

## SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

Anne baba olmak büyük bir sorumluluğu da beraberinde getiriyor. Çocuklarımızın yanında güçlü biçimde senelerce durabilmek için ruh sağlığınıza ve fiziksel sağlığınıza iyi bakmakla mükellefiz. Hem de bildiğiniz üzere, çocuklar bizi taklit ederler, davranışlarımızı model alırlar. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmada da anne babalarının sergiledikleri davranışlar büyük önem taşır.

“Sağlık” nedir peki? Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) tanımına göre:

“Sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil; bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.” Buradan anlaşıldığı üzere sağlık bütüncüdür. Son yıllarda yaygınlaşan “Yaşam Tarzı Tıbbı” kavramına göre bütüncül sağlığın altı bileşeni vardır:

### 1. İyi Beslenme

Tüm besin gruplarının dengeli yer aldığı (protein, yağ, mineral, vitamin, karbonhidrat), ambalajlı ürünlerin ve şekerli gıdaların minimuma indirildiği, doğadan gelenlerin yenilip fabrikadan gelenlerin yenmediği bir beslenme düzeni öneriliyor. Küçük çocuklar için yumurta, kuruyemişler özellikle öneriliyor. Ayrıca besinlerin mevsiminde, taze ve temizliğine dikkat edilerek tüketilmesi gerekiyor.

### 2. Hareketli Yaşam

Makinaların ve teknolojinin hayatımıza bu kadar girmesi ile beraber hareketsiz bir yaşam tarzı oluştu. Bu durum başta obezite ve diyabet olmak üzere, pek çok hastalığın artmasına zemin hazırladı. Hayatımıza katacağımız günlük ufak egzersizlerle bile önemli fark yaratabiliriz. Çocuklar doğaları gereği enerji dolu ve hareketlidir. Bu konuda onlar bize rehberlik edebilir☺

### 3. Stresi Yönetebilmek

Stres hepimizin yaşamında olan ve tamamen yok edilmesi mümkün olmayan bir kavramdır. Yaşamak için optimum düzeyde stres zaten gereklidir. Yoksa hiç harekete geçemeyiz, hayatta hiçbir amacımız olmaz. Ancak yüksek düzeyde ve sürekli stresin de kronik rahatsızlıklara yol açtığı bilinmektedir. Önemli olan stresi yönetebilmektir ve bunun pek çok yolu vardır. Olumlu düşünme alışkanlıkları kazanmak, sakinleştirici müzikler dinlemek, doğada vakit geçirmek, kumla, toprakla, suyla oynamak, hobilere vakit ayırmak, yoga-meditasyon, yürüyüş yapmak, arkadaş sohbeti, yazmak, komedi filmi izlemek vb. Gerekirse de profesyonel destek almak...

### 4. Uyku

Kaliteli bir uyku hem ruhsal hem fiziksel sağlık için olmazsa olmaz bir öğedir. Uyku kaçırıncılardan uzak durmak (geç vakitte çay kahve içmek, akşam 22:00’den sonra teknolojik aletlere bakmak, aşırı stres, hareketsiz yaşam) ve uyku kalitesini artırıcı tedbirler almak (odanın karanlık olması, belli saatten sonra

evin ışıklarının kısılması, yeme içmenin en geç 21:00'de sonlandırılması, papatya çayı, ılık duş, gevşeme egzersizleri) yaşam kalitemizi yükseltecektir.

##### 5. Zararlı Alışkanlıklardan Kurtulmak

Sigara ve alkol vücut için toksik maddelerdir. Ciğerlerimizi, kalbimizi, sinir sistemimizi ve aslında tüm organlarımızı tahrip eder. Eğer varsa bu alışkanlıklarımızdan kurtulmak için Sağlık Bakanlığının ilgili birimlerinden destek alabiliriz.

Başka zararlı alışkanlıklarsa; hayır diyememek, sınır koyamamak, teknoloji bağımlılığı, zamanı boşa harcamak, sürekli kendini suçlamak, karamsarlık, aşırı alışveriş ve tüketim, kendini diğerleriyle kıyaslamak, harekete geçememek vb. Bu alışkanlıkları dönüştürmek için adım atmak hayatınızı değiştirecektir☺

##### 6. Sağlıklı İlişkiler

İnsan sosyal bir varlıktır ve varlığını ancak sosyal bağlar ile sürdürebilir. Aile, komşu, iş arkadaşlarımız ile kuracağımız besleyici ilişkiler daha tatminkar, neşeli, huzurlu ve anlamlı bir hayat sürmemizi sağlayacaktır.

Bu altı maddeye eklemek istediğim iki madde var. İlki Hijyen. Kişisel bakım ve temizliğimize dikkat etmek sağlığın son derece önemli bir bileşenidir. Bir diğeri de Güneş Işığı. Her gün muhakkak dışarı çıkıp yirmi dakika olsun ışık almamız d vitamini depolarımız açısından oldukça önemlidir. Yaz aylarındaysa, güneş ışığı alırken zararlı ışınlardan korunmak için krem ve şapka kullanmayı unutmayalım.

“İnsan hastalanmadan sağlığın kıymetini bilmiyor” denir. Biz bilinçli anne babalar olalım, bilinçli nesiller yetiştirelim. Hasta olmadan koruyucu sağlık tedbirlerimizi alalım. Böylece çocuklarımızla birlikte bolca sağlıklı, kaliteli vakit geçirebilelim, onlara iyi bir gelecek sunabilelim.



Ezgi SÖYÜK

Ps. Dan. ve Reh. Öğrt.