe ihtiyacımız var?

Hamilelikle ilgili yaşam değişiklikleri, kadınları akıl hastalığına karşı daha savunmasız hale getirir. Yoksulluk ve akıl hastalığı döngüsü, bir kadının işlev görme ve gelişme yeteneğini etkileyebilir. Akıl sağlığı hizmetleri, kadınları kaynakları ve kişisel yetenekleri belirleme konusunda güçlendirmek için gerekli desteği sağlar. Bu, zor yaşam koşullarına karşı dirençlerini artırabilir ve çocuklarını en iyi şekilde beslemelerini sağlayabilir.

Annelere yardım etmek, bebeklere yardım etmek demektir!

Pek çok ülkede, her 5 yeni anneden 1'i perinatal ruh sağlığı hastalıklarından birini yaşamaktadır. Bu hastalıklar sıklıkla fark edilmez ve tedavi edilmez. Genellikle hem anne hem de çocuk için uzun vadeli sonuçlar doğurur.

Birlikte farkındalık yaratalım!

Dünya Anne Ruh Sağlığı günü her yıl mayıs ayının ilk Çarşamba günü anılmaktadır. Bu yıl 5 Mayıs 2021 tarihine denk gelmektedir. Dünyanın dört bir yanından kuruluşlarla birlikte dünya çapında toplu bir sosyal medya kampanyası ve ülke içi etkinlikler ile anne ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratma çabası içerisindeyiz. Daha fazla bilgi edinebilir ve projeleriniz, araştırmalarınız veya etkinlikleriniz hakkında bilgi gönderebilirsiniz.

Artan fakındalık, perinatal ruh sağlığı hastalıkları olan kadınlar için sağlık hizmetlerinin kalitesini iyileştirmeye yönelik bir hedefle büyük bir sosyal değişime yol açacaktır ve böylece bu hastalıklara olan sosyal damgalamayı azaltacaktır.

Kampanyaya katıl!

Küresel bir ortak olarak kaydolarak, anne ruh sağlığı ile ilgili damgaları ortadan kaldırma çabamızda dünyanın dört bir yanından gelen 200'den fazla ortağa katılacaksınız! Sadece kayıt formunu kullanarak kampanyaya katılın.