

# SAĞLIKLI YAŞAM



Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlık durumunun yokluğu ile sınırlı olmadan; fiziksel, mental ve sosyal yönden kapsamlı bir iyilik halidir.

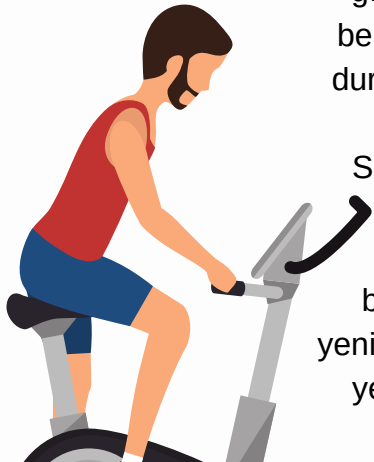
Dolayısıyla sağlık kavramının fizyolojik sağlıktan daha fazla alanı kapsadığı gerçeği göz ardı edilmemelidir. Sağlık kavramı yalnızca beslenme veya spordan oluşmamakla birlikte bir yaşam biçimini de ifade etmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışları devamlı ve yaşamın içinde sindirebilen birey, iyilik halini sürekli hale ve sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak; beslenme, stres- duygu yönetimi, egzersiz- fiziksel aktivite, tinsellik- maneviyat, kişiler arası ilişki ve sağlık sorumluluğu kavramları sayılabilir. Bahsi geçen kavramların içeriğinin bilinmesi sağlıklı yaşam hedefini gerçekleştirmede yol gösterici bir niteliğe sahiptir.

HEALTHY  
FOOD  
HEALTHY  
LIFESTYLE

Beslenme; büyümek, vücut fonksiyonlarını yapabilmek ve yaşamı sağlıklı, mutlu olarak sürdürebilmek amacıyla vücudun yediğimiz gıdalardan yararlanmasıdır. Beslenme, uluslararası insan hakları belgelerinde bir hak olarak ifade edilmekte ve bir ülkenin beslenme durumu o ülkenin en önemli refah göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir.

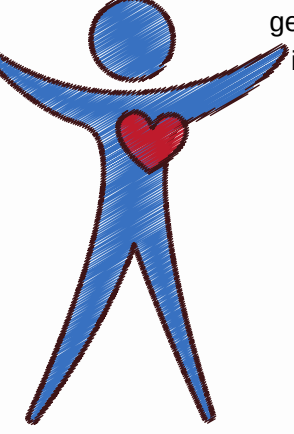
Sağlıklı ve doğru beslenme; dengeli beslenme, yeterli beslenme, çeşitli gıdaları tüketme ve sağlığa zararlı gıdalardan kaçınma kavramlarını kapsamaktadır. Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre, vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğinin devamı için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu "yeterli ve dengeli besleme" olarak açıklanabilir.



Sağlıklı davranış biçimlerinden bir diğeri de egzersiz ve fiziksel aktivite yapmaktır. Egzersiz ve fiziksel aktivite sadece fizyolojik açıdan değil sosyal ve psikolojik olarak da bireylere yarar sağlar. Bireyin iş verimliliğinin artmasına, sağlam ve hareketli olmasına, kişinin kendine güvenmesine, stresle baş edebilmesine ve çabuk arkadaşlık kurabilmesine yardımcı olur. Üstelik egzersiz için genç-yaşlı ayrımı yoktur, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, karakter gelişiminde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, zihinsel ve bedensel fonksiyonların korunmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir.

Sağlığın bir diğer yanı olan tinsel yön ise, fiziksel, duygusal, sosyal yönü kadar önemlidir ve bu boyutlarla ilişkilidir.

Bireylerin sağlık ve hastalık davranışlarını sorgulamada, değişimlere uyum sağlamada, sorunların üstesinden gelebilme becerisi kazanma, yeniden iyileşme gücü ve umudu bulmada tinselliğin olumlu etkisi olduğu bilinmektedir



Sağlıklı yaşam davranışları arasında sayılan bir diğer alan ise bireylerin, düzenli aralıklarla taramalar yaptırmaları, tıbbi kontrollerini aksatmaması, sağlıkla ilgili konularda kendini yenilemesi, yayınları takip etmesi ve sağlığı ile ilgili değişiklikler olduğunda önlemini alması gibi davranışları içeren sağlık sorumluluğu kavramıdır. Sağlık sorumluluğu, kişinin kendi iyilik hali için sorumluluk hissedip sağlığını olumsuz etkileyen davranışlardan uzak durmasını sağlar.



Sağlığın özellikle sosyal yanını vurgulayan kişilerarası ilişkilerin ve iletişimin niteliği, sürekliliği ve düzeyi sağlıklı olma halinin devamlılığı için önemli rol oynar. Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini ifade etme ve diğerlerini anlamının yolu iletişimdir. Yaşam boyu başarıya ulaşmada, mutlu ve verimli olmada "İnsanlar arası ilişkiler" büyük rol oynamaktadır. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve olumlu ilişkiler insan yaşamında elzem bir değişkendir. Bundan dolayı psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli faktörlerden biri de sosyal ilişkilerdir. Diğerleriyle iyi ilişkiler geliştirenlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu gibi, psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bireylerin de diğerleriyle ilişkileri iyidir.

Sağlığın fizyolojik kısmıyla birlikte psikolojik boyutunda özellikle stres ve duygu yönetimi kavramları ön plana çıkmaktadır. Stres genel olarak birey ve çevresinde fiziksel ve ruhsal limitlerin zorlanıp, kısıtlanmasıyla meydana gelir. Stres, kişinin içinde bulunduğu durum ve iş koşullarının kendisini etkilemesi üzerine vücudun salgıladığı farklı biyokimyasal salgılar aracılığıyla koşullara uyum sağlamak adına bilişsel ve fiziksel olarak harekete geçmesi durumudur. Vücudumuzun stresle baş edebilecek bir yapısı ve yeni durumlara uyum sağlayabilme özelliği vardır. Aşırı stres, bedensel ve zihinsel sağlığı ve ilişkileri bozar, fiziksel, duygusal ve davranışsal hastalıklar, uykusuzluk, çeşitli ağrılar, baş ağrısı gibi bir takım rahatsızlıklara yol açabilir, hipertansiyon, kalp hastalıkları diyabet gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynayabilir.

