

## Sağlığınızı nasıl muhafaza edebilirsiniz?

**S**ize göre sağlıklı olmak ne demektir? Çok sağlıklı olduğunuz bir anı düşünün. Nasıl bir durum hayal ediyorsunuz? Hasta olduğunuz bir anı göz önüne getirip iki durumu ve çatışan hislerinizi karşılaştırın. Genel sağlığınızda yaşadığınız değişimleri hemen mi fark ediyorsunuz yoksa iş isten geçtikten sonra mı? Fiziksel, psikolojik, sosyal, besinsel gibi birçok faktör sağlığımızı etkiliyor. Farklı faktörlerin bizi nasıl etkilediğini aşağıdaki tanımlan düzeylerle araştırabiliriz.

**1. Çevre:** Çevremiz içinde bulunduğumuz ortamları ve ilişki ağımızı kapsar: trafik, hava kirliliği, aldığımız besinler, yaşadığımız apartman, iş yeriz, ailemiz, arkadaşlarımız vb. Bu faktörlerin olumlu veya olumsuz tesirlerini araştırmalıyız.

**2. Davranış:** Bu düzey neler yaptığımızı anlatır: iş deki görevlerimiz, evde yaptıklarımız. Günde kaç saat televizyona bakıyorsunuz? Yemek yerken aşırıya kaçıyor muyuz? Sigara veya alkol kullanıyor musunuz? Bilinç altında yatsa bile, davranışlarımızın amaçları vardır. Bazı eylemlerimiz ilk bakışta tuhaf gözükse de altlarında iyi bir niyet yatar. İstenmeyen davranışlarımızı değiştirmek istediğimizde, bunların iyi niyetini keşfedip yönlendirmek lazım.

**3. Beceri:** Bu düzey rutin haline gelmiş olan davranışlarımızı kapsar. Hem bazı doğal yöntemlerimizi hem de bilinçli olarak öğrenilmiş uygulamaları gösterir. Düzenli spor, beslenme alışkanlıkları, dinlenmeye ayırdığımız vakit. Mesela günün yorgunluğunu, stresini atmak için uyguladığımız nedir? Qui Gong, Yoga, autogenic training?

**4) İnanç ve Değerler:** Bu seviye dünyayı nasıl algıladığımızı ve deneyimlerimizden çıkardığımız anlamı dile getirir. Değerler, önem verdiğimiz şeylerdir. Hasta olduğunuzda bunu çabuk atlatacağınıza mı inanıyorsunuz yoksa günlerce yatakta kalacağımıza mı? Zihnimizin bedenimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır. Cevabımız hangisiyse onu yaşarız. Tıptaki "placebo" etkisi de inancın gücünün bir kanıtıdır. Birçok hasta ağrı kesici ilaç sandığı bir tabletin içinde aktif madde bulunmasa da tesirini hisseder.

Sağlığınızla ilgili inançlarınız nasıl? Bünyenizin güçlü olduğuna inanıyor



**Psikiyatrist Gözüyle**

**Dr. Med. Elif CINDIK**  
Master in Public Health

musunuz? Sağlığınız değerleriniz arasında kaçınıcı sırada? Olumsuz alışkanlıklarınızı değiştirmek için değerlerinizi sorgulayın. İnsan zevke ulaşmak ve rahatsızlıktan kaçınarak hareket eder. Sağlığınızı korumamak size neye mal olacak?

**5. Kimlik:** Kendimizi nasıl görürsek öyle davranırız. Kendinizi hastalık hastası olarak mı yoksa dinç ve zinde olarak mı tanımlıyorsunuz? Olumsuz düşünceler bağımsızlık sistemimizi de olumsuz etkiler ve daha çabuk hastalanır ve daha geç iyileşiriz.

**6. Manevi Düzey:** Bu seviye hayattaki amacınızı kapsar. Yaşamdan beklentiniz, misyonunuz ne? Felsefeniz "hızlı yaşa, genç öl" mü? Yoksa torunlarınızı mı görmek isterdiniz? Yukarıdaki tanıdığım düzeyler birbirini etkiler. Hangi düzeyde takıldığınızı anlamak ve sıkıntılara çözümleri bulmak için aşağıdaki soruları cevaplandırın.

**1. Çevre:** Bulduğum ortam sağlığımı nasıl etkiliyor? Neleri değiştirebilirim?

**2. Davranış:** Sağlıklı olmak için ne yapmam gerektiğini biliyor muyum?

**3. Beceri:** Sağlığımı etkileyen alışkanlıklar neler? Hangi olumlu stratejileri geliştirebilirim?

**4. İnanç:** Bunları yapabileceğime inanıyor muyum? Davranışlarım değerlerime uygun mu?

**5. Kimlik:** Kendimi nasıl görüyorum? Edinmeyi düşündüğüm yeni alışkanlıklar kişiliğimi nasıl değiştirecek?

**6. Maneviyat:** Hayattaki gayemle sağlığımın bağlantısı nedir?

Yukarıdaki düşünme düzeylerini kullanarak yaşamınıza daha bütünsel bakıp sağlığınızı etkileyen faktörleri bilinçli olarak keşf edebilirsiniz. Değişim farkındalıkla başlar, sonra iç sesinizi dinleyin ve harekete geçin; sağlığınızı koruyun.