Zihin
Sağlığınızı
Koruyun
2025 ZİHİN SAĞLIĞI RAPORU

Zihin Sağlığı Sorunları Manşetlerde

Toplum sağlığı açısından, öncelikli olarak çözülmesi gereken problemlerin başında gelen zihin sağlığı sorunları, basın yayın organlarında veya "Influencerlar" aracılığıyla sosyal medyada oldukça geniş yer bulmakta. 2025 AXA Zihin Sağlığı Raporu, kişilerin hem özel hayatları hem de iş yaşamlarına ilişkin zihin sağlığı verileriyle birlikte bunların derinlemesine incelendiği görüş, bilgi ve analizler içermektedir.

3 Soru
Patrick Cohen

AXA Avrupa ve Sağlık CEO'su

Bu Yılın Zihin Sağlığı Raporunda yer alan ana konular neler?

Ana trendler büyük ölçüde geçen yılkilerle tutarlı, o nedenle toplumun zihin sağlığı durumu kaygı uyandırmaya devam ediyor. Bugün toplumun üçte biri (%32) zihin sağlığı sorunundan muzdarip. Genç nüfus yetişkin nüfusa göre, kadınlar erkeklere göre bundan daha fazla etkilenmekte (%44).

İnsanların zihinsel sağlığını olumsuz etkileyen faktörler çok yönlü ve oldukça karmaşık ancak çok hızlı bir şekilde değişen günümüz dünyasında finansal istikrarsızlık, iş güvencesi olmaması, geleceğin belirsiz olması ile ilgili kaygılar ilk sıralarda yer alıyor. Sosyal medyanın fazla kullanımı, gerçek bağlantılar kurmaktansa sosyal izolasyon ve depresyona neden olduğundan özellikle gençler için bir Zihin Sağlığı tuzağıdır.

“Kişinin zihin sağlığına dikkat etmesi kendi kişisel sorumluluğudur, sorunun ne olduğunu belirlemek ise eyleme geçmenin temel şartıdır.”

Sizce bu durum nasıl düzeltilebilir?

İnsanların daha fazla bilinçlenmesiyle değişim başlayabilir. İnsanlar zihin sağlığı konusunda daha fazla bilgi öğrenmek için sağlık profesyonellerine ve çevrimiçi kaynaklara artık daha çok başvuruyorlar. Ayrıca zihin sağlığı ile ilgili sorunlarını aileleri ve arkadaşlarıyla paylaşıyorlar. Bunların ciddi durumlarda uzman tedavisi yerine geçmeyeceğinin bilinmesi önemli ancak yine de iyi bir ilk adım olduğu söylenebilir. Yaptığımız anket, zihin sağlığı konusunda bilgili olduklarını düşünen kişilerin, böyle düşünmeyen kişilere kıyasla gelişme olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu belirtiyor.

Kişinin zihin sağlığına dikkat etmesinin bireysel sorumluluğu olduğunu düşünüyoruz. Hangi kısımların iyileştirilmesi gerektiğini belirlemenin ise aksiyon almanın temel adımı olduğuna inanıyoruz. Bu amaçla AXA, anonim bir çevrimiçi araç olan ve insanların zihinsel sağlıklarını daha iyi anlamalarını sağlamak için kişiye özgü bir puan veren Zihin Sağlığı Öz-Değerlendirmesi aracını geliştirdi.

Araştırma çalışanlarınıza hangi mesajı veriyor?

Çalışanlarınızın zihin sağlığına yatırım yapmanın karşılığını alıyorsunuz. Anket sonuçları iş yerinin bu konuda oynadığı rolün göz ardı edilemeyeceğini, işverenlerin ise daha iyi ya da daha kötü sonuçlar için birer katalizör rolü oynadığını gösteriyor.

Bir taraftan şirketler genellikle sorunun nedenini teşkil ediyor. Anket katılımcılarının yarısı son iki hafta içinde ortalamanın üzerinde stres seviyelerine maruz kaldıklarını, tüm çalışanların dörtte birinden fazlası ise zihin sağlığı ile ilgili nedenlerden dolayı son 12 ay içinde hastalık izni kullandıklarını belirtiyor. Diğer taraftan, şirketler bu sorunu çözmeye yardımcı da olabilirler. Birçok işveren çalışanlarına zihin sağlığı desteği sunmuyor fakat çalışanlar yine de işverenlerine çözümün bir parçası olarak bakmaya devam ediyor. Şirketler, çalışanların kendi zihinsel sağlıkları ile ilgilenmelerini sağlayacak araçları sunarak onların esenliğini sağlayabilir ki bu da işverene daha az hastalık izni, daha yüksek çalışan elde tutma oranları ve daha yüksek verim olarak geri dönecektir.

AXA olarak biz, çalışanlarımızın bu konudaki bilgi ve bilincini artırarak ve onlara zihin sağlıklarına öncelik verebilecekleri bir çalışma ortamı sağlayarak bu yolda öncü olmak istiyoruz.

5 Temel Bulgu

1. Zihin sağlığı sorunları tüm dünyada en önemli problemler arasında yer almaya devam ediyor.

%32

En az bir zihin sağlığı sorunu yaşayan katılımcıların toplam oranı bu yıl da değişmedi: Üçte bir.

2. Genç yetişkinler zihin sağlığı ile ilgili olarak kendilerinden yaşlı kuşaklara göre daha yüksek oranlarda sorun yaşıyor.

%57

18-24 yaş arası katılımcıların %57'si ve 23-34 yaş arası katılımcıların %53'ü "Bunalanlar" kategorilerinde yer almakta.

Bu oran 55 yaş üzeri katılımcıların oranının (%29) neredeyse iki katı.

3. Zihin sağlığını güçlendirmeye yönelik dijital uygulamalar ve yapay zeka destekli hizmetler giderek hız kazanıyor.

%41

Katılımcıların %41'i zihin sağlığı sorunlarına destek bulmak amacıyla internet siteleri, sosyal medya ve forumlar gibi çevrimiçi kaynaklara başvuruyor.

Ayrıca katılımcıların yaş aralıklarına göre çevrimiçi kaynaklara erişim oranları değişiyor: Gençler çevrimiçi kaynakları daha fazla kullanıyor. (35 yaş altı grupta %46, 55 yaş üzeri grupta %33).

4. Çalışma hayatı, kişinin zihin sağlığı için hem olumlu hem olumsuz bir kaynak olabiliyor.

%53

Çalışanların %53'ü ortalamanın üzerinde stres seviyesine maruz kaldıklarını belirtiyor.

5. Şirketler çalışanlarının zihin sağlığını daha iyi koruma fırsatına sahipler.

%47

İş yerlerinin sadece %47'si zihin sağlığını korumaya yönelik politikalara sahip.

AXA Zihin Sağlığı Raporu Hakkında

AXA Zihin Sağlığı Çalışmasının beşinci sayısında dünyanın her yerinden katılımcıların zihin sağlıklarına dair veriler yer almaktadır.

Araştırmanın sonuçları Zihin Sağlığı Endeksinde gösterilmektedir.

Bu endekse göre katılımcılar aşağıda belirtilen dört kategori içinde değerlendirilmektedir:

İyi Hissedenler

İdare Edenler

İsteksizler

Bunalanlar

Çalışmanın amacı, zihin sağlığı ile ilgili başlıkları görünür kılmak. Bu sayede bireylerin, sağlık profesyonellerinin ve politika yapıcıların daha iyi bir küresel zihin sağlığı için harekete geçme fırsatlarını ortaya çıkarmaktır. Ayrıntılı metodoloji sayfa 21'de.

İçindekiler

2 Zihin Sağlığı Sorunları Manşetlerde

3 Patrick Cohen'e Sorular

4 5 Temel Bulgu

7 Zihin Sağlığını Etkileyen Başlıca Dışsal Nedenler

8 Kuşak Farkı: Genç Yetişkinler Neden Zorlanıyor?

9 Youth Forever Kurucusu Justine Manet ile Söyleşi

10 Toplumda Stres Seviyesi Artıyor Mu?

11 Bilginin sağlığa faydaları konusunda farkındalığın artırılması

13 İşyerinde Daha Az Stres?

15 Leuven Üniversitesi Çevre ve Sağlık Merkezi'nden Profesör Lode Godderis ile Söyleşi.

16 Zihin Sağlığının Anahtarı Şirketlerin Elinde

17 Teknoloji Zihin Sağlığı Yönetiminin Kapılarını Açıyor

18 Zihin Sağlığınızı Daha İyi Yönetebilirseniz Ne Olur?

19 AXA Global İK Başkanı Karima Silvent ile Söyleşi

20 Zihin Sağlığı Endeksi (MHI)

21 Araştırma Metodolojisi

Küresel Ölçekte Zihin Sağlığının Durumu

İyi Hissedenler

“İyi Hissedenler” kategorisi, Zihin Sağlığı Endeksine göre en olumlu grubu tanımlar. %75’in üzerindeki Zihin Sağlığı Endeksi puanları bu kategoriye girmektedir.

%25

İdare Edenler

“İdare Edenler” kategorisinde, bazı alanlarda iyi seviyelerde olmalarına rağmen “İyi Hissedenler” kategorisine girecek kadar iyi durumda olmayan kişiler yer almaktadır. “İdare Eden” durumundakiler “İyi Hissedenler” kategorisinde yer alanlara kıyasla daha düşük bir esenlik seviyesine sahiptir.

%32

İsteksizler

’’İsteksizler’’ kategorisi iyi durumda olmayanların yer aldığı gruptur. “İsteksiz” hisseden kişiler tam kapasitelerini kullanamazlar, motivasyonları düşüktür ve konsantre olmakta güçlük çekerler. “İsteksizler” kategorisinde bulunan kişilerde psikolojik bozukluk gelişme riski yüksektir.

%29

Bunalanlar

’’Bunalanlar’’ kategorisindeki kişiler birçok alanda kendilerini iyi ve sağlıklı hissetmezler. Bunalım, duygusal sıkıntı ve psikososyal bozuklukla ilişkilidir.

%14

Zihin Sağlığını Etkileyen
Başlıca Dışsal Nedenler

Ankette zihin sağlığını etkileyen en temel dış faktörler de ele alındı.

Katılımcılar, yaşadıkları gerginlik ve kaygıların altında yatan nedenleri anlayarak zihinsel esenlik hallerini güçlendirmek amacıyla çeşitli adımlar atabilirler. Örneğin finansal planlama yapmak, haber uygulamalarında harcanan ekran süresini azaltmak veya sosyal çevreyi genişletecek aktivitelere yönelmek bunlardan bazıları olabilir.

CİNSİYET EŞİTSİZLİĞİ

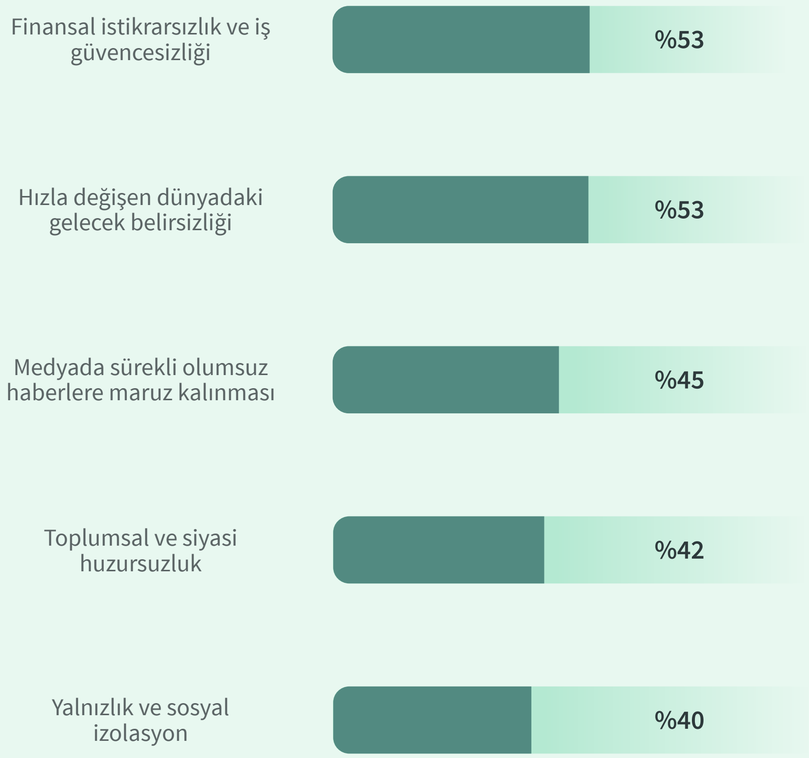
%23

Erkeklerin %27'si, kadınların ise %23'ü "iyi hissediyor."

%57

Kadınların %57'si hızla değişen dünyada gelecek kaygısı duyuyor
Erkeklerde bu oran %48

ZİHİN SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLEYEN TEMEL FAKTÖRLER



Kuşak Farkı: Genç Yetişkinler Neden Zorlanıyor?

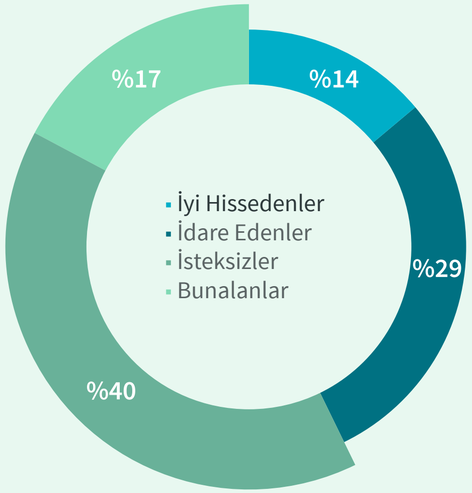
Genç yetişkinlerin yaşlı nesillere kıyasla daha yüksek oranda zihinsel sağlık sorunları yaşaması belki de AXA Zihin Sağlığı Endeksinin en çarpıcı sonucu olabilir. Araştırma çıktıları, genç insanların şiddetli veya aşırı seviyelerdeki kaygı, stres veya depresyondan orantısız bir şekilde etkilendiğini gösteriyor.

Ayrıca gençlerin aynı zamanda yardım istemeye daha yatkın olduğunu da ortaya koyuyor. Gençler yaşlı nesle kıyasla sorunlarını arkadaşlarıyla paylaşmaya ve destek istemeye daha fazla meyilli; yaşlı nesil ise gerek güven gerekse başkalarıyla konuşma arzusu açısından daha ketum ve isteksiz görünüyor.

Kuşaklararası uçurum, zihin sağlığı ile ilgili yardım arama ve alma yöntemleri konusunda da kendisini gösteriyor. Gençler, farkındalıklarını artırmak, öz yardım hakkında bilgi edinmek, öz yardım tavsiyelerine ulaşmak ve bir topluluğun parçası olabilmek için dijital platformlara, sosyal medyaya ve yapay zeka destekli uygulamalara yöneliyor.

Ayrıca 24 yaş altındakilerin akupunktur veya bitkisel ilaçlar gibi alternatif tıp uygulamalarını denemeye daha yatkın ve herhangi bir profesyonel müdahaleye gerek kalmadan sağlık durumlarını kendi kendilerine yönetmeye daha meyilli oldukları anlaşılıyor. Bunun aksine daha yaşlı kişiler, geleneksel sağlık profesyonellerine ve reçeteli ilaçlara daha fazla güveniyor.

GENÇ İNSANLARIN ENDEKS PUANLARI



%42

genç yetişkinlerin

şiddetli veya aşırı seviyelerdeki kaygı, stres veya depresyondan etkilenme olasılığı %42 iken bu oran toplum genelinde %25 seviyesinde.

GENÇLERE ÖZGÜ ZİHİNSEL SAĞLIK STRES FAKTÖRLERİ

Yalnızlık ve sosyal izolasyon

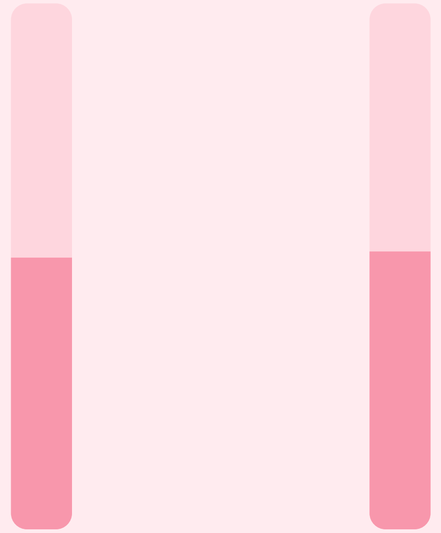
%51

Toplum genelinde ise %40

Sosyal medyanın ve dijital cihazların aşırı kullanımı

%52

Toplum genelinde ise %36



“Z kuşağı zihin sağlığı konusunda öncü olacak”

Jasmine Manet, Youth Forever Kurucusu

Fransa'da, iş yerlerinde kuşaklararası bağlantılar kurmak amacıyla şirketlerle çalışan ve kâr amacı gütmeyen bir organizasyon olan Youth Forever’ın kurucusu Jasmine Manet bize 20’li yaşların bakış açısını sundu.

Rapor bulguları sizi şaşırttı mı?

Hayır, hiç şaşırmadım. Stres birçok genç için artık normal bir hale geldi; benim yaş grubumun büyük çoğunluğu çoğu zaman kaygılı hissettiklerini söylüyor. Küresel durumdan en çok etkilenen kesim genellikle genç nesiller oluyor. Örneğin COVID-19 salgınının zihinsel sağlığımız, eğitimimiz, mali durumumuz, kariyer gelişimimiz üzerinde büyük bir etkisi oldu. Yine de Z Kuşağı konusunda iyimserim. Biz kurban değiliz; benim kuşağımın önceki nesillere kıyasla ortalamada daha mutlu, daha zengin ve daha iyi eğitimli olacağını öngören uzmanlara katılıyorum.

Gençlerde zihin sağlığı farkındalığının daha yüksek olduğu söylenebilir mi?

Kesinlikle öyle ve ironik olarak bunun en çok farkında olan kuşak aynı zamanda en fazla etkilenen kuşak. Birçok uzman Z Kuşağını hasta eden faktör olarak sosyal medyaya işaret ediyor. Psikoloji profesörü Jean Twenge “iGen” terimini ortaya attı, buradaki “i”, “İnternet, yüz yüze olmayan (In-person), güvensiz (Insecure), dinî normların bağlayıcılığından uzak (Irreligious), soyutlanmış (Insulated), belirsiz (Indefinite), kapsayıcı (Inclusive) ve bağımsız (Independent)” anlamlarına geliyor. Bence bunların arasına “ilham verici (Inspirational)” de eklenmeli. Z kuşağı, zihin sağlığı konusunu kamusal fayda anlamında açık bir tartışma başlığı haline getiren öncü olacak.

Gençler zihin sağlıklarını korumak için ne gibi desteklere ihtiyaç duyuyor?

Buradaki anahtar sözcükler bilgi ve bakım. Bence bilgi, doğrulanmış içerikler sayesinde daha fazla bilinçlenmek demek. Aynı zamanda diyalog kurmak ve tabuları yıkmak demek. Bakım ise daha bütünsel; bir gencin sağlık profesyonellerine erişebilmesinden arkadaş, aile ve çevrim içi ya da fiziksel olarak etkileşime girdiği herkesten destek alabilmesini kapsıyor. Başarılı olabilmek için hem bilginin hem de bakımın kişisel alanın dışına çıkarak okullara ve iş yerlerine yaygınlaşması gerekli. Anne babalar, öğretmenler, öğrenciler ve iş arkadaşları zihinsel sağlık desteği açısından emniyetli bir alan yaratabilmek için hep birlikte çalışmalı.

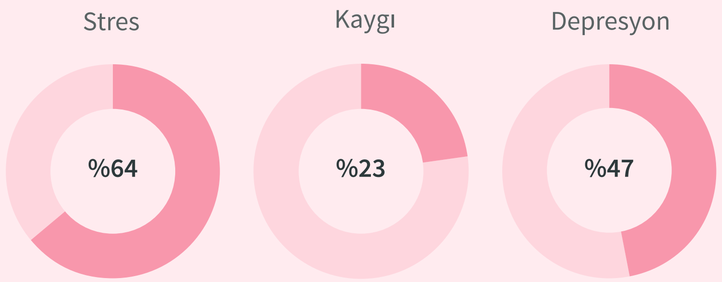
Toplumda Stres Seviyesi Artıyor Mu?

Çalışma bulguları, toplumdaki bireylerin dörtte birinin şiddetli veya aşırı seviyelerde kaygı, stres veya depresyondan etkilendiğini gösteriyor. Rakamlar daha yakından incelendiğinde, şiddetli stres belirtileri gösteren kişilerin, genellikle durumlarını hafife aldıklarını ortaya koyan ilginç bir sonuca varılmaktadır. Bu dengesizlik, zihin sağlığı konusunda daha fazla bilinç kazananların, stresle kendi kendine başa çıkmak veya profesyonel yardım almak için adımlar atmaya çalıştıklarını düşündürmektedir.

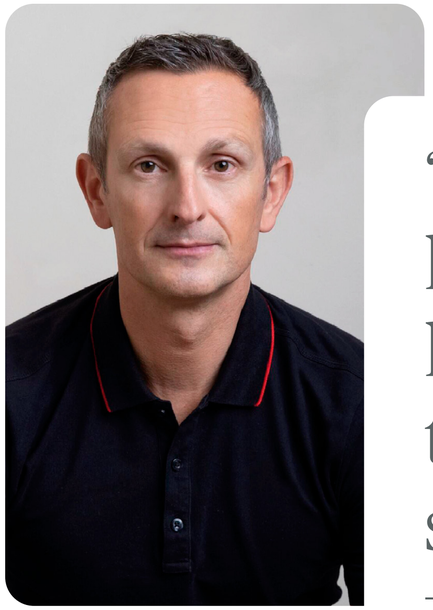
İnsanların %25'i

şiddetli veya aşırı seviyelerdeki kaygı, stres veya depresyondan potansiyel olarak etkilenmekte.
Bu oran 2023'te %23'tü.

ZİHİN SAĞLIĞINI ETKİLEYEN EN ÖNEMLİ 3 SEMPTOM



Toplum genelinde "Lütfen her ifadenin geçen hafta sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu belirtin" sorusuna verilen yanıtlara dayalı yüzdelik oran.



"Çevremizdeki dünya karmaşık olabilir ama hepimiz zihnimizi sağlıklı tutma potansiyeline sahibiz."

— **Claudio Gienal**, AXA Avrupa Pazarları ve Sağlık Dönüşüm Başkanı

"Zihin Sağlığımıza dikkat etmek bizimle başlar. Çevremizdeki dünya zor olabilir ancak hepimiz zihnimizi sağlıklı tutma potansiyeline sahibiz ve gerekli çalışmalar ile öz disiplinimizi sağlamak bizim kişisel sorumluluğumuzdur. Düzenli rutinlere bağlı kalmak ve aktif olarak kendimize bakmak içsel gücümüzden yararlanmamıza yardımcı olabilir.

Ancak, öz bakımın yalnız olduğumuz anlamına gelmediğini kabul etmek önemlidir. Yaşadığımız zorlukları güvendiğimiz arkadaşlarla paylaşmak veya koşullar ciddileştiğinde profesyonel yardım almak zayıflık işareti değil, kişinin zihin sağlığına olan bağlılığının bir göstergesidir.

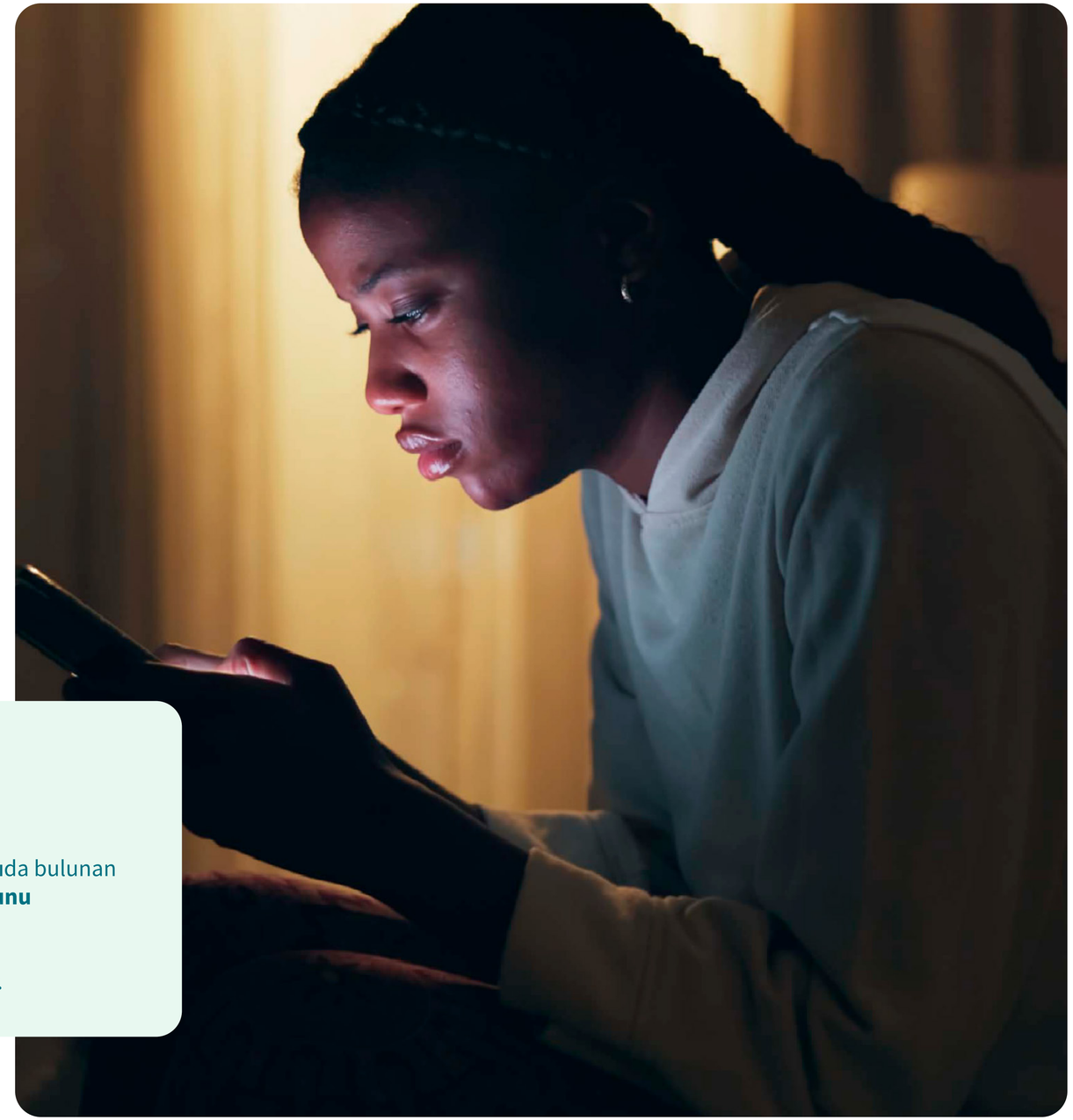
Kişisel güçlendirme ve kişisel sorumluluğu temel alan bir yaklaşım, zihin sağlığımızın kontrolünü elimize almamızı sağlarken, profesyonel yardımın zorlu zamanlarda ihtiyaç duyulan araçları ve desteği sunabileceğini de kabul eder. Zihin sağlığına giden yol zorlu olabilir, ancak kararlılık ve istikrarla bunu başarmaya istekli olan herkesin ulaşabileceği bir yoldur"

Bilginin sağlığa faydaları **konusunda farkındalığın artırılması**

AXA Zihin Sağlığı Endeksi, zihinsel sağlığımızı ne kadar iyi anladığımızla günlük hayatımızda kendimizi ne kadar iyi hissettiğimiz arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu ortaya koyuyor. Zihin sağlığı konularında bilgi sahibi olduklarını düşünen kişilerin, bilgili olmadıklarını düşünenlerden daha “iyi hissetme” olasılıkları çok daha yüksek. Zihinsel sağlık açısından «İyi Hisseden» kategorisine giren kişilerin %75’i, kendilerini bu konularda bilgili olarak nitelendirirken; «Zorlanan» kategorisinde yer alanların sadece %59’u zihinsel sağlık alanındaki bilgisini iyi seviyede görüyor. **Bu nedenle bu konuda bilinçlenme hayati bir önem taşıyor.**

Bilinç ile sağlıklı olma arasındaki bu bağlantının güçlendirilmesi, dünya nüfusunun zihinsel sağlığını iyileştirmek için bize bir yol sunuyor veya en azından düşük puan alan coğrafyalarda kötüleşmeyi yavaşlatıyor.

Dijital platformların güvenilir bilgi kaynağı olarak giderek daha fazla rol oynaması, özellikle de bu platformları daha fazla kullanan gençler açısından zihinsel sağlığının daha iyi seviyelere ulaşmasını sağlayabilir. Ancak tüm bilgi kaynakları eşit değil, bu konuda bilinçlenme arzusunun artması, güvenilir olmayan veya bilimsel olarak doğrulanmamış kaynakların artması riskini de taşıyor.



%69

Zihin sağlığı sorunlarıyla mücadelelerine katkıda bulunan faktörler hakkında **iyi derecede bilgili olduğunu düşünüyor.**

Sadece %19’u çok bilgili olduğunu düşünüyor.

Bilginin sağlığa faydaları **konusunda farkındalığın artırılması**

“İşverenlerin zihinsel sağlık farkındalığının artırılmasında ve tabuların yıkılmasında çok daha fazla rol oynayabileceğini düşünüyoruz.”

—— **Nils Reich**,
AXA Sağlık CEO’su

“Tıpkı her çalışanın işyeri güvenliği kurslarını tamamlamasının zorunlu olması gibi, zihinsel sağlık okuryazarlığı da çalışan eğitiminin temel bir parçası haline gelebilir. AXA’da bu ihtiyacı karşılayabilmek için birçok ülkeden tıp ve İK uzmanlarıyla işbirliği yaparak çalışanlara yönelik ‘Mind Health Odyssey’ adlı çevrimiçi eğitim programını oluşturduk.”

KATILIMCILARIN ZİHİN SAĞLIĞI HAKKINDA BİLGİYE ERİŞİM KAYNAKLARI

İş yerinde Daha Az Stres?
Faydasını Özel Hayatta Görün

İş kaynaklı stres, zihin sağlığını ve iş performansını ciddi anlamda etkilemektedir. Çalışanların yarısından fazlası, özellikle de genç çalışanlar, ortalamanın üzerinde stres seviyelerine maruz kaldıklarını belirtiyor.

Çalışanlarının zihin sağlığını desteklemeyi amaçlayan şirketler, iş kaynaklı stresi azaltmak için çok sayıda girdiye sahiptir. Ankete katılanların en çok dile getirdiği konular arasında maaş kaygısı, iş yükü ve teslim tarihleri, iş-yaşam dengesiyle ilgili endişeler yer alıyor.

Anket sonuçları, iş kaynaklı stresin ofis ortamının ötesinde sonuçlar doğurabileceğini, çalışanların baş ağrısı, kas gerginliği gibi fiziksel semptomların yanı sıra uyku sorunları da yaşadığını ortaya koyuyor. Motivasyon ve üretkenlik azalırken sinirlilik ve ruh hali değişimleri artabiliyor. Ayrıca beş çalışandan ikisi (%41), zihin sağlığı kaynaklarına erişim eksikliğinin, zihinsel esenlik hallerini olumsuz etkileyen bir faktör olduğunu belirtiyor. Bu durum, işyerinde zihinsel sağlık desteğinin artırılmasına duyulan ihtiyacı tekrar vurguluyor.

İŞ STRESİNİN GÜNLÜK HAYATA ETKİSİ

Çalışan anket katılımcılarının “İş kaynaklı stres günlük hayatınızı nasıl etkiliyor?” sorusuna verdikleri yanıtların yüzdelik oranları.

İş yerinde Daha Az Stres?
Faydasını özel hayatta görün

Katılımcılar, iş kaynaklı stresi yönetmek için yaşam tarzı odaklı çözümlere yöneliyor; fiziksel aktivite veya egzersiz yapmak, izne çıkmak veya tatil günlerini kullanmak, farkındalığı artırmak veya meditasyon gibi stres azaltıcı tekniklerini uygulamak.

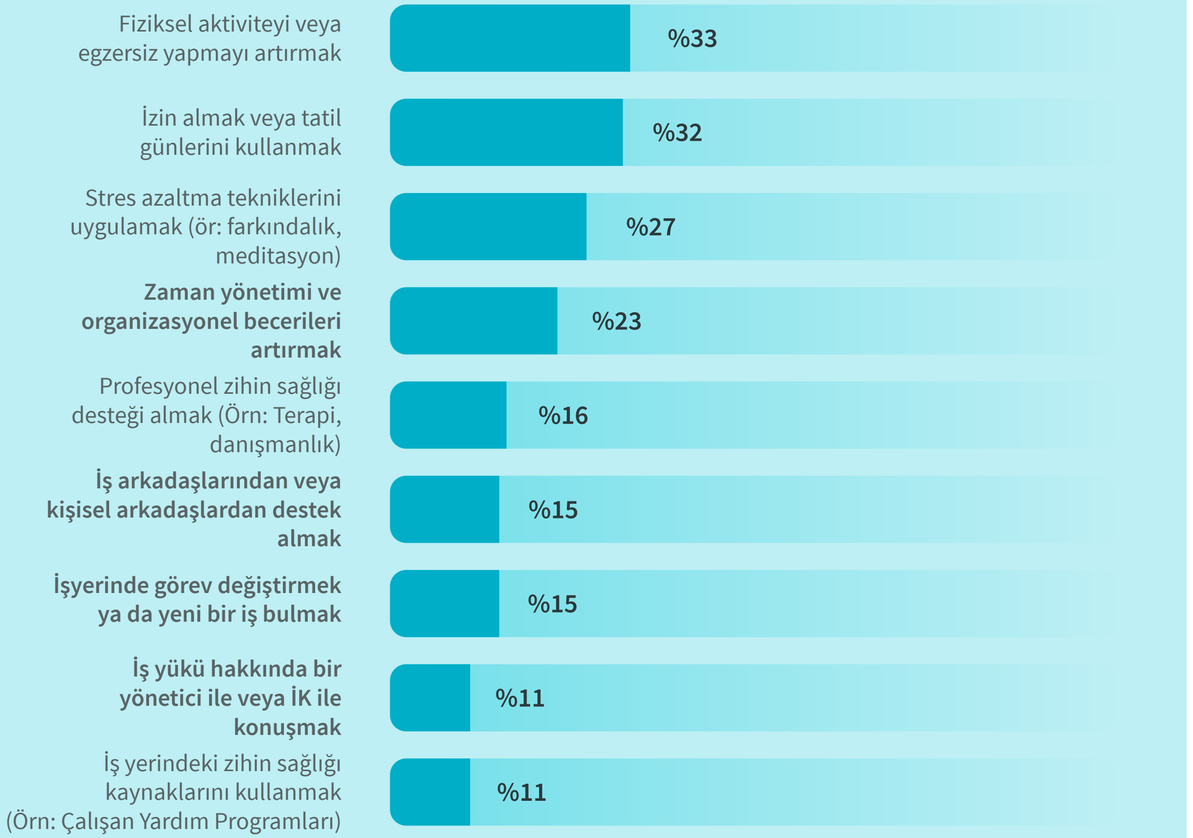
Katılımcıların

%27'si

zihin sağlığıyla ilgili yaşadığı sorunlar nedeniyle hastalık izni kullanmış. Bu oran 2023'te %23 olarak gerçekleşti. 18-24 yaş aralığındakilerde ise bu oran %42.

İŞ KAYNAKLI STRESİ YÖNETMEYE YÖNELİK EYLEM PLANI

İş kaynaklı strese maruz kalan çalışan nüfusu (n = 10,517) baz alınmıştır.



“İş yeri stresi sadece bireysel bir zorluk değildir, topluluğu etkileyen bir olgudur.”

— **Lode Godderis**, Leuven Üniversitesi Çevre ve Sağlık Merkezi

AXA Zihin Sağlığı Endeksinin öne çıkan bulgularından biri de çalışanların yarısından fazlasının ortalamanın üzerinde stres seviyelerine maruz kaldıklarını bildirmesi, %12'sinin ise işleri nedeniyle ciddi stres seviyelerine ulaşmaları olmuştur. Leuven Üniversitesi Çevre ve Sağlık Merkezinde görev yapan ve AXA Araştırma Fonunun hibe desteği verdiği Profesör Dr. Lode Godderis, iş hayatının çalışan sağlığı üzerindeki etkisi konusunda bir uzman olarak görüşlerini paylaştı.

Çalışma hayatında zihin sağlığı sorunlarını giderek artan bir endişe kaynağı olarak mı görmeliyiz?

Bu istatistikler gerçekten çok düşündürücü. Çalışanların oldukça önemli bir kısmı tükenmişlik sendromuna veya diğer zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilecek koşullara maruz kalıyor. İş yerinde stresin yalnızca bireysel bir sorun olmadığını, kurum sağlığını ve üretkenliği etkileyen kolektif bir olgu olduğunu gösteren net bir örüntü görüyoruz. Bu veriler, zihinsel sağlığın sistematik müdahale ve önleme stratejileri gerektiren kritik bir öncelik olduğunu fark etmeleri için şirketler açısından bir uyarı niteliğinde olmalıdır.

Şirketler iş yerinde zihin sağlığını zorlayan koşulları önlemek için başka neler yapabilir?

Şirketler tepkisel çözümler geliştirmek yerine sorunları ortaya çıkmadan önleyecek proaktif bir yaklaşım benimsemeli.

Psikolojik güvenliğe öncelik verilmeli ve zihinsel sağlığı zorlayan koşul ve taleplerin varlığı açıkça kabul edilmeli. Farklı koşullara uyum sağlayabilen esnek çalışma düzenlemeleri düşünülmeli. Mesela performans ölçütleri yalnızca üretkenlik üzerinden değil, aynı zamanda sürdürülebilir çalışma uygulamalarını ve çalışanların refahını da hesaba katarak değerlendirilebilir mi?

Yöneticiler ve iş arkadaşları çalışanların zihin sağlığını desteklemede daha büyük bir rol oynamalı mı?

Kesinlikle oynamalı. Bu kişiler genellikle çalışanın karşılaştığı ve zihin sağlığını olumsuz etkileyen zorlukların tespit edilmesi ve bunlara çözüm bulunması konusunda birinci savunma hattı görevi görür. Bu kişilerin oynadıkları rol son derece önemlidir. Bu nedenle çok dikkatli bir şekilde tanımlanmalı ve uygun eğitim ve kaynaklarla da desteklenmelidir. Yöneticiler çalışanları ile anlamlı diyaloglar kurabilecek, stres ve tükenmişliğin uyarı işaretlerini tanıyabilecek ve ekip üyelerini profesyonel desteğe nasıl yönlendireceklerini bilecek donanıma sahip olmalıdır. Meslektaşlar arasında iş birliği, akran destek programları, kapsayıcı toplulukların kurulması gibi organizasyonlar karşılıklı anlayışı geliştirmek için teşvik edilmelidir.

Zihin Sağlığının Anahtarı **Şirketlerin Elinde**

AXA Zihin Sağlığı Endeksine göre iş yerleri arasında politika açısından ciddi bir farklılık mevcut. Şirketlerin sadece yarısından azı çalışanlarının zihinsel sağlığını desteklemeye yönelik politikalar hazırlayıp bunları uyguluyor. Büyük şirketlerde bu tür desteklerin çalışanlara sunulma olasılığı küçük şirketlere göre çok daha yüksek.

Anket sonuçları, çalışanların yarısının işverenlerinin kendilerine sunacakları zihinsel sağlık desteğinden memnun olacaklarını gösteriyor. Bu oran genç çalışanlar, yöneticiler ve yüksek seviyelerde iş stresi yaşayan kişiler arasında daha yüksek. Bu durum, işverenlere kurumun her seviyesinde kapsamlı zihinsel sağlık eğitimleri ve bilinçlendirme kampanyaları düzenleme fırsatı sunuyor.

Zihin sağlığı politikasına sahip şirketlerde, “Zorlanan” kategorisine giren çalışanların oranı ikiye bölünmüş durumda (%8 ve %16) ve bu kişilerin “İyi Hisseden” veya “İdare Eden” (%63 ve %53) kategorilerine yükselme olasılığı bu politikaları uygulamayan şirketlere göre daha yüksek. Aynı zamanda, istihdamın dünyanın her yerindeki çalışanların zihinsel sağlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu da belirtmemiz gerekiyor.

Birçok insan için bir işe sahip olmak, öz-saygı, başarı, dostluk ve günlük yaşam açısından değerli bir kaynaktır ve kişinin yaşam kalitesinde açıkça görülebilen bir fark yaratır.

Çalışanların

%52'si

işverenlerinden zihinsel sağlık desteği beklemekte.

YAŞ ARALIKLARINA GÖRE ZİHİN SAĞLIĞI POLİTİKASINDAN BEKLENTİLER

Çalışanlar arasında "İşvereninizden zihin sağlığı desteği bekliyor musunuz?" sorusuna "Evet" yanıtı verenlerin yüzdesi.

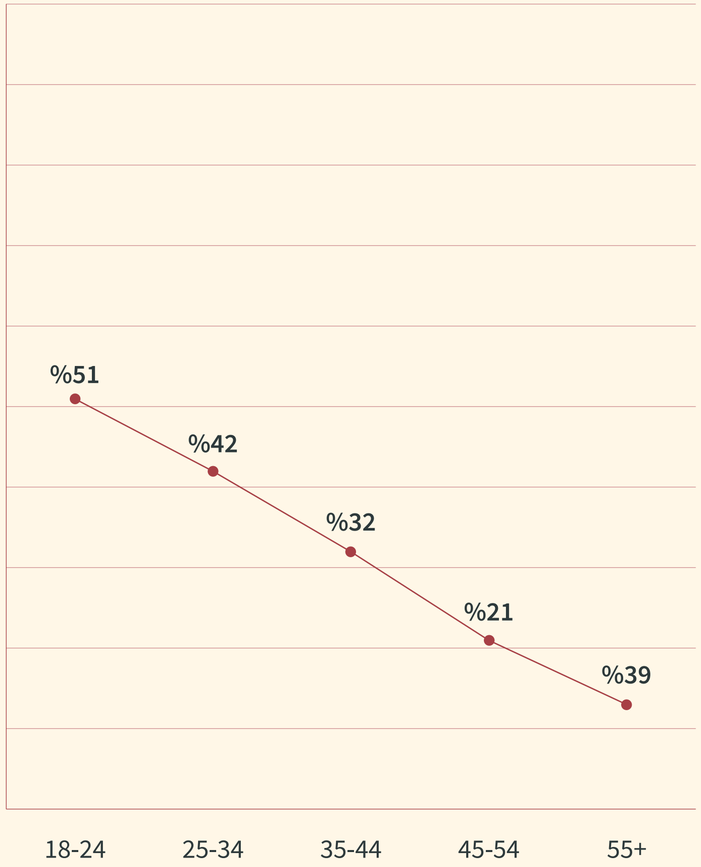
Teknoloji Zihin Sağlığı Yönetiminin Kapılarını Açıyor

AXA Zihin Sağlığı Endeksi, dijital uygulamaların ve yapay zeka destekli hizmetlerin kullanımında artış trendini teyit etmektedir. Duygusal refahı daha iyi hale getirmek ve sağlık hizmetlerine erişimde karşılaşılan bazı geleneksel engelleri aşmak için uygun fiyatlı ve uzmanlarca yönetilen uygulamalara yönelik giderek büyüyen bir pazar mevcut.

Teknolojinin zihin sağlığı yönetiminde kullanılması özellikle genç nesil arasında çok yaygın; 18-24 yaş aralığındaki gençlerin yarısı halihazırda çevrim içi terapiye yönelmiş durumda.

Bunun aksine, 55 yaş üstü kişilerin zihinsel sağlıklarını yönetmek için dijital hizmetlere yönelmek yerine egzersiz yapmayı, bir hobi ile uğraşmayı, arkadaşlarıyla ve aileleriyle vakit geçirmeyi tercih etme olasılıkları daha yüksek.

KATILIMCILARIN YAŞ ARALIKLARINA GÖRE DİJİTAL UYGULAMA KULLANIMLARI



— **Sandrine Coulange,**
AXA Sağlık Operasyonlardan Sorumlu GMY

“Zihin sağlığı ve hastalık iznine yönelik taleplerde ciddi bir artış gözlemledik.”

"Bazı ülkelerde zihin sağlığı ile ilgili danışmanlıklara harcanan tutar 2019'dan bu yana üç katından fazla arttı. Bu nedenle işverenler ve müşteriler, sigortacıların mevcut koşullar kötüleşmeden önce erken destek sistemleri sunmaları konusunda benzer bir talebi paylaşıyor. Düzgün şekilde doğrulanmış olan ve kanıta dayanan dijital çözümler, uzun vadede zihinsel sağlık finansmanını daha sürdürülebilir bir hale getirirken erişimi kolaylaştırmanın da bir parçası olabilir.”

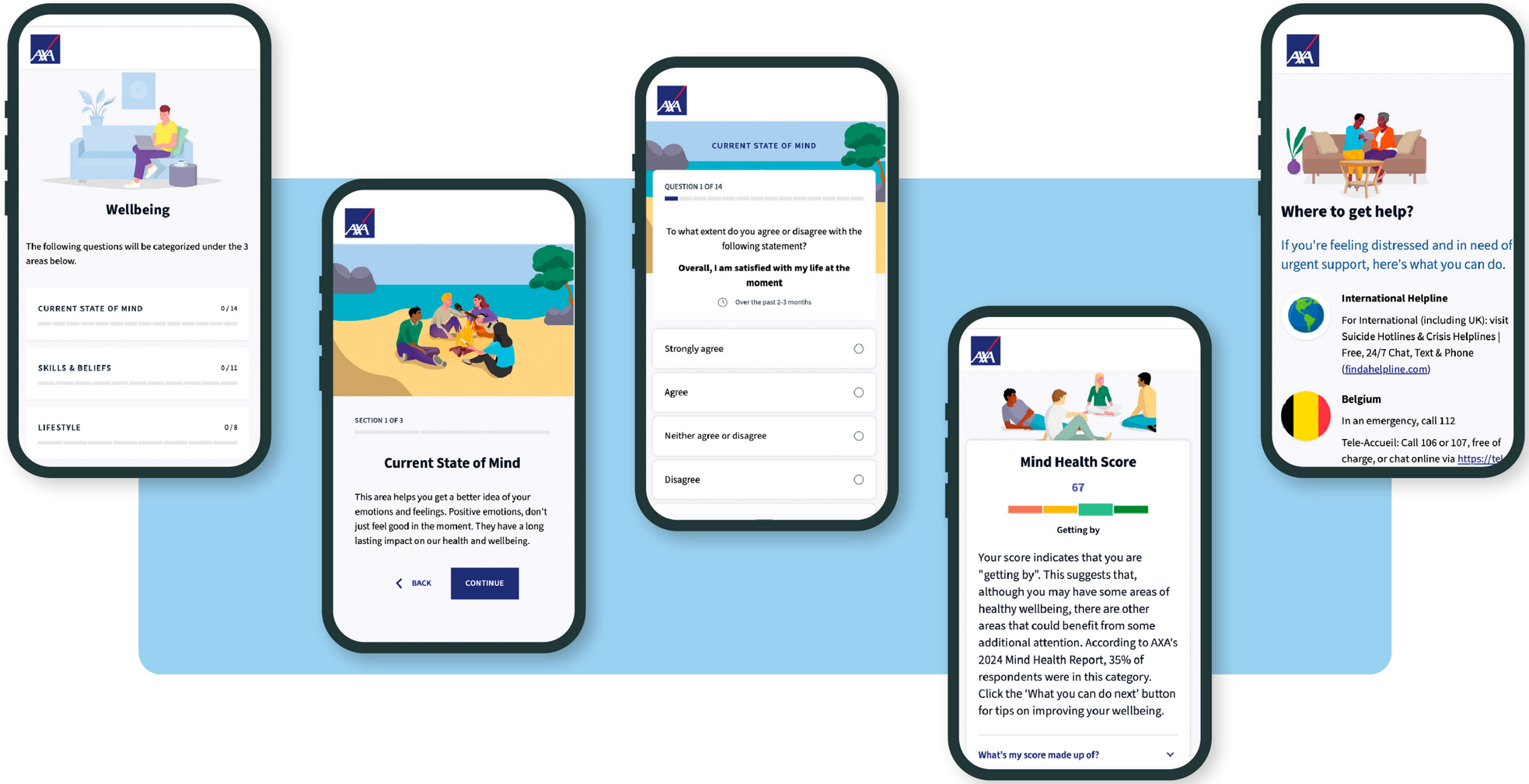
Zihin Sağlığınızı Daha İyi **Yönetebilirseniz Ne Olur?**

AXA Zihin Sağlığı Endeksine göre insanlar genellikle zihinsel sağlık durumlarının olduğundan daha iyi olduğunu düşünebiliyor. Gerçekte zihin sağlığı sorunları yaşayan her on kişiden yedisi, zihinsel esenliklerini iyi veya ortalama seviyedeymiş gibi algılıyor.

AXA, çalışanların zihin sağlığı durumlarını anlayabilmeleri ve potansiyel iyileştirme alanlarını belirlemeleri amacıyla AXA Zihin Sağlığı Öz-Değerlendirme aracını yakın zamanda uygulamaya koydu. Kişilerin zihin sağlıkları hakkında içgörü edinmeleri için düşünce yapıları, algıları, becerileri, inançları ve yaşam tarzları ile ilgili soruları yanıtlaması yeterli oluyor.

Bu ücretsiz araçta, kullanıcı kimlikleri anonimleştiriliyor ve güvenli biçimde saklanıyor. Ayrıca bu araç 10 farklı dili destekliyor ve 200 bilimsel araştırmayı baz alıyor. Sadece beş dakika içinde zihin sağlığınıza ışık tutmak için hemen aşağıdaki adresi ziyaret edin.

www.mindhealthselfcheck.axa.com



“Şirketler artık çalışanlarıyla olan diyaloglarının kapsamını genişletmeli”

— **Karima Silvent**, AXA Global İK’dan Sorumlu GMY

Şirketlerin sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmak için başvurabilecekleri tek araç zihin sağlığı politikaları mı?

2025 AXA Zihin Sağlığı Raporu, son yıllarda gözlemlediğimiz endişe verici eğilimleri doğruluyor: İş kaynaklı stres, zihin sağlığını ve iş performansını giderek daha fazla etkiliyor. Zihin sağlığı politikaları, çalışanlarının esenliğine yatırım yapmayı taahhüt eden işverenler için önemli bir ilk adım.

Ancak bu politikaların gerçekten etkili olabilmesi daha kapsayıcı bir dönüşüme bağlıdır: Çalışanların esenliğini desteklemenin önemini kabul ederek hizmet sunan, zihinsel ve fiziksel sağlıkla ilgili farkındalık yaratan ve yöneticiler ile ekip üyeleri arasındaki ilişkilere aktif olarak yatırım yapan bir iş yeri kültürü gerekiyor.

Farkındalığı ve açık tartışmaları desteklemek için, yöneticilere yönelik (herkese açık) ve yaygın zihin sağlığı sorunlarına ışık tutan bir dizi video ürettik.

Zihin sağlığıyla ilgili düzenli iletişim yapmak, zorluk yaşayan herkes için sunduğumuz desteklere- örneğin tüm çalışanlarımızın erişimine açık olan 7/24 destek hattımıza - dair farkındalığın artmasına da yardımcı olacak.

Sağlıklı ve bağlı bir iş gücünün sürdürülebilmesi için iş yükü, günlük baskılar, zihin sağlığına dair farkındalık, esneklik ve sürekli gelişime dönük irade hakkında açık iletişim gerektirir. Bu zorluğun üst yönetim tarafından net şekilde ele alınması ve sahiplenilmesi gerektiğine inanıyorum.

Kurumlar, çalışan esenliğini güçlendirmek için egzersiz ve farkındalık gibi öz-bakım uygulamalarını iş yeri ortamına ve kurum kültürüne nasıl entegre edebilir?

Zihin sağlığı; fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik halinin hassas bir dengesiyle şekillenir ve işverenler olarak bu denge üzerindeki etkimizi ve bu dengeye olan katkımızı göz önünde bulundurmakla yükümlü olduğumuza inanıyorum. Farkındalık ve eğitimle başlayarak, çalışanlarımızın iyi olma haline (esenliğine) duyduğumuz bağlılığı ortaya koyuyor; onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyup geliştirmeleri için gerekli araçları sunuyoruz. AXA’da bu alandaki en önemli uygulamalarımızdan biri “Healthy You” günleri. Bu özel günlerde çalışanlarımızı, öğrenme süreçlerine aktif olarak katılmaya ve tüm çalışanlarımıza sunduğumuz sağlık kontrollerinden yararlanmaya teşvik ediyoruz. Geçtiğimiz yıl, eğitimlerin odak noktalarından biri “Uyku” oldu. Bu sayede, genel sağlığın korunmasında hayati öneme sahip bir unsura dair farkındalık yaratmayı hedefledik. Bir diğer örnek ise “Invest in You” günlerimiz. Bu günlerde çalışanlarımıza finansal konularda eğitim veriyoruz. Kişisel finans yönetimlerine destek olarak, uzun vadede hem mali sağlıklarına hem de genel iyilik hallerine katkıda bulunuyoruz. Sağlık ve esenliğe olan bağlılığımızı ortaya koyarak, çalışanlarımızı ve liderlerimizi bu konulara kişisel olarak da ilgi göstermeye ve aktif şekilde katkı sunmaya teşvik ediyoruz. Farkındalık yaratmanın ve bilgi düzeyini artırmanın ötesinde, zorlayıcı yaşam şartları ile karşı karşıya kalan çalışanlarımıza (işle doğrudan ilgili olmayanlar da dahil) zaman ve esneklik sağlıyoruz. Böylece ekiplerimiz ve liderlerimiz, zihin sağlığına verdiğimiz önemi net bir şekilde görebiliyor ve ihtiyaç duyduklarında destek alabileceklerini biliyorlar. Örneğin, kısa süre önce bakım sorumluluğu üstlenen çalışanlarımıza ücretli izin hakkı tanıyan küresel bir destek uygulamasını hayata geçirdik. Çünkü bu sorumluluğu taşıyan kişilerin maruz kaldığı ek zihinsel yükün farkındayız. Beklenmedik durumlarla başa çıkabilme dayanıklılığını geliştirmek, hem kurumumuz hem de her birey için kritik öneme sahip. Bu nedenle, çalışanlarımızın öz-bakım için ihtiyaç duydukları zaman ve araçlara sahip olmalarını sağlamayı hedefliyoruz.

Zihin Sağlığı **Endeksi (MHI)**

Zihin Sağlığı Endeksi (MHI), kişilerin zihinsel esenlik halini değerlendirmeye ve geliştirmeye yönelik proaktif bir araçtır. AXA Zihin Sağlığı ve Esenliği Çalışmasının ayrılmaz bir parçası olarak insanlara mevcut zihinsel sağlık durumlarını ölçmek için bir yol sunar.

Endeks Yapısı
Her yıl, kullanılan yöntemi ayrıntılı olarak açıklamak için bir beyaz bülten yayınlanmaktadır. Özet olarak bu endeks, zihin sağlığını etkileyen on üç ayrı faktörle ilgili 50 soruyu baz almaktadır. Bu faktörler MHI çarkının dış çemberinde (yanda) görünür ve üç kategoriye ayrılır:

• **Moderatörler:** Yerel sağlık sisteminin kalitesi veya o anda yaşanan ve geçmişte yaşanmış olan zihin sağlığı sorunları gibi genellikle insanların üzerinde çok az kontrol sahibi olduğu alanlardır.

• **Olumlu Eylemler:** Bunlar insanların zihinsel sağlıklarını daha iyi bir duruma getirebilmek için atabilecekleri adımlardır. Kişinin öz kabulüne ve öz yeterlilik duygusunu geliştirmesine yönelik eylemleri içerir.

• **Çıktılar:** Bunlar olumlu eylemlerin ve moderatörlerin sonuçlarıdır. Olumlu (yaşamdan tatmin duyma, mutlu olma) veya olumsuz (kaygı, stres, depresyon) olabilirler. Tabloda kırmızıya boyanmış olan bölümler 2022 yılı çalışmasından bu yana genel zihin sağlığının düşüş gösterdiği alanları, açık mavi işaretli bölümler değişiklik olmayan alanları, turkuaz işaretli bölümler ise geçen yıl boyunca iyileşme görülen alanları göstermektedir.

“Bunalanlar”dan “İyi Hissedenler”

Endeks bundan sonra katılımcıları dört kategoriden birine yerleştirir; en sonda zihinsel sağlık açısından “Bunalanlar”, en üstte ise “İyi Hissedenler” yer alır.

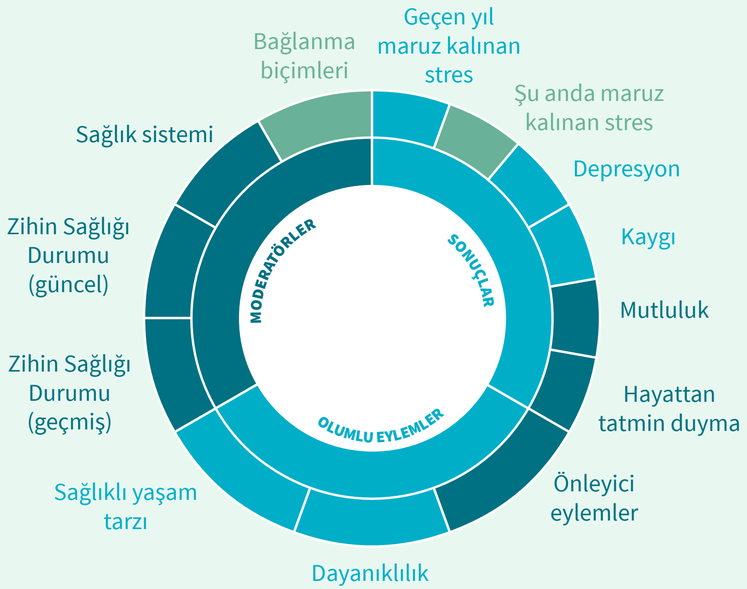
• **Bunalanlar:** Bu kategorideki kişiler birçok alanda kendilerini iyi ve sağlıklı hissetmezler. Bunalım, duygusal sıkıntı ve psikososyal bozuklukla ilişkilidir.

• **İsteksizler:** İyi durumda olmayanların yer aldığı gruptur. “İsteksiz” hisseden kişiler tam kapasitelerini kullanamazlar, motivasyonları düşüktür ve konsantre olmakta güçlük çekerler. “İsteksizler” grubunda psikolojik bozukluk gelişme riski yüksektir.

• **İdare Edenler:** Bu kategoride, bazı alanlarda iyi seviyelerde olmalarına rağmen “İyi Hissedenler” kategorisine girecek kadar iyi durumda olmayan kişiler yer almaktadır. “İdare Eden” durumundakiler “İyi Hisseden” kategorisinde yer alanlara kıyasla da düşük bir esenlik seviyesine sahiptir.

• **İyi Hissedenler:** Bu kategori Zihin Sağlığı Endeksine göre en olumlu grubu tanımlar. %75’in üzerindeki Zihin Sağlığı Endeksi puanları bu kategoriye girmektedir.

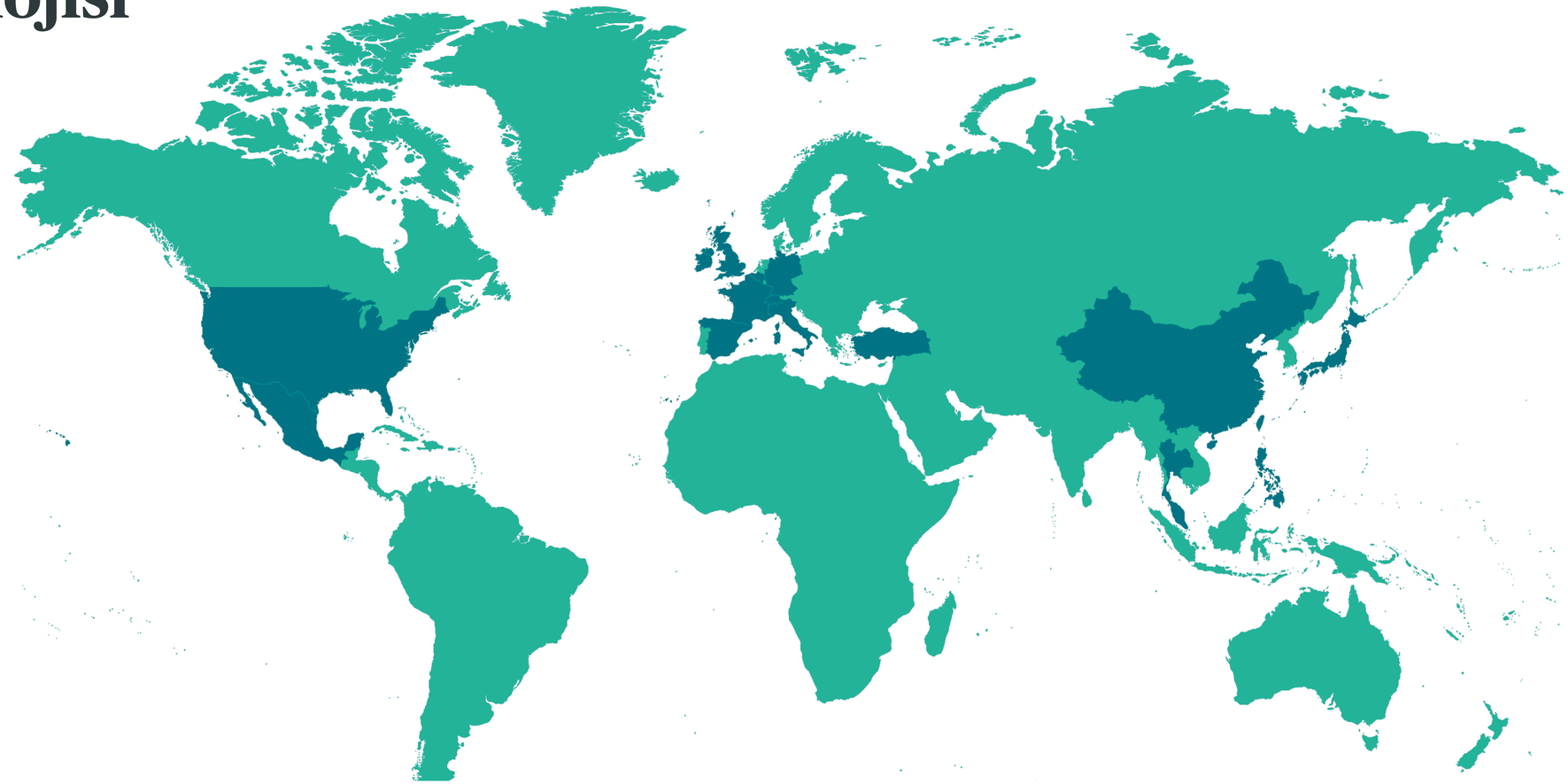
ENDEKS YAPISI



Araştırma Metodolojisi

AXA Zihin Sağlığı Anketi, Ipsos France ile ortaklaşa yürütülmüştür. Çevrimiçi görüşmeler 8 Ekim - 11 Kasım 2024 tarihleri arasında 16 ülkede gerçekleştirilmiştir.

Cinsiyet, yaş, meslek ve bölge faktörlerine kota yöntemi uygulanmıştır. Ayrıca veriler her ülkenin örneklem kompozisyonunun en son nüfus sayımı verilerine göre yetişkin nüfusun (18-75 yaş arası) demografik profilini en iyi biçimde yansıtacak şekilde ağırlıklandırılmıştır.



16
ülkede

17.000
katılımcı

18-75
yaş aralığında

@ Ipsos | AXA Zihin Sağlığı Anketi 2024