

SPOR, RUH SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMLİ



Sorunları kesinlikle içinize atmayın

ALMANYA'nın Münih kentinde faaliyet gösteren İG-Kadınlar Grubu, "Ruhsal Sorunlar ve Tedavileri" adlı toplantı düzenledi. Psikiyatrist Dr. Elif Cındık, yabancı kadınların geldikleri toplumun kültür ve değer yargılarının değişik olması nedeniyle zaman zaman ruhsal bunalıma girdiklerini belirtti.

BİREYE GÖRE DEĞİŞİYOR

Ruhsal sorunların bireyden bireye farklılık gösterdiğini belirten Cındık, "Bu tür sorunları olanların mutlaka uzman psikoloğlara giderek danışmalarında yarar vardır. Çözülmemeyen, içe atılan sorunlar ileride değişik hastalık

ve depresyonlara neden olur. Psikologlar bazen iyi bir eş, bazen iyi bir baba ve arkadaş görevi yükledikleri için, danışılmasında yarar vardır" dedi.

Psikiyatrist Dr. Elif Cındık, depresyonun yorgunluk, kendini güçsüz ve bitkin hissetme, uyuyamama ve iştahsızlık gibi belirtiler göstereceğini söyledi. Bu durumda mutlaka bir psikoloğa gidilmesini tavsiye eden Cındık, ilkel ve bilimsel olmayan tedavi metotlarından kaçınılmasını tavsiye etti. Türk bayanların çok az spor yaptıklarını belirten uzman, "Yüzmek, yürümek, koşmak gibi sporlar ve iyi bir beslenme ruhsal sorunların çözümünde olumlu rol oynar" dedi.

■ Erkan MISIRLI/ MÜNİH



Psikiyatrist Dr. Elif Cındık, Türk kadınlarının çok az spor yaptıklarını belirtti.