

Tyrkisk

Daha sağlıklı yaşam



FRISKL[VSSENTRALEN

İçindekiler

Önsöz	4
Sağlık, yaşam tarzı ve alışkanlıkları değiştirme	6
Fiziksel aktivite	8
Beslenme	10
Uyku ve uykusuzluk problemi	12
Ruh sağlığı	14
Ağrı	16
Eylem planı	18

nsz

Bu kitapçık, Sağlıklı Yaşam Merkezindeki etkinlik hizmetlerimize katılanlar için hazırlanmıştır. Amaç, yaşam alışkanlıklarını değiştirme konusunda faydalı bilgiler ve basit araçlar sağlamaktır. Kitapçık birçok dile çevrilmiştir. Enfeksiyon kontrolü nedeniyle tematik toplantılar için katılımcıları ve tercümanları toplayamadığımız için korona pandemisi sırasında kitapçık oluşturma ihtiyacı artmıştır.

Kitapçığın amacı, sağlık ve yaşam alışkanlıkları hakkında daha fazla bilgi edinilmesine katkıda bulunmaktır. Alışkanlıkları değiştirmede başarılı olmak için sağlık ve yaşam alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olmak, değişiklik yapma arzusuna, bunu yapabilme beklentisine ve bir stratejiye sahip olmak gerekir. Kitapçığı bilgi edinmek için bir kaynak olarak kullanabilirsiniz, ayrıca sizin ve durumunuz için uygun araç gereçlerden faydalanabilirsiniz.

Kitapçık, Sağlıklı Yaşam Merkezi tarafından hazırlanmıştır ve araştırmalara dayalı önerilere ve yıllardır kurslardan elde edinilen tecrübelerle dayanmaktadır. Bilgilerin çoğu helsenorge.no'dan alınmıştır. Diğer kaynaklardan elde edilen bilgiler her bölümde belirtilmiştir.

Her tema içerisinde farkındalığı artıracak ödevler bulunmaktadır. Ayrıca kitapçıkta yaşam alışkanlıklarını değiştirmek için bir araç (eylem planı, ek 1) yer almaktadır.



Sağlık, yaşam tarzı ve alışkanlıkları değiştirme

Sağlık. Nasıl uyuduğumuz, yemek yediğimiz, hareket ettiğimiz, düşündüğümüz ve başkalarıyla nasıl etkileşim kurduğumuz gibi sağlığımızı etkileyen çeşitli faktörler vardır. Sağlığımız günlük hayatta yaptığımız seçimlerden - yaşam alışkanlıklarımızdan - etkilenir.

Sağlığınız iyi olduğunda yapabileceğiniz:

- Kendinize ve ailenize bakmak
- Aktif olmak
- Çalışmak
- Kendinizi iyi hissetmek
- Sizin için önemli olan şeyleri yapmak
- Evinizle ve yuvarınızla ilgilenmek
- Çocuklarla/torunlarla oynamak
- Rahat uyumak
- Okulda başarılı olmak

Hayatınızda sizin için ne önemlidir? Hayatınızın, günlük yaşantınızın ve sağlığınızın nasıl olmasını istersiniz? Çoğumuzun sağlığımızla ilgili sorunları vardır, çünkü devletin iyi yaşam alışkanlıklarına dair tavsiyelerine uygun olmayan bir şekilde yaşamaktayız. Alışkanlıklar, birçok kez yaptığımız şeylerdir ve beyinde otomatikleşir. Hem fiziksel alışkanlıklarımız (davranışlar) hem de zihinsel alışkanlıklarımız (düşüncelerimiz) vardır. Alışkanlıklarımız beynin en iyi arkadaşıdır. Her bir davranış üzerinde kapsamlı şekilde düşünecek olsaydınız veya aklınıza gelen her düşünceyi değerlendirecek olsaydınız ne kadar yorgun olacağınız bir an için hayal edin.

Yerleşik alışkanlıklara örnekler:

- Arabada emniyet kemeri takmak
- Yatmadan önce dişleri fırçalamak
- Bir tanıdık size selam verdiğinde güzel bir şey düşünmek

Yaşam alışkanlıklarınızı düşünün. Bugün sağlığınız için iyi olan hangi yaşam alışkanlıklarına sahipsiniz? Sağlığınızı olumlu yönde etkileyeceğini düşündüğünüz, değiştirebileceğiniz bir şey var mı? Yeni yaşam alışkanlıkları oluşturmak için önce kendi düşünce kalıplarınızın ve alışkanlıklarınızın farkına varmalısınız. Sonra yeni alışkanlıkların kalıcı olması için tekrarlama, kendine hakim olma ve irade gerekir. Çevreden destek aramak akıllıca olabilir. İrade gücü, özellikle alışkanlıkları değiştirmenin yanı sıra hastalık, ağrı veya diğer stres etkenleriyle başa çıkmak için kullanılacaksa sınırlı bir kapasiteye sahiptir.

Alışkanlıkları değiştirmede başarılı olmak için, aynı anda çok fazla alışkanlığı değiştirmemek mantıklı olabilir. Küçük bir başlangıç yapabilirsiniz, örneğin aşağıdaki yaşam alışkanlıklarından bazılarını değiştirebilirsiniz:

- Asansör veya yürüyen merdiven yerine merdiveni seçmek
- Daha küçük porsiyonlar yemek
- Sigara içmeyi bırakmak
- Daha sosyal olmak
- Olumsuz düşünceler geldiğinde durarak dikkatinizi uğraştığınız şeye çevirmek

Alışkanlığı değiştirmek de planlama gerektirir, örneğin:

- Daha fazla sebze yemek istiyorsanız alışverişinizi ve öğünlerinizi planlamanız gerekir.
- Daha aktif olmak istiyorsanız, bunu ne zaman ve nasıl yapacağınızı planlamalısınız. Belki bir çocuk bakıcısı bulmanız, iyi ayakkabılarınız olduğundan emin olmanız veya bir arkadaşınızla randevulaşmanız gerekli olabilir

Aşağıda, kazanılması gereken yeni bir alışkanlığa dair bir örnek yer almaktadır.

Yeni alışkanlık: 6 ay içinde asansör veya yürüyen merdiven kullanmak yerine merdivenleri kullanacağım.

Bir **eylem planı**, istenilen yeni alışkanlığı kazanmak hususunda gerekenleri somutlaştırmak için iyi bir araç olabilir.

Eylem planı örneği:

Ne?	Frisklvsresepten kursuna katılmak. Birinci kattan ikinci kata merdivenleri kullanmak.
Ne kadar?	Haftada 2 kez Sağlıklı Yaşam Merkeziyle antrenman yapmak. Her gün merdivenlerden bir kat yukarı çıkarmak.
Ne zaman?	Salı günleri 13:00 ve Cuma günleri 13:00. Pazartesi-Cuma gazeteyi getirdikten sonra merdivenleri kullanmak.
Kiminle?	Salı ve Cuma günleri Sağlıklı Yaşam Merkezi. Merdivenlerden tek başıma çıkarım
Ne kadar gerçekçi?	Bunu gerçekleştireceğime dair inancım büyük!
Beni ne engelleyebilir?	Kötü hava, misafir gelmesi, yorgun olmam, başka bir şeyin daha önemli gelmesi, unutmak, asansöre binmenin kolaylığı.

- Eylem planını uygulamak için neye ihtiyacınız var?
- Kimden yardım ve destek alabilirsiniz?

Ev ödevleri

1. Hangi iyi yaşam alışkanlıklarını devam ettireceksiniz?

.....

.....

2. Bugün, değiştirebileceğiniz hangi yaşam alışkanlıklarına sahipsiniz?

.....

.....

3. Kitapçığın arkasındaki eylem planını doldurun (s. 18). Hayatınızda değiştirmek istediğiniz ve değiştirmenin gerçekçi olduğu bir alışkanlık seçin.

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/baredu/om/>, 13.09.21.
2. Norveç Bilişsel Terapi Derneği: <https://tidsskrift.kognitiv.no/bruk-av-handlingsregler-i-vaneendring/>, 21.06.21.
3. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite, kaslarınız tarafından oluşturulan ve dinlenirken veya uyurken olduğundan çok daha fazla enerji tüketmenize neden olan hareketlerdir. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık için bir dizi yararı vardır:

- Daha fazla enerji
- Daha iyi uyku
- Hafıza ve beyin üzerinde olumlu etkiler
- Daha iyi bir ruh hali
- Daha dinç bir beden
- Daha fazla esenlik
- Daha az ağrı
- Daha iyi kilo kontrolü
- Daha iyi öz saygı ve öz güven
- Daha az stres
- Daha az kaygı ve depresyon
- Sosyal birliktelik ve daha iyi yaşam kalitesi

Fiziksel aktivite düşük, orta veya yüksek yoğunlukta yapılabilir. Orta yoğunlukta biraz nefes nefese kalırsınız, yüksek yoğunlukta ise nefes darlığı çekersiniz ve kalbiniz daha hızlı atar. Günlük aktiviteler genellikle düşük ve orta yoğunlukta yapılırken, egzersiz genellikle orta ve yüksek yoğunlukta yapılır.

Yetişkinler için orta yoğunlukta **haftada en az 150 dakika** veya yüksek yoğunlukta **haftada en az 75 dakika** fiziksel olarak aktif olmaları önerilir. Ayrıca orta ve yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteyi birleştirebilirsiniz. Fiziksel olarak ne kadar aktif olursanız, sağlık için faydaları o kadar büyük olur!

Aktiviteler daha küçük bölümlere ayrılabilir, böylece örneğin günde önerilen 30 dakikalık fiziksel aktiviteyi aşağıdaki gibi gerçekleştirebilirsiniz:

- Sabahları okula/işe 10 dakika yürümek
- Çocuklarla 10 dakika oynamak
- Akşamları 10 dakikalık ev işi yapmak

Nasıl yeterince aktivite yapabilirsiniz? Günlük yaşamdaki küçük değişiklikler birçokları için yeterli olabilir. Aktivite eğlenceliyse ve günlük rutinlerinizin doğal bir parçası olursa başarılı olmak daha kolaydır.

Nasıl aktif olabilirsiniz?

- Ev ve bahçe işleri yaparak
- Asansör veya yürüyen merdiven kullanmak yerine merdivenleri kullanarak
- Dans ederek
- Çocuklarla birlikte anaokuluna / okula / boş zaman etkinliklerine yürüyerek giderek
- Arkadaşlarla yürüyüş yaparak
- Markete/mağazaya yürüyerek gidip gelerek
- Otobüsten bir veya iki durak önce inerek, böylece biraz daha fazla yürümek zorunda kalırsınız
- Spor salonunda / evde / dışarıda egzersiz yaparak
- Çocuklarla / torunlarla oynayarak
- Futbol, kriket, basketbol, hentbol, dövüş sanatları, dans ve jimnastik gibi sporlara katılarak
- Yakın çevrenizdeki ücretsiz aktivite ve tur gruplarına katılarak. Örneğin, Norveç Turist Derneği'nin birçok yerel gezileri vardır.



Ev ödevleri

1. Hangi aktiviteleri seversiniz?

2. Gün içerisinde ne zaman aktif olduğunuz yazın.

3. Daha yüksek bir aktivite seviyesi size ne gibi faydalar sağlayacaktır?

4. Hangi aktiviteyi daha fazla yapmak istersiniz?

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/> 13.09.21.

2. Sunn Start: <https://www.sunnstartnorge.no/>, 10.08.21.

Beslenme

Sağlıklı Yaşam Merkezi, Norveç Sağlık Müdürlüğü'nün kapsamlı ulusal ve uluslararası araştırmalara dayanan beslenme önerilerini aktarmaktadır. Tavsiyelere uyararak örneğin kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon, çeşitli kanser türleri, kemik erimesi, diş çürümesi, şişmanlık ve obezite riskini azaltabilirsiniz.

Bunlardan DAHA FAZLA tüketin:

- Sebzeler, meyveler ve orman meyveleri
- Kepekli ekme/gevrek ekme/un tahıl
- Az yağlı süt ürünleri
- Sıvı yağ ve yumuşak margarin (miktarına dikkat edin)
- Balık ve balık ürünleri
- Su için!

Bunlardan DAHA AZ tüketin:

- Şeker, kekler ve tatlı yiyecekler
- Kepeksiz ekme/gevrek ekme/un
- Çok yağlı süt ürünleri
- Tereyağı
- Kırmızı et ve et ürünleri
- Şekerli çay, gazoz ve şekerli meşrubat
- Tuz ve tuz oranı yüksek yiyecekler
- Alkol

İster üç ana öğünde bir-iki ara öğün, ister dört ana öğünde küçük bir ara öğün olsun, size uygun **yemek ritmini** bulmanız gerekir. Sağlıklı beslenmede düzenli ve çeşitli beslenme önemlidir. Birçok farklı gıda yerseniz, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm besinleri daha kolay alırsınız.

Tabak modelini takip ederek sağlıklı ve çeşitli beslenmeniz daha kolay olabilir.

Tabak modeli, tabağın üç eşit parçaya bölünmesi anlamına gelir. Örneğin akşam yemeği için tabak şu şekilde oluşturulabilir:



- 1/3 sebze
- 1/3 haşlanmış patates, kepekli pirinç/arpa veya kepekli makarna
- 1/3 balık, et veya vejetar yiyecek

Tabak modeli
Fotoğraf: Aina Hole/
Sağlık Müdürlüğü

Bu model, ekme öğünü de dahil olmak üzere günün geri kalan öğünlerinde de kullanılabilir. Çok fazla yemek için porsiyonların ne kadar büyük olduğu hususunda bilinçli olun.

Sağlıklı beslenmek için sağlıklı besinler satın almanız önemlidir. Alımları planlayarak, alışveriş listesini takip ederek, sağlıklı besinlerdeki indirimleri takip ederek ve markete aç gitmeyerek **gıdalara daha az para harcayabiliriz**. Pek çok sağlıklı gıda ucuzdur, örneğin: fasulye, mercimek, bezelye, kök sebzeler, soğan, pırasa, dondurulmuş sebzeler, dondurulmuş orman meyveleri, yulaf ezmesi, bazı kepekli gevrek ekme türleri ve daha doyurucu olan kepekli ekme. **Anahtar deliği logosu ve ekme ölçüğü** sayesinde marketlerde iyi seçim yapmak daha kolay.



Anahtar deliği logosunu yiyeceklerin ambalajında bulabilirsiniz. Anahtar deliği bulunan ürünler, aynı türden diğer gıdalara kıyasla daha fazla lif ve kepekli tahıl ve daha az yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz içerir. Birçok market zincirinin, büyük markalardan daha ucuza satılan düşük fiyatlı markalarında anahtar deliği logosu bulunmaktadır.

Ekmek ölçeği, mağazada kepekli ekmek seçmeyi kolaylaştırmaktadır. Ekmeğin ne kadar kepekli olduğunu görmek her zaman o kadar kolay değildir. Ekmek ölçeği, tüketicilere ekmeğin tam tahıllı un ve tam buğday oranının ne kadar olduğunu gösterir. Bu ölçeye ek olarak, genellikle ekmeğin yüzde ne kadarının kepekli olduğu da belirtilir.



Ev ödevleri

1. Yiyecek ve içeceklerden şeker alımınızı nasıl azaltabilirsiniz?

.....
.....
.....

2. Yemek yapımında yağ (sıvı yağ) kullanımını nasıl azaltabilirsiniz?

.....
.....
.....

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Helsenorge.no:

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad/>, 13.09.21.

Uyku ve uykusuzluk problemi



Uyku, temel bir ihtiyaçtır ve herkes için mutlaka gereklidir.

Beynin, hafızanın ve bağışıklık sisteminin korunması ve güçlendirilmesi de dahil olmak üzere vücudun birçok işlevi için **uyku önemlidir**. Ayrıca beyniniz, siz uyanırken olup bitenleri düzenlemek için uykudan yararlanır. Kızgın veya üzgünseniz, iyi bir gece uykusu yardımcı olabilir.

Ne kadar uykuya ihtiyacımız olduğu kişiden kişiye değişir. Yetişkinlerin genellikle her gece altı ila dokuz saat uykuya ihtiyacı vardır. Uyanırken **uyku ihtiyacınız** yavaş yavaş artar, ve son uyumanızın üzerinden ne kadar uzun süre geçtiyse uykunuz o kadar derin olur. Derin uykunuzun ne kadar sürdüğü, ne kadar süre uyuduğunuzdan daha önemlidir. Gün içinde kendinizi dinlenmiş hissediyorsanız, yeterince uyumuşsunuz demektir.

Geceleri uykuya dalmak için 30 dakikaya kadar süre kullanmak tamamen normaldir. Gece boyunca defalarca kez uyanmak da normaldir. Gece uyuyamamak, gece uyanmak veya çok erken uyanmak, ancak uyku eksikliği gün içerisindeki işleyişinizi etkiliyorsa bir sorun haline gelir. Biz buna uykusuzluk problemi diyoruz. **Uykusuzluk** toplumdaki en yaygın sağlık sorunlarından biridir ve yaklaşık her üç yetişkinden biri her hafta uyku sorunu yaşamaktadır. Uykusuzluğun sağlığı olumsuz etkilediği ve ruhsal bozuklukların ve çeşitli ağrı durumlarının gelişmesinde bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir.

Az uyku, kısa vadede sinirliliğin ve ruh halindeki değişimlerin artmasına ve odaklanmanın, konsantrasyonun ve hafızanın zayıflamasına neden olabilir. Uzun vadede ise uykusuzluk yorgunluğa ve depresyona sebep olabilir.

İyi uyku alışkanlıkları, uykumuzu getiren şeyleri daha fazla yapmak ve uykumuzu kaçırın şeylerden kaçınmakla ilgilidir.

İşte daha iyi uyku için bazı tavsiyeler:

- Her gün belli vakitlerde yatıp kalkın
- Gün içinde uyumaktan kaçının. Öğle uykusunu en fazla 20 dakika ile sınırlayın
- Gün içinde 30 dakikalığına dışarı çıkın. Gün ışığı günlük ritim için önemlidir
- Spor uyku için iyidir, ancak tercihen yatmadan önceki son saatlerde yapılmamalıdır.
- Yatma vaktinden önce vücudunuzu sakınleştirin, soğuk ve karanlık bir yatak odanız olsun
- Yatak odası ekransız bir alan olmalıdır. Yatmadan önceki son bir saatte ekrandan uzak durun
- Geceleri saate bakmayın
- Kahve, çay, Cola/Pepsi Max gibi kafeinli içecekleri saat 17'den sonra sınırlı tutun. Eğer hassassanız, saat 14'ten sonra kafein tüketmemelisiniz
- Eğer uyuyamıyorsanız, kalkın ve tekrar yorulana kadar başka bir şey yapın (ekrana bakmayın)
- Endişeler yüzünden uyanık kalıyorsanız, endişe verici düşünceler için günün belirli bir saatini ayırabilirsiniz

Ev ödevleri

1. İyi uyku alışkanlıklarına yönelik hangi tavsiyelere uyuyorsunuz?

.....
.....
.....

2. Daha iyi uyumak için değiştirebileceğiniz bir şey var mı?

.....
.....
.....
.....

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>, 13.09.21.

Ruh sağlığı

Herkesin bir ruh sağlığı vardır. Ruh sağlığı, dűşüncelerimiz ve duygularımızla, kendimizle ve bize yakın olanlarla olan ilişkimizle ilgilidir. Aynı zamanda, her zaman parçası olduğumuz toplumla olan ilişkimizle de ilgilidir. Yani kısaca ruh sağlığının kendimizi nasıl hissettiğimizle ve kendimizle, çevremizdeki insanlarla ve genel olarak toplumla ne kadar barışık olduğumuzla ilgili olduğunu söyleyebiliriz.

DSÖ ruh sağlığını şu şekilde tanımlamaktadır:

”Bireyin olanaklarını gerçekleştirebildiği, yaşamın normal stres durumlarıyla başa çıkabildiği, verimli ve üretken bir şekilde çalışabildiği ve başkalarına ve topluma katkıda bulunma fırsatına sahip olduğu bir hoşnutluk hali”.

Bedeninize iyi bakmanız kadar ruh sağlığınıza da dikkat etmeniz önemlidir. Neyse ki, vücudumuzu korumak için yaptığımız şeylerin çoğunun ruh sağlığımız üzerinde de iyi bir etkisi vardır.

Ruh sağlığınızı güçlendirebilecek 5 tavsiye:

- 1. Bağ kurun.** Çevrenizdeki insanlara zaman ayırın ve özen gösterin. Sosyal bağlar destek, hoşnutluk ve neşe sağlar ve günlük yaşamı zenginleştirir.
- 2. Aktif olun.** Dans edin, dışarı çıkın, bir oyun oynayın. Aktivite iyi hissettirir.
- 3. Dikkatinizi verin.** Duyularınızı kullanın, dinleyin, görün, hissedin, koklayın. Bu, hayatta daha fazla var olduğunuz duygusunu verebilir.
- 4. Öğrenmeye devam edin.** Bir hobinize tekrar başlayın, bir bisikleti veya eski kıyafetleri onarın, bir enstrüman çalın, bir kursa kaydolun. Bu, neşe, gurur, umut ve özgüven getirebilir. Hedef belirlemek başa çıkma duygusu sağlayabilir.
- 5. Paylaşın.** Başkaları için güzel bir şey yapın, başkalarına gülümseyin, dostça bir yorumda bulunun, minnettarlık gösterin, gönüllü çalışmalara katılın. Bu, insanlar arasındaki bağları güçlendirebilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Sevinç bulaşıcıdır.

Kim olduğunuz ve taşıdığınız geçmişiniz, ruh sağlığınızı etkileyebilir. Deneyimleriniz size yeni zorluklarla daha iyi başa çıkma gücü verebilir, ancak aynı zamanda sizi zorlayan düşünce ve duygulara da yol açabilir. Yeni ve yabancı bir ülkeye yerleşmek birçok kişi için zor olabilir. Tanıdıkların ve sevilenlerin özlemi, yaşam durumuyla ilgili belirsizlik, yeni dil, yeni kültür ve statü kaybı, yabancı bir ülkede yer edinmenin her zaman o kadar kolay olmamasının nedenlerinden sadece birkaçıdır. Birçok kişi savaş, iltica veya diğer ciddi travmalarla ilgili bir geçmişi de taşımaktadır.

Herkesin bir ruh sağlığı olduğu için, herkes farklı derecelerde ruhsal hastalıklar, yaralar ve rahatsızlıklar da yaşayabilir. Bazı insanlar ruhsal hastalıklar hakkında konuşmakta zorlanırlar ve sonuçlarından korkarlar. Neyse ki Norveç'te ruhsal hastalıklar hakkında konuşmak daha yaygın hale gelmiştir ve yardıma ihtiyacınız olduğunda yardımcı olabilecek iyi sağlık hizmetleri vardır. **Zor duygu ve dűřünceler hayatınızda uzun süre çok yer kapladığında veya yaşamak istediğiniz hayatta sizi sınırladığında yardıma başvurmak faydalı olabilir.** Sizi rahatsız eden şey hakkında aile doktorunuzla konuşmak iyi bir başlangıç olabilir. Aile doktorunuz, ihtiyacınız olan tedaviyi veya yardımı almanızda yardımcı olabilir. Bir kiři ruhsal açıdan sorun yaşadığında, bu genellikle tüm aileyi etkiler. Bu nedenle ruhsal rahatsızlıklar için yardıma başvurmak çevrenizdekiler için de önemlidir.



Ev ödevleri

1. Kültürünüzde ruhsal sağlık hakkında nasıl konuşuyorsunuz?

.....
.....
.....

2. Ruhsal sağlığınıza güçlendirmek için neler yapabilirsiniz?

.....
.....
.....

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/> , 14.09.21.
2. Mental health: strengthening our response (who.int), 05.10.21

Ağrı

Bu bölümdeki bilgiler Pain Australia'nın ağrı ile ilgili videosundan alınmıştır. Video YouTube'da bulunmaktadır ve ağrıyı farklı dillerde iyi bir şekilde açıklamaktadır. Videoyu bulmak için Google'a "Understanding pain in less than 5 minutes" yazabilirsiniz, ve videoyu istediğiniz dilde izlemek için örneğin "Understanding pain in less than 5 minutes arabic" yazabilirsiniz.

Ağrı, **beyin tarafından üretilen** duyuşsal bir deneyimdir. Amacı bizi korumaktır. Ağrı keskin, daha az belirgin, güçlü veya zayıf hissedilebilir. Ağrı deneyiminizi bir dizi faktör etkilemektedir: kültürünüz, tecrübeleriniz, yaşaşm durumunuz ve kendinizi nasıl hissettiğiniz. Ağrı deneyimi bu nedenle büyük ölçüde değişebilir.

Birkaç hafta veya birkaç ay süren ağrıya **akut ağrı** denir ve genellikle sırtta sakatlanma veya ayak bileği burkulması gibi bir doku yaralanmasından kaynaklanır. Bu durumda mümkün olduğunca aktif olmanız ve yavaş yavaş normal yaşama dönmeniz önerilir. Ağrı 3 aydan fazla devam ederse ağrının uzun süreli olduğunu söyleriz.

Uzun süreli ağrı durumunda genellikle bunun ana nedeni doku hasarı değildir, zira yaralanmaların çoğu 3 ila 6 ay içinde iyileşmektedir. Kalıcı ağrılar, vücuttaki yapısal değişikliklerden ziyade sinir sistemi duyarlılığının değişmesi ile bağlantılıdır. Ayrıca beynin ağrıyı işleme şekli de değişir.

Ağrı deneyimini azaltmak için sinir sistemini ve beyni etkileyebilecek tüm faktörlere bakmalıyız. Uzun süreli ağrıyı etkileyen birkaç şey olduğundan, geniş bir perspektiften bakmak yararlı olabilir. Sistemli bir yaklaşıma sahip olmak ve bir plan yapmak, önemli bir şeyi gözden kaçırmaya şansınızı azaltır.

Birkaç insan çözümün ilaç ve ameliyat olduğunu düşünür. Aktif olabilmek için ilaç kullanmak, kullanımı kademeli olarak azalttığınız sürece sorun olmaz. Ancak ameliyatın çoğu kez yardımcı olmaz. Ameliyat ve ilaç tedavisi yerine **aktif yaklaşımları** sergileyerek beyni etkilemek daha mantıklıdır.

Aktif yaklaşım önerileri:

- Devlet kurumlarının tavsiyelerine uygun şekilde sağlıklı bir beslenme
- Alkol ve nikotin alımını azaltmak
- Devlet kurumlarının tavsiyelerine uygun şekilde fiziksel aktivite yapmak
- Stresi ve olumsuz duyguları azaltmak için zihni kontrol etmek

Düşünceler ve duygular, beyinden gelen ve sinir sistemini etkileyebilen dürtülerdir. Zihninizi kontrol etmenin ve **olumsuz duyguları dizginlemenin** yöntemlerini öğrenin. Bu, sinir sistemini sakinleştirebilir ve ne kadar ağrı hissettiğinizi azaltabilir.

Kişisel hikayeniz üzerinde düşünmek akıllıca olabilir. Bu sizin için, yaşaşmın zorlukları ve deneyimlenen ağrı arasındaki bağlantıları netleştirebilir. Bazen altta yatan duyguları kabul etmek iyileşme sürecinin bir parçası olabilir.

Beslenme şekli ve yaşaşm tarzı da ağrı deneyimini oldukça etkilemektedir. Ne yediğiniz ve yaşaşm tarzınız sinir sisteminizin duyarlılığını artırabilir. Hayatınızdaki hangi etkenlerin daha iyi hale getirilebileceğini düşünün, örneğin: sigara, yemek, alkol ve aktivite düzeyi.

Günlük yaşamdaki aktivite düzeyi ve işlevi, ağrıyla nasıl iyi bir şekilde başa çıkabileceğimiz konusunda büyük öneme sahiptir. Burada marifet, yeterince düşük bir seviyede aktivite ile başlamak ve vücudu hafif ve rahat hareketlerle kullanmaya cesaret etmektir. Aktivitenin sonuçları hakkında endişelenmekten kaçının. Endişeliyseniz veya sınırlarınızı aşıyorsanız, beyniniz sizi daha fazla ağrıyla korumaya çalışacaktır. Aktiviteyi **kademeli olarak artırarak**, yavaş ama emin adımlarla kendinizi yeniden inşa edebilirsiniz.

Özetle:

Ağrı beyinden gelir ve etkilenebilir. İnsana daha geniş bir bağlamda bakarak, bu konuda bir şeyler yapmak mümkündür. İhtiyacınız olursa yardıma başvurun, kendinize hedefler belirleyin ve ilk adımı atın.

Ev ödevleri

1. Ağrıları ne artırabilir?

.....
.....
.....

2. Ağrıyı azaltmaya ne yardımcı olabilir?

.....
.....
.....

Bu bölümdeki bilgilerin temin edildiği yerler:

1. Pain Australia: «Understanding Pain What to do about it in less than five minutes»: <https://www.youtube.com/watch?v=RWMKucuejls> , 08.10.21.
2. Kuzey Norveç Üniversitesi Hastanesi: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E9tVWoRhPKU>, 30.06.21.

Konuyla ilgili diğer faydalı bilgilere aşağıdaki bağlantıları takip ederek ulaşabilirsiniz:

- "Movement with pain": <https://painhealth.csse.uwa.edu.au/pain-module/movement-with-pain/>
- Retrain pain foundation: <https://www.retrainpain.org/>
- TEDxAdelaide - Lorimer Moseley - Why Things Hurt: <https://www.youtube.com/watch?v=gwd-wLdIHjs>
- Pain-ed: <http://www.pain-ed.com/public/patient-stories-2/>

Eylem planı

Yeni alışkanlık:

Ne?	
Ne kadar?	
Ne zaman?	
Kiminle?	
Ne kadar gerçekçi?	
Beni ne engelleyebilir?	

- Eylem planını uygulamak için neye ihtiyacım var?
- Kimden yardım ve destek alabilirim?

