Hareketli yaşam

Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazla ise bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizle bunu önlemek mümkündür.

Fiziksel aktivite ve egzersizin vücudumuza faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolestrol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve kara verme gibi entellektüel işlevleri iyileştirir.

İyi fiziksel aktivite için;

- Yumuşak tabanlı spor ayakkabı, teri emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra gevşeme hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek düzeyde artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.
- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.

Yeterli ve düzenli uyku

Tıpkı beslenme gibi uyku da vücudun temel gereksinimlerindendir. Fakat uykunun kalitesi çok önemlidir.

Uyku esnasında vücutta neler oluyor? Beynimiz, uyanıkken olduğu kadar uyku süresinde de çalışmaya devam ediyor. Erken çocukluk dönemi ve okul çağı çocuklarında Somatotropin adı verilen bir horman salgılanmaktadır. Bu hormana "büyüme hormonu" da denilmektedir. Büyüme hormonu en çok derin ve kesintisiz uykudayken salgılanır. Bu yüzden düzenli ve yeterli uyku, çocukların gelişimi için oldukça önemlidir. Sağlıklı bir uyku rutini olmayan çocuklar, düzenli ve yeterli beslenseler bile gelişim geriliği gösterebilmektedirler.

Genç çocuklarda kısa ve düzensiz uykuyla dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, öğrenme zorluğu, arkadaşlara uyum sağlama problemlerinin arttığı bildirilmiştir.

Yapılan araştırmalar, sabit bir uyku rutini oluşmuş çocukların gündelik hayatta daha sakin oldukları, ebeveyn ve sosyal ilişkilerinde daha uyumlu olduklarını ortaya koymuştur.

Uyku Süresi

Gelişim özelliklerine göre çocukların ve yetişkinlerin uyku süreleri farklılık göstermektedir.

- Bebeklik grubunun(0-2 yaş) 14-15 saat yataklarında yatmaları (ara sıra uyanıp kendiliğinden uyumaya alışarak) ve uyumaları önerilir.
- Okul öncesi grubunun (2-6 yaş) 12-14 saat,
- Orta çocukluk grubunun(6-13 yaş) 10-12 saat
- Son çocukluk grubunun (12-18) 8-9 saat uyuması gerekmektedir.

Uyku ortamı

Gerek çocuklar gerekse yetişkinler için uyku ortamı ile ilgili belli kurallar vardır.

- Öncelikle ortam sessiz ve karanlık olmalıdır.
- Çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı (15-20 derece), nem oranı mümkünse sabit tutulmalıdır.
- Uyku ortamında, ışıklar kapandıktan sonra, elektronik cihaz kullanımından kaçınılmalıdır.
- Ortamda dikkat dağıtıcı nesneler, mümkünse bulundurulmamalıdır.
- Uyku saati yaklaştıkça, büyük porsiyonlu ve uyku kalitesini düşüren besinler tüketilmemeli, kafein ve alkol tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Her gün aynı saatte ve sürede uyumaya özen gösterilmelidir. Çocuklar için uyku saati kesinlikle net bir şekilde belirlenmiş olmalı, mümkün olduğunca bu saate uymalarına özen gösterilmelidir.
- Tüm bunlara rağmen uyku düzeninde bozukluk varsa ve bir rutin oluşturulamıyorsa, uzmandan destek almak gerekebilir.

Stres ve sağlığımız

Stres, duygusal veya fiziksel bir gerginlik hissidir. Sizi sinirli, kızgın veya gergin hissettiren herhangi bir olay veya düşünceden kaynaklanabilir.

Stres, vücudunuzun bir zorluğa veya talebe verdiği tepkidir. Kısa süreli krizlerde stres olumlu olabilir, örneğin tehlikeden kaçınmanıza veya bir son teslim tarihine uymanıza yardımcı olur. Ancak stres uzun sürdüğünde sağlığımıza zarar verebilir.

Stres normal bir duygudur. İki ana stres türü vardır:

• Akut stres. Bu, hızla uzaklaşan kısa vadeli strestir. Frene bastığınızda, eşinizle kavga ettiğinizde veya dik bir yokuştan aşağı kaydığınızda bunu hissedersiniz. Tehlikeli durumları yönetmenize yardımcı olur. Ayrıca yeni veya heyecan verici bir şey yaptığınızda da ortaya çıkar. Tüm insanlar bazı anlarda akut stres yaşar.

• Kronik stres. Bu, daha uzun süren strestir. Maddi sorunlarınız, mutsuz bir evliliğiniz varsa veya işyerinizde sorun yaşıyorsanız kronik stres yaşayabilirsiniz. Haftalarca veya aylarca süren her türlü stres kronik strestir. Kronik strese o kadar alışabilirsin ki bunun bir sorun olduğunu anlamazsın. Stresi yönetmenin yollarını bulamazsanız, sağlık sorunlarına yol açabilir.

Stres ve bedenimiz

Vücudunuz adrenalin vb hormonları salgılayarak strese tepki verir. Bu hormonlar beyninizi daha uyanık kılar, kaslarınızın gerilmesine ve nabzınızın artmasına neden olur. Kısa vadede, bu tepkiler iyidir çünkü strese neden olan durumla başa çıkmanıza yardımcı olabilirler. Bu, vücudunuzun kendini koruma yoludur.

Kronik stres yaşadığınızda, hiçbir tehlike olmasa bile vücudunuz tetikte kalır. Zamanla, bu sizi aşağıdakiler de dahil olmak üzere sağlık sorunları için risk altına sokar:

- Yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı
- Diyabet
- Obezite
- Depresyon veya kaygı
- Akne veya egzama gibi cilt sorunları
- Menstural döngü sorunları

Hali hazırda bir sağlık sorununuz varsa, kronik stres durumunuzu daha da kötüleştirebilir.

Yoğun Stresin İşaretleri

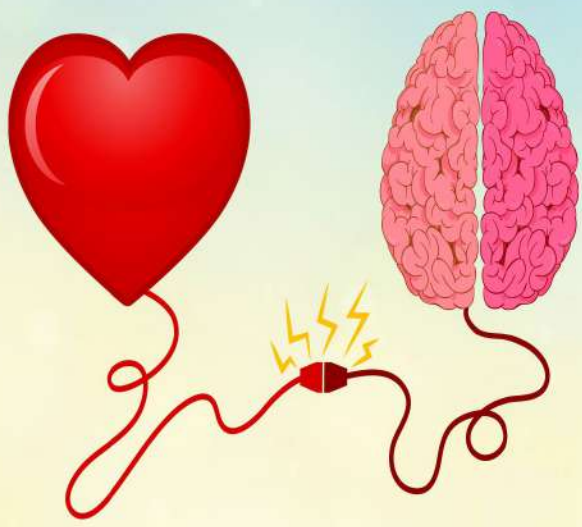
Stres, birçok türde fiziksel ve duygusal semptomlara neden olabilir. Bazen bu semptomların stresten kaynaklandığını fark etmeyebilirsiniz. İşte stresin sizi etkiliyor olabileceğine dair bazı işaretler:

- İshal veya kabızlık
- Unutkanlık
- Sık sık ağrı ve sızılar
- Baş ağrısı ve mide bulantısı
- Enerji veya odak eksikliği
- Cinsel sorunlar
- Kilo kaybı veya kilo alımı
- Yorgunluk
- Çok fazla uyumak veya uyanmakta zorluk

Yoğun Stresin Nedenleri

Stresin nedenleri her kişi için farklıdır. İyi ve kötü zorluklardan dolayı stres yaşayabilirsiniz. Bazı yaygın stres kaynakları şunları içerir:

- Evlenmek veya boşanmak
- Yeni bir işe, okula vs. başlamak
- Bir yakının bir aile üyesinin ölümü
- İşten çıkarılmak
- Bulunduğu çevreyi değiştirmek (yeni bir eve taşınmak vs.)
- Emeklilik
- Bir bebek sahibi olmak
- Maddi problemler
- Hareketli yaşam
- Ciddi bir hastalığa sahip olmak
- İş yerinde sorunlar
- Evde sorunlar



VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut ağırlığının kg cinsinden, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle ortaya çıkan sonuçtur.

Örneğin;

80 kg ve 1.70 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini(VKİ) hesaplayalım.

•Öncelikle metre cinsinden boy uzunluğunun karesi alınır.

1.70*170=2.89

•Kg cinsinden vücut ağırlığını, metre cinsinden boy uzunluğunun karesi olan sayıya bölünür.

80/2.89=27.68

Bu bireyin sağlık durumu aşağıda yer alan tabloya göre incelendiğinde 27.68 çıkan vüzut kitle indeksi ile ideal kilonun üzeri (25-29,9) grubuna girmektedir.

VÜCUT AĞIRIĞI	VÜCUT KİTLE İNDEKSİ
İdeal kilonun altı	18,5 ve altı
İdeal kilo	18,5-24,9
İdeal kilonun üzeri	25-29,9
İdeal kilonun çok üzeri	30-34,9

06 Stresiyönet! 06
05 Yeterli ve düzenli uyu! 05
04 Okulda, işte, evde sağlıklı yaşa! 04
03 Düzenli olarak hareket et! 03
02 Kişisel hijyene dikkat et! 02
01 Dengeli ve sağlıklı beslen! 01

KAYNAKÇA

Baum, A., Revenson, T.A., Singer, J. (2011). *Handbook of health psychology* (Second Edition). The University of Texas at Arlington.

Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçi, E., Bozdemir, N. (2012). *Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği*. Çukurova Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana, Türkiye.

Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım F. K., Durmuş, H.I. (2017). *Sağlıklı bir hayat için* (7. baskı). İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.

Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım F. K., Durmuş, H.I. (2017). *Sağlık her işin başı* (7. baskı). İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.

Özel, T., Karabulut, A.B. (2018). *Günlük yaşam yönetimi ve stres yönetimi*. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48-56.

Stress management, (2019, April 04). Erişi Tarihi: 21.12.2020, https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987.

http://karamanram.meb.k12.tr/

karamanrehberlik@gmail.com

(0338) 213 67 91

@KaramanRam

karaman.ram

Karaman Rehberlik Ve Araştırma Merkezi