



İGÜ

BMK

**Bağımlılıkla Mücadele
Koordinatörlüğü**

**Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin
İGÜ Bağımlılıkla Mücadele Koordinatörü**

SAĞLIKLI Yaşam



STRESTEN KORUNUN

Stres, hayatımızın içinde yer alan tanıdık bir his olup; her yaştan insanın karşılaştığı bir durumdur.

Stresin kendini gösterme biçimi kişiden kişiye değişir.

Stresle başa çıkma becerisi önemlidir.

Stresle baş etmede bazı ipuçları;

- Daha fazla hareket etmeye özen göstermelisin.
- Sağlıklı ve düzenli beslenmelisin.
- Ekran süreni minimuma indirmeye gayret etmelisin.
- Kafein tüketimini minimuma indirmelisin.
- Hayır diyebilmeyi öğrenmeli ve sınırlarına sadık kalmalısın.
- Erteleme huyundan vazgeçip belli bir zaman çizelgesine bağlı kalarak olası stres ataklarının önünü kesebilirsin.
- Kendi kendine vakit ayırmalısın.
- Sevdiklerinle vakit geçirmeye özen göstermelisin.
- Doğa ile iç içe olmaya özen göstermelisin.

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAYIN

Sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmada sağlıklı yaşam alanları çok önemlidir.

Sağlıklı bir ev ortamı bedensel ve ruhsal sağlığınızı olumlu yönde etkiler.

- Evinizi düzenli olarak temizleyin.
- Mutfak ve banyo hijyeninde titiz davranın.
- Çöplerinizi bekletmeden zamanında atın.
- Evinizi sık sık havalandırın.
- Yatak odanızda çiçek bulundurmayın.
- Evinizde sigara içmeyin ve içilmesine müsaade etmeyin.
- Evde evcil hayvan besliyorsanız düzenli olarak veteriner kontrolünde tutun, temizlik ve hijyen konusunda daha hassas olun, astım ve alerji sorununuz varsa evde asla evcil hayvan beslemeyin.



KİŞİSEL HİJYENE ÖZEN GÖSTERİN

Sağlıklı kalmak ve hastalıkları önlemede temiz olmak, sağlığın korunmasına yönelik ilk adımdır. Bu nedenle beden temizliğinize özen gösterin.

- Her insan kendi temizliğinden sorumludur.
- Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek olası değildir.
- Elleri iyice yıkamak, düzenli banyo, vücut ve cilt temizliği yapmak, kişisel hijyen açısından önemlidir.
- Lif, tarak, diş fırçası ve tırnak makası gibi kişisel bakım eşyalarınızı kimse ile paylaşmayın.
- Aileden birinin bulaşıcı hastalık geçirmesi durumunda hijyen koşullarına daha çok dikkat edin.
- Kişisel hijyen dışında çalışma ya da yaşanılan ortamların temizliğini ve hijyenini de önemseyin.



DÜZENLİ VE KALİTELİ UYUYUN

Uyku kalitenize dikkat edin ve düzenli uyuyun.

Düzenli ve kaliteli bir uyku güçlü bir antioksidandır.

Bireyler arasında uyku gereksinimi ve ritmi farklılık göstermesine karşın her yetişkin için 7-8 saatlik uyku yeterli olarak tanımlanır.

Büyüme hormonu açısından çocukluk dönemindeki uyku süresi ayrıca önemlidir.

Yeterli uyku uyunmadığında kişinin fiziksel ve ruhsal streslere dayanıklılığı azalır.

Kalitesiz uyku yaşamı tehdit eden hastalıkların ortaya çıkmasına, yorgunluğa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur.

Kaliteli bir uyku için;

Karanlıkta uyuyun.

Akşamları hafif yiyecekler tercih edin.

Uykuya yakın kafeinli içecekleri tüketmeyin.

Akşam erken yatın, sabah erken kalkın.

Olabildiğince hareket edin.



HASTALIKLARDAN KORUNMAK VE SAĞLIKLI BİR YAŞAM



Hastalıklardan korunmak sağlıklı yaşama giden en kolay yoldur.

Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmek; yaşam kalitesini ve yaşam süresini doğrudan etkiler.

Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir. Sağlık genellikle kendiliğinden var olan bir durum olarak algılanır. Oysa sağlıklı olma uğrunda çaba gösterilmesi gerekir.

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur.



EGZERSİZ ALIŞKANLIĞI EDİNİN

*Egzersiz yapmak
yaşam biçiminiz olsun.*

Düzenli fiziksel aktivite ve hareket;

- Dokuları besler.
- Kalp ve damar sağlığını korur.
- Kan kolesterol ve řeker düzeyini korur.
- Düşünme, iletişim ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Kas gücü ve bedensel esnekliđi artırarak vücudu güzelleřtirir.
- İdeal kiloya ulaşmak veya sabit tutmak için önemlidir.
- Akıl ve ruh sağlığını iyileştirir.

Egzersizlerde kullanılan ayakkabıların yumuşak tabanlı olması, giyilen kıyafetlerin rahat ve ter emici özelliği olmasına dikkat edilmelidir.

Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz, sağlık için hareketsizlik kadar zararlıdır.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN

Sağlıklı ve doğru beslenme esastır.

Yeterli ve dengeli beslenin, sağlığa zararlı gıdalardan kaçınınız.

Yetersiz ve dengesiz beslenme sizleri hastalıklara karşı savunmasız kılar.

Sağlıklı beslenmek için;

Temel besin öğelerinin her birinden mutlaka tüketiniz. Güvenli ve hijyenik gıdalarla besleniniz.

Mevsimine uygun sebze ve meyve tüketmeye özen gösteriniz.

Ayaküstü yemek alışkanlığından, fazla tuz tüketiminden(günde 5 gramdan fazla), fast food yiyeceklerden kaçınınız.

ET, YUMURTA ve KURU BAKLAGİLLER GRUBU

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

SEBZE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit sebze ve meyve

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf, gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekme, makarna, şehriye vb.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI GELİŞTİRİN

Sağlıklı yaşam tarzı geliştirmek için;

Yeterli ve dengeli beslenin

Uyku kalitenize dikkat edin ve düzenli uyuyun

Egzersiz alışkanlığı edinin

Kişisel hijyene önem verin

Hastalık belirtisi olabilecek değişiklikleri ihmal etmeyin

Aile sağlığı merkezlerindeki koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanın

Mevsimsel değişikliklere uygun kıyafet seçiminde bulunun

Barınma koşullarınızı sağlıklı kılın

Stres yönetimini başarılı uygulayın

Kişilerarası ilişkilerinizi düzenleyin

Sigara alkol ve madde kullanımından uzak durun.

SİGARA, ALKOL VE MADDE KULLANIMINDAN UZAK DURUN !

Sigara, alkol ve madde kullanımı sağlığa son derece zararlı alışkanlıklardır !

BİR KEREDEN BİR ŞEY OLMAZ DEME



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

bmk.gelisim.edu.tr
Birim yeri Rektörlük binası Blok 014 nolu oda
Birim tel: 0212 422 70 00 / 357