

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

Meme kanseri, kadınlarda en sık görülen kanser türü olup, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl yaklaşık 2,3 milyon yeni vaka teşhis edilmektedir. Erkeklerde daha nadir görülse de, tamamen dışlanmaması gereken bir risk grubudur. Araştırmalar, meme kanserinde erken teşhisin sağ kalım oranlarını belirgin şekilde artırdığını göstermektedir. Özellikle mamografi taramaları ve öz muayene, hastalığın erken evrede tespit edilmesi için bilimsel olarak en etkili yöntemler arasında yer almaktadır.

Meme kanserinin ortaya çıkışında **genetik faktörler** (BRCA1 ve BRCA2 gen mutasyonları gibi), **yaşam tarzı alışkanlıkları** (düşük fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, alkol tüketimi) ve **hormonal etkiler** önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle yalnızca taramalar değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek de riskin azaltılmasına katkı sağlar. Günümüzde immünoterapi, hedefe yönelik tedaviler ve kişiselleştirilmiş onkolojik yaklaşımlar sayesinde meme kanseri tedavisinde önemli ilerlemeler kaydedilmektedir.

Ancak bu yöntemlerin başarıya ulaşabilmesi için en kritik faktör, hastalığın erken evrede teşhis edilmesidir.

Farkındalık ayı, yalnızca tıbbi boyutuyla değil, aynı zamanda psikososyal destek yönüyle de değerlidir. Kanserle mücadele eden bireyler, fiziksel tedavinin yanında yoğun bir duygusal ve sosyal süreçten geçmektedir. Bilimsel çalışmalar, sosyal destek ve psikolojik danışmanlığın tedaviye uyumu ve yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymaktadır.

Bu ay boyunca düzenlenecek kampanyalar, eğitim seminerleri, tarama programları ve farkındalık etkinlikleri, yalnızca bireysel sağlık bilincini artırmakla kalmaz; aynı zamanda toplumsal düzeyde yaşam kurtarıcı bir etki yaratır. Ekim ayı, hepimize erken teşhisin gücünü hatırlatırken, meme kanseriyle mücadelede dayanışmanın gücüyle hareket etme çağrısı yapmaktadır.

Etkinlik Ajandası

Wellbeing Bülteni

1

MEME KANSERİ FARKINDALIK AYI

- Meme Kanseri Farkındalık Ayı
Uzman Görüşleri - Seminer

1

DÜNYA VEJETARYEN GÜNÜ

- Sürdürülebilirlik için Vejetaryen
Beslenmenin Önemi
- Vegan Tatlılar Atölyesi

4

HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ

- Barınak Yapım Atölyesi
- Barınak Ziyareti

7

DÜNYA HABİTAT GÜNÜ

- Atatürk Arboretum Gezisi
- Çevresel Wellbeing - Webinar

10

MENTAL SAĞLIK GÜNÜ

- Günlük Yaşamda Kaygıyı Yönetmek
- Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme
- Psikolog Bakış Açısıyla Şiddetsiz
İletişim
- Meditasyon Atölyesi

29

CUMHURİYET BAYRAMI

- Cumhuriyet Bayramına Özel
Çalışanlarınızın Katkılarıyla
Yapılabilecek Programlarımız
- Canlı Orkestra Performansı

31

DÜNYA TASARRUF GÜNÜ

- Finansal Wellbeing - Webinar

4 EKİM HAYVANLARI KORUMA GÜNÜ

Her yıl 4 Ekim'de Hayvanları Koruma Günü dünya genelinde hayvan haklarına ve korunmalarına dikkat çekmek için kutlanır. Bu özel günde, insanlar evcil hayvanların yaşam koşullarını iyileştirmek ve sokak hayvanlarına destek olmak için çeşitli etkinlikler düzenler. Bu yıl Wellbeing Academy Türkiye ile sokak hayvanları için barınak yapma atölyesi düzenleyerek hem hayvan koruma konusunda farkındalık yaratabilir hem de evcil hayvanların daha iyi yaşam koşullarına sahip olmalarına katkıda bulunabilirsiniz. Aynı zamanda katılımcılar arasında dayanışma ve olumlu bir etki yaratma fırsatı sunar.

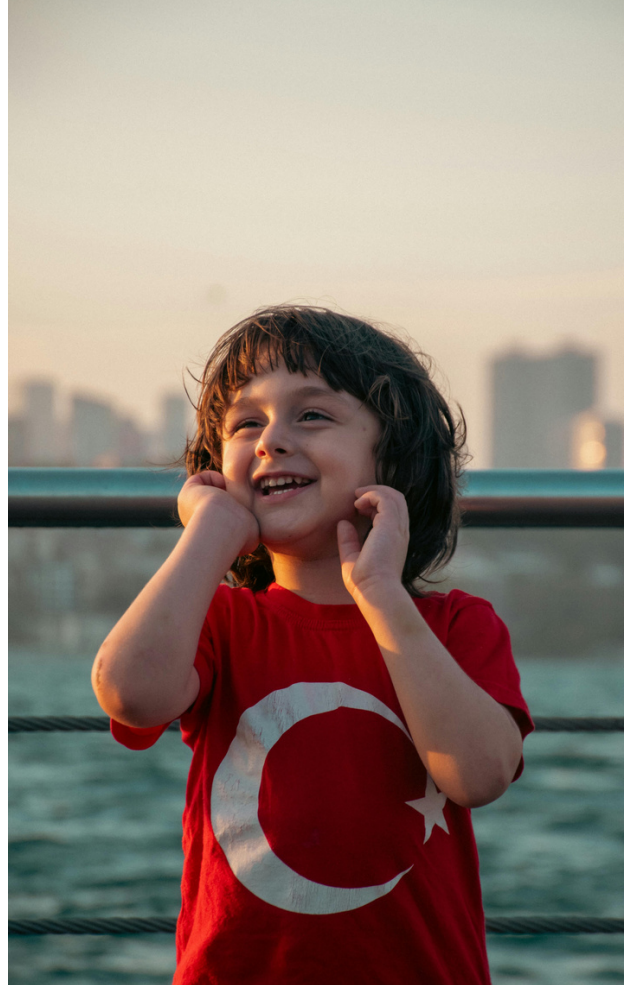


7 EKİM DÜNYA HABİTAT GÜNÜ

Her yıl 4 Ekim'de Hayvanları Koruma Günü dünya genelinde hayvan haklarına ve korunmalarına dikkat çekmek için kutlanır. Bu özel günde, insanlar evcil hayvanların yaşam koşullarını iyileştirmek ve sokak hayvanlarına destek olmak için çeşitli etkinlikler düzenler. Bu yıl Wellbeing Academy Türkiye ile sokak hayvanları için barınak yapma atölyesi düzenleyerek hem hayvan koruma konusunda farkındalık yaratabilir hem de evcil hayvanların daha iyi yaşam koşullarına sahip olmalarına katkıda bulunabilirsiniz. Aynı zamanda katılımcılar arasında dayanışma ve olumlu bir etki yaratma fırsatı sunar.

29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunu simgeleyen en önemli milli bayramlardan biridir. 29 Ekim 1923'te, Mustafa Kemal Atatürk'ün önderliğinde Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kabul edilen kanunla Cumhuriyet ilan edilmiş ve Türk milletinin kendi iradesiyle yönetimde söz sahibi olduğu yeni bir dönem başlamıştır. Bu tarih, sadece bir yönetim biçiminin değişimini değil, aynı zamanda bağımsızlık mücadelesinden çıkan bir milletin özgürlük ve demokrasi yolunda attığı en büyük adımı temsil eder. Cumhuriyet Bayramı, her yıl coşkuyla kutlanarak, gelecek nesillere özgürlük, eşitlik ve bağımsızlık değerlerini aktarmanın bir sembolü haline gelmiştir.



31 EKİM DÜNYA TASARRUF GÜNÜ

Dünya Tasarruf Günü, 1924'te Milano'da düzenlenen 1. Uluslararası Tasarruf Kongresi'nde ilan edildi ve o günden bu yana her yıl 31 Ekim'de kutlanıyor. Bireylerin gelirlerini bilinçli kullanarak küçük birikimlerle güvenli yarınlar oluşturmalarını teşvik eden bu gün, tasarrufun yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda sürdürülebilir bir gelecek için de temel bir alışkanlık olduğunu hatırlatıyor.



10 EKİM DÜNYA RUH SAĞLIĞI GÜNÜ 2025 TEMASI “AFET VE ACİL DURUMLARDA RUH SAĞLIĞINA ERİŞİM”

Her yıl 10 Ekim, Dünya Ruh Sağlığı Günü olarak kutlanıyor. Bu yılın teması ise, “**Afet ve Acil Durumlarda Ruh Sağlığına Erişim (Access to services-mental health in catastrophes and emergencies)**”. Dünya Sağlık Örgütü ve küresel iş birlikleri tarafından belirlenen bu tema, kriz ve afet koşullarında ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğine dikkat çekiyor. Çünkü deprem, sel, yangın, savaş ya da göç gibi acil durumlar yalnızca fiziksel değil, derin psikolojik etkiler de bırakıyor.

Afetlerde Ruh Sağlığını Korumak

Acil durumlarda öncelik genellikle barınma, gıda ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarda olsa da, ****zihinsel iyi oluş**** da en az bu ihtiyaçlar kadar hayati. Travma sonrası stres bozukluğu, kaygı, depresyon ve yalnızlık duygusu, afetlerden etkilenen bireylerin hayat kalitesini uzun süre etkileyebiliyor. Bu nedenle, kriz bölgelerinde psikososyal destek ve ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliği, bireylerin yeniden hayata tutunabilmesi için büyük önem taşıyor.

Mental Wellbeing’in Evrensel Önemi

Zihinsel iyi oluş (mental wellbeing), sadece kriz anlarında değil, günlük yaşamda da sağlıklı bir toplumun temeli. Duygusal denge, başa çıkma becerileri ve sosyal bağlar güçlü olduğunda, bireyler hem iş hem de özel yaşamlarında daha dirençli olabiliyorlar.

Araştırmalar, çalışanların zihinsel iyi oluşunu destekleyen kurumlarda verimliliğin arttığını, bağlılığın güçlendiğini ve yaratıcılığın daha fazla ortaya çıktığını gösteriyor. Yani ruh sağlığına yatırım yapmak hem birey hem de toplum düzeyinde sürdürülebilirliğe katkı sağlıyor.

Atılabilecek Küçük Ama Güçlü Adımlar

Kriz dönemlerinde dayanışma: Sosyal bağları güçlendirmek, iyileşme sürecini hızlandırır.

Farkındalık yaratmak: Ruh sağlığının önemi hakkında konuşmak, önyargıları kırar.

Profesyonel desteğe erişim: Afet ve acil durumlarda erişilebilir psikososyal hizmetler, iyileşme için kritik rol oynar.

Günlük yaşamda denge: Düzenli mola, hareket, sağlıklı ilişkiler ve duyguları fark etmek, zihinsel iyi oluşun temel taşlarıdır.

Hepimizin Sorumluluğu

2025 Dünya Ruh Sağlığı Günü bize şunu hatırlatıyor: **Ruh sağlığı, kriz anlarında bile ertelenemez.** Afetler sırasında yalnızca fiziksel değil, zihinsel yaraların da sarılması gerekir. Ruh sağlığı hizmetlerine erişimi kolaylaştırmak, toplumun iyileşme kapasitesini artırmak ve daha dirençli bir gelecek inşa etmek hepimizin ortak sorumluluğudur.

Ekim Ayı Atölye Önerileri

- Sinema Akşamı
- Kurumsal Beslenme Danışmanlığı - Bire Bir Görüşmeler
- Psikolog Hizmeti - Bire Bir Görüşmeler
- Smoothie Atölyesi
- Profesyonel Yaşamda Mindfulness
- Uyku Sağlığı
- Dans Haul, Zumba, Popüler Dans, Swing - Dans Atölyeleri
- Kahve: Efsunlu İçeceğin Yolculuğu
- Seramik Motto Bardak Atölyesi
- Wellbeing Dönüşümü ile Agile - Çevik Liderlik

“Doğa, daima ruhun renklerini taşır.”

RALPH WALDO
EMERSON

