Advertorial

İş Performansında Sessiz Kriz: Çalışanların yüzde 76'sı Mental Sağlık Sorunlarıyla Mücadele Ediyor!

Global iş gücünün yüzde 76'sı, mental sağlık sorunlarının iş performanslarını olumsuz etkilediğini bildiriyor. Türkiye'de ise iş gücünün yaklaşık yüzde 20'si mental sağlık hizmetlerine ihtiyaç duyuyor. Bu "sessiz kriz", pek çok şirketi derinden etkileyerek, çalışanların verimlilik, motivasyon ve genel yaşam kalitesini düşürüyor.

Stres, anksiyete, depresyon gibi mental sağlık sorunları çalışanların verimliliğini, motivasyonunu ve genel yaşam kalitesini düşürüyor. Aynı zamanda şirketlerin verimliliğini de doğrudan etkiliyor.

Türkiye'de iş gücünün yaklaşık yüzde 20'si mental sağlık hizmetlerine ihtiyaç duyuyor. Nüfusun yaklaşık yüzde 20'si klinik psikoloji hizmetine ihtiyaç duyarken, yüzde 60'tan fazlası günlük yaşamında yüksek stresle mücadele ediyor.

Bu durum, bireylerin iş hayatında ve kişisel yaşamlarında dengelerini kaybetmelerine sebep oluyor.

Heltia: Kişiselleştirilmiş Wellbeing Hizmetleri ile Stresi Yönetiyor

Türkiye'nin önde gelen "kişiselleştirilmiş önleyici sağlık platformu" Heltia, bireylerin hem fiziksel hem de mental sağlıklarını iyileştirerek, yaşam kalitelerini artırmayı hedefliyor. 200.000'den fazla bireysel kullanıcısı bulunan Heltia, mental sağlık, beslenme ve fiziksel sağlık konularında destek sunarak, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı oluyor.

Heltia verilerine göre kullanıcıların:

- %92'si stres ve duygusal dalgalanmalar nedeniyle düzensiz besleniyor.
- %86'sı sağlıklı beslenmediğini düşünüyor.
- %91'i hayatını kontrol edemediğini ve iyi hissetmediğini ifade ediyor.
- %63'ü sürekli kas ve fiziksel ağrılarla mücadele ediyor.
- %83'ü duygularını ifade etmekte zorlanıyor.
- %82'si dış görünüşüyle barışık değil ve fiziksel olarak kendini iyi hissetmiyor.

En yaygın sorunlar arasında **obezite, tiroid** problemleri ve **stres kaynaklı yeme bozuklukları** yer alıyor.

Heltia'nın sunduğu kapsamlı hizmetlerle kullanıcılar, mental ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmenin yanı sıra, iş ve özel hayatlarında daha dengeli bir yaşam sürüyorlar.

Heltia'nın mental sağlık alanındaki çalışmaları, bireylerin kendileriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini de önemli ölçüde etkiliyor.

Heltia verilerine göre, birçok kullanıcı **"kendimle ilişkim kötü"** diyerek, özellikle romantik ilişkiler, ailevi sorunlar ve kariyerle ilgili zorluklarla başa çıkmakta zorlandığını ifade ediyor.

Zihni sakinleştirme, endişelerden arınma, duygusal kontrol ve stres yönetimi konularında destek almak isteyen kullanıcılar, Heltia sayesinde daha güçlü bir mental dayanıklılığa kavuşuyor. Bunun yanı sıra, **dikkat süresini artırma, doğru nefes teknikleri öğrenme** ve **sağlıklı kilo verme** gibi hedefler doğrultusunda da Heltia'nın çözümlerinden faydalanıyorlar.

Heltia'nın Kurumsal Etkisi: Ölçülebilir Sonuçlar ile Stresi Azaltma

Heltia, sadece bireylere değil, kurumsal şirketlere yönelik çözümler de sunuyor. Heltia, çalıştığı kurumsal şirketlerde iş gücünün mental sağlığını iyileştirerek verimliliği artırıyor. QNB Finansbank, ING Türkiye, P&G Türkiye, Toyota, Borusan, Midas gibi 50'ye yakın kurumsal şirketle iş birliği yapan Heltia, çalışanların kaygı seviyelerini yüzde 24, depresyon seviyelerini ise yüzde 14-16 oranında düşürdü.

Bu sonuçlar, klinik olarak kanıtlanmış testlerle desteklenmiş olup, işyerlerindeki stresi azaltmak ve çalışanların mental sağlıklarını iyileştirmek için etkin bir yol haritası sunuyor.

Heltia'nın Misyonu

Heltia, kullanıcılarına sunduğu mental sağlık hizmetleriyle onların kişisel gelişimlerine katkıda bulunurken, iş performanslarını artırmalarını da sağlıyor. Stres yönetimi, duygusal farkındalık ve fiziksel sağlık gibi pek çok alanda çözüm sunan Heltia, kullanıcıların hem işyerinde hem de özel hayatlarında daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı oluyor.

Heltia Hakkında

Heltia, 2022'de McKinsey & Company'de global ve yerel şirketlere danışmanlık yapmış olan Alperen Adikti ve Dinçer Karaduman tarafından kuruldu. "Kişiye özel önleyici sağlık platformu" olarak tasarlanan Heltia, mental sağlık, beslenme ve fiziksel sağlık alanlarında kullanıcılarına bütünsel bir destek sunmayı amaçlıyor.

Heltia, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda çalıştıkları kurumlarla olan bağlarını güçlendirmeyi hedefliyor. Heltia, 200 bin bireysel kullanıcı ve 50 kurumsal şirketle iş birliği yaparak, binlerce kişinin hayatına dokunmakta ve onların mental ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmeye yönelik önemli adımlar atmaktadır.