



MAKE SURE THAT YOU EAT AND BE ENERGETIC

BOOKLET FOR STUDENT

DIL: Türkçe



**Co-funded by
the European Union**

**BE
ENERGETIC**

ERASMUS PROJET ID : 2022-1-FR01-KA210-SCH-000081158



YASAL UYARI

Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kùltür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

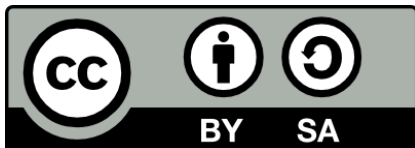
Kitapçığın yazarları:

Céline CORNEILLE (FR), Frédéric GUILLERAY (FR), Marine ROBINI (FR), Elen-Mona CIUBOTARU (RO), Alina-Cristina BABA (RO), Canan KORKMAZ (TR), Gizem TOKER (TR).

Diller:

Kitapçık řu dillerde mevcuttur: İngilizce, Fransızca, Romence, Türkçe.

Lisans:



şunları yapmakta özgürsünüz:

- Paylaşma — materyali herhangi bir amaç için, ticari amaçlar da dahil olmak üzere, herhangi bir ortamda veya biçimde kopyalamak ve yeniden dağıtmak.
- Uyarlama — materyali herhangi bir amaç için, ticari amaçlar da dahil olmak üzere, yeniden düzenlemek, dönüřtürmek ve üzerine inşa etmek.



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| KİTAPÇIĞIN SUNUMU | 4 |
| 1. BU KİTAPÇIK NEDİR? | 4 |
| 2. NE İÇİNDİR?..... | 4 |
| 3. NASIL KULLANIRIM?..... | 4 |
| BAŞLAMADAN ÖNCE İLK ANKET | 5 |
| BESLENME | 6 |
| 1. KENDİNİZİ TEST EDİN | 6 |
| 2. BİLGİ VE TAVSİYE..... | 7 |
| 3. BESLENME MEYDAN OKUMASI | 10 |
| SPOR..... | 11 |
| 1. KENDİNİZİ TEST EDİN | 11 |
| 2. BİLGİ VE TAVSİYE..... | 12 |
| 3. SPOR MEYDAN OKUMASI | 17 |
| RUHSAL SAĞLIK..... | 18 |
| 1. KENDİNİZİ TEST EDİN | 18 |
| 2. BİLGİ VE TAVSİYE..... | 20 |
| 3. ZİHİNSEL REFAH MEYDAN OKUMASI..... | 25 |
| SONUÇLANDIRMADAN ÖNCEKİ SON ANKET | 26 |



KİTAPÇIĞIN SUNUMU

1. BU KİTAPÇIK NEDİR?

"Kitapçık", belirli bir konu hakkında bilgi içeren küçük bir kitapçık veya kitaptır. Bu kitapçıklar genellikle eğitim, tanıtım veya bilgilendirme amaçlı kullanılır. Bir ürün, hizmet, etkinlik, organizasyon veya diğer ilgili konular hakkında talimatlar, tavsiyeler, açıklamalar veya tanımlamalar içerebilirler.

Bu kitapçık, "Yediğinizden ve Enerjik Olduğunuzdan Emin Olun" projesinin bir parçası olarak üretilmiştir. Beslenme, zihinsel iyilik hali ve spor olmak üzere üç eksen üzerinden genel refah hakkında bilgi sağlar.

2. NE İÇİNDİR?

Bu kitapçık, çocuklar ve ergenler düşünülerek tasarlanmıştır ve onlara üç haftalık bir süre boyunca kapsamlı rehberlik sağlamayı amaçlamaktadır. Genç bireylerin alışkanlıklarını eleştirel bir şekilde değerlendirmelerini sağlayarak öz değerlendirmeyi teşvik etmek için değerli bir araç görevi görür.

Rutinleri hakkında daha derin bir anlayış geliştirerek, sürdürülmeye değer faydalı uygulamalar ile daha iyi sağlık ve genel refah uğruna ayarlamayı gerektirebilecek uygulamalar arasında ayırım yapmalarını sağlar.

Pratik tavsiyeler ve meydan okuma yoluyla, bu kaynak daha sağlıklı bir yaşam tarzına ve daha dengeli bir zihin durumuna elverişli kalıcı alışkanlıklar aşılmasını hedefler.

3. NASIL KULLANIRIM?

İlk olarak, 5. sayfadaki ilk metni yapın. Ardından, kitapçık her tema için birer tane olmak üzere üç bölüme ayrılmıştır: beslenme, zihinsel refah ve spor.

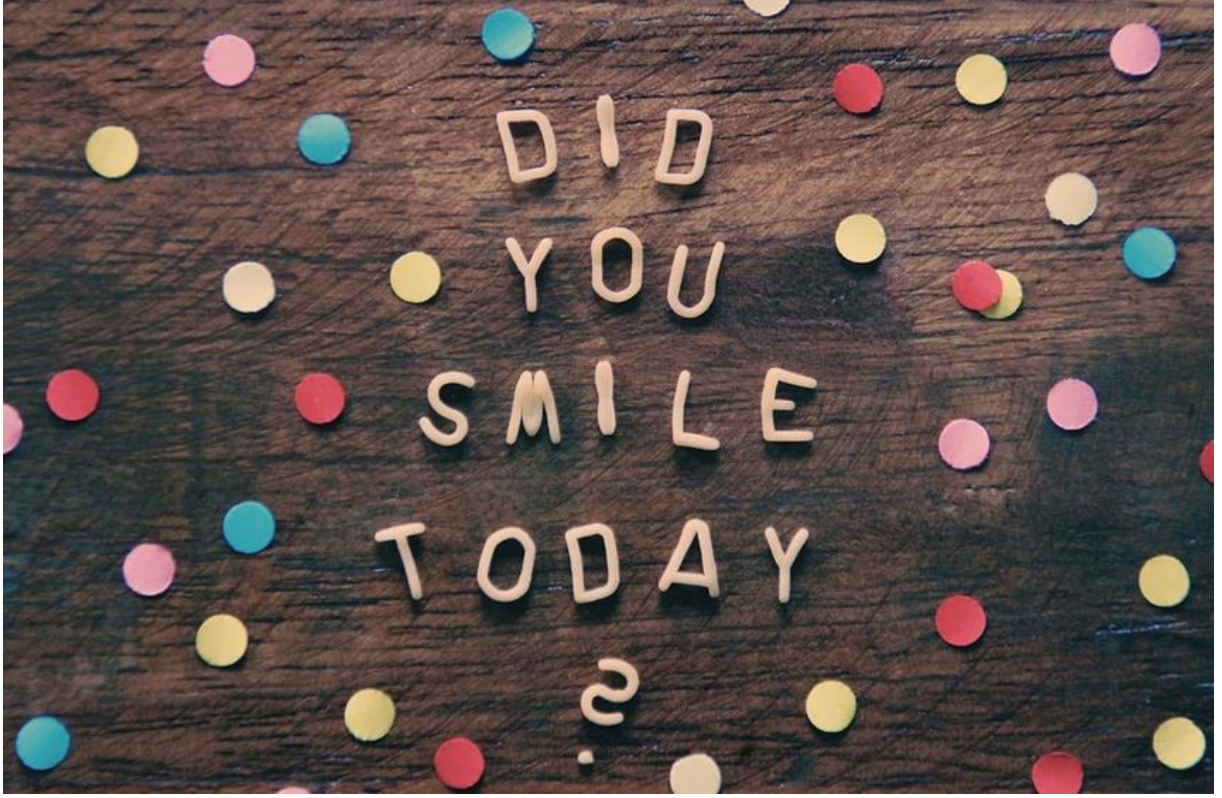
Her tema için bir giriş testi, birkaç sayfa tavsiye ve bir meydan okuma bulacaksınız.

Sonunda, giriş testini tekrar yapacaksınız.

Bu kitapçık size 3 hafta boyunca eşlik edecek.



BAŞLAMADAN ÖNCE İLK ANKET



Genel enerji durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|



BESLENME



1. KENDİNİZİ TEST EDİN

Her gün meyve ve sebze yiyor musunuz?

EVET HAYIR

Şunları yiyor musunuz:

Çok yağlı?

EVET HAYIR

Çok tatlı?

EVET HAYIR

Çok tuzlu?

EVET HAYIR

Ailenizin yemek hazırlamasına yardım ediyor musunuz?

EVET HAYIR

Ailenizin yemek alışverişine katılıyor musunuz?

EVET HAYIR

Gıda etiketlerini anlıyor musunuz?

EVET HAYIR

Dengeli bir diyet için nasıl besleneceğinizi biliyor musunuz?

EVET HAYIR



2. BİLGİ VE TAVSİYE

Dengeli Beslenme

Dengeli bir beslenme vücudunuza proteinler, karbonhidratlar veya karbonhidratlar (şeker), lipitler (yağlar), vitaminler ve mineraller dahil olmak üzere düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu tüm temel besinleri sağlar.

Tavsiye listesi:

- **Tabaktaki 50/25/25 kuralı:** yarım sebze, dörtte bir protein, dörtte bir karbonhidrat ve az miktarda sağlıklı yağlar eklenir



- Her gün 5 porsiyon sebze ve meyve yiyin.
- Gün boyunca bol su için.
- Lifinizi (yaklaşık 25 g/gün) tam tahıllardan, kabuklu meyvelerden ve baklagillerden alın. Baklagilleri haftada en az iki kez diyetinize dahil edin.

Sağlıklı yağ alımı için

Her gün bir avuç fındık tüketin ve zeytin, kanola ve ceviz yağlarını tercih edin.

Sağlıklı protein alımı için

Beyaz et tüketimine öncelik verin.

Sağlıklı karbonhidrat alımı için

Reçel, çikolata ve şekerleme gibi tatlı veya yağlı yiyeceklerin tüketimini azaltın. Şekerli içeceklerden kaçının ve meyve suyu tüketimini günde bir bardakla

- Günde 2 ila 3 porsiyon süt ürünü tüketin.
- Vitaminlerinden faydalanmak için mevsimlik ürünleri tercih edin.
- Gazlı içecekleri sınırlayın ve her gün tüketmeyin.



Reading a Food Label

Beslenme öğeleri

1. Servis bilgisi → 4 servings per container
Servis büyüklüğü 1 kase (2279)

2. Kalori → **Kalori 280**

3. Vitaminler →

| | %Günlük değer" |
|-------------------------------------|----------------|
| Toplam yağ 9 gr | 12% |
| Doymuş yağ 4.5 gr. | 23% |
| Trans yağ 0 gr | |
| Kolesterol 35mg | 12% |
| Sodyum 850mg | 37% |
| Toplam karbonhidrat 34 gr | 12% |
| Lif 4 gr. | 14% |
| Toplam şeker 6 0 gr şeker içerir | 0% |
| Protein 15 gr | |
| D vitamini Omcg | 0% |
| Kalsiyum 320mg | 25% |
| Demir 1.6mg | 8% |
| Potasyum 510mg | 10% |

4.) Günlük değer (%ÖV)
- 5% < yetersiz
- 20% > fazla

Source : www.fda.gov

Günlük Değer Yüzdesi (%GD)

Günlük Değer Yüzdesi (%GD), bir porsiyon gıdadaki her besin için Günlük Değerin yüzdesidir. Günlük Değerler, her gün tüketilmesi veya aşılması gereken besin referans miktarlarıdır (gram, miligram veya mikrogram olarak ifade edilir).

Daha sık olarak, şu yiyecekleri seçin:

- Diyet Lifi, D Vitamini, Kalsiyum, Demir ve Potasyum için %GD'de Daha Yüksek
- Doymuş Yağ, Sodyum ve Eklenen Şekerler için %GD'de Daha Düşük

| | | | |
|---|-------------------------|-----|--|
| Yeterli lif tüket | Toplam yağ 9g | 12% | Doymuş yağ Trans yağ, kolesterol ve sodyumu azalt |
| | Doymuş yağ 4.5g | 23% | |
| Yeterli vitamin, Kalsiyum, demir, potasyum ye | Trans yağ 0g | 12% | Şekeri azalt |
| | Kolesterol 35mg | 37% | |
| | Sodyum 850mg | 12% | |
| | Toplam karbonhidrat 34g | 12% | |
| | Lif 4g | 14% | |
| | Toplam şeker 6g | 0% | |
| | Protein 15g | 0% | |
| | Vitamin D Omcg | % | |
| | Kalsiyum 320mg | 25% | |
| | Demir 1.6mg | 8% | |
| | Potasyum 510mg | 10% | |



Gıda Etiketleri Okumak

Tuz veya içerdiği sodyum, vücuttaki sıvı dengesinin korunmasına yardımcı olur. Kan basıncını ve hücrel hidrasyonu düzenlemede önemli bir rol oynar. Ancak tuz gerekli olsa da aşırı tüketimi sağlığa zararlı olabilir.

Tavsiye listesi:

- Tuzu günde 6g ile sınırlayın.
- Yemek pişirdikten sonra tuz eklemeyen önce tadına bakın.
- Tuz alternatifleri kullanın:
 - Köri, zencefil ve karabiber gibi baharatlar kullanın.
 - Maydanoz, fesleğen ve kişniş gibi aromatik otları tercih edin.
 - Gomasio'yu (tuz + susam tohumları) deneyin.

Zihinsel Sağlık ve Beslenme

Tavsiye listesi:

- Yemeklerinizi mümkün olduğunca evde hazırlayın.
- Yemek yerken farkındalığınızı geliştirin: Yemek için en az 20 dakika ayırın.
- Duygularınızı yemekle telafi etmekten kaçının: Rahatlamak için yemeğe başvurmadan duygularınızı tanımayı ve yönetmeyi öğrenin. Meditasyon, okuma veya yürüyüş gibi rahatlamanın veya dikkatinizi dağıtmanın başka yollarını bulun.
- Düzenli bir yeme rutini oluşturun: Enerji seviyenizi sabit tutmak ve daha iyi duygusal dengeyi desteklemek için gün boyunca düzenli saatlerde yemek yiyin.

Diet and Exercise Diyet ve Egzersiz

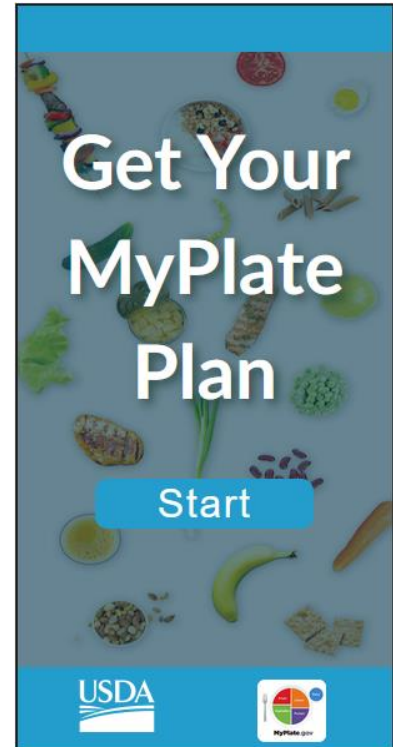
Tavsiye listesi:

- Diyet alımınızı fiziksel aktivitenize göre ayarlayın.
- Tahmini kalori ihtiyacınızı <https://www.myplate.gov/myplate-plan> adresinden öğrenin

Fasting and Diet Oruç ve Diyet

Tavsiye listesi:

- Ramazan ayında tam tahıllara öncelik verin.
- Oruç döneminde 3 öğün yiyin.
- Oruç döneminde bir anda aşırı yemek yemekten kaçınin.





3. BESLENME MEYDAN OKUMASI

Bir hafta boyunca, her gün, beslenmeyle ilgili yaptığınız olumlu bir noktayı tabloya girin.

Örnek: Nişastalı yiyecekler yerine sebze yedim, çikolata yerine elma yedim, annemle alışverişe gittim ve meyve istedim, vb.

| | |
|------------------|--|
| PAZARTESİ | |
| SALI | |
| ÇARŞAMBA | |
| PERŞEMBE | |
| CUMA | |
| CUMARTESİ | |
| PAZAR | |



SPOR



1. KENDİNİZİ TEST EDİN

Ne sıklıkla egzersiz yaparsınız:

Haftada bir kez?

EVET HAYIR

Haftada iki kez?

EVET HAYIR

Haftada iki kereden fazla?

EVET HAYIR

Hangisini tercih edersiniz:

Takım oyunları?

EVET HAYIR

Bireysel oyunlar?

EVET HAYIR

Hangisini tercih edersiniz:

Kapalı alanda spor?

EVET HAYIR

Açık alanda spor?

EVET HAYIR

Spor yapmayı günün hangi saatinde tercih edersiniz:

Sabah?

EVET HAYIR

Akşam?

EVET HAYIR



2. BILGI VE TAVSİYE



Spor nedir?

Spor nedir?

Belirli kurallara ve tekniklere göre yapılan, gelişime faydalı olan, aynı zamanda eğlenme ve yarışma amacı da taşıyan tüm vücut hareketlerinin ortak adıdır.

Spor ne için yapılır?

Egzersiz yapmak, vücudun daha verimli çalışmasına yardımcı olmak gibi fiziksel faydaları olan, dünyada birçok insanın favori aktivitesidir.

Spor sadece vücudu güçlendirmek için değil, aynı zamanda tüm vücut koordinasyonunu sağlamak için de önemlidir.

Sporla birlikte insanların kas ve kemik sistemleri güçlenir. Fasya adı verilen dokular spor ve cilt esnemesiyle yumuşayarak hareket kabiliyetini artırır.

Egzersiz yapan kişinin odaklanma yeteneğinde artış olur.

Spor aynı zamanda sosyalleşmenin bir yolu olarak da bilinir.

Spor çeşitleri nelerdir?

Voleybol, okçuluk, hokey, judo, modern pentatlon, su sporları, tekvando, tenis, jimnastik, futbol, bisiklet, halter, atletizm, boks ve binicilik olimpiyatlarda yer alan branşlardır.

Birçok milletten insan, uzmanlaştığı spor dalında performanslarını sergiliyor.





Sporun faydaları nelerdir?

1. Öncelikle sporun ne olduğunu hatırlayalım.

Eğlence, enerji harcama ve mücadele yoluyla belli bir disiplin ve kurallarla çalışmaya dayalı fiziksel bir aktivitedir.

2. Sporun faydaları nelerdir?

Egzersiz yapmak vücudun dengesini korur, kişiyi daha enerjik yapar, kalp hastalıkları ve stres gibi şeyleri önler ve vücudumuz daha fazla kan pompalar.

3. Egzersiz yapmak neden bu kadar önemlidir?

Bilimsel araştırmalar fiziksel aktivitenin özellikle kalp sağlığını korumada, kilo dengesini sağlamada ve obezite ve diyabet gibi hastalık riskini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

4. Spor bize ne kazandırır?

Spor fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik ve sosyal gelişimimize de katkı sağlar. Düzenli aktivite ile gücümüz ve dayanıklılığımız artar, kemik gelişimimiz olumlu etkilenir.

5. Spor yapmazsak ne olur?

Düzenli egzersiz yapmazsak vücutta biriken fazla yağ enerji olarak kullanılamayabilir ve kilo alımına, kalp ve dolaşım sağlığı sorunlarına neden olabilir.

Hareketsiz yaşam tarzı kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı ve damar tıkanıklığı gibi sorunların riskini artırıyor





Sağlıklı bir yaşam için uygulayabileceğiniz değişiklikler

1. Bol su içmeye dikkat edin

İnsan vücudunun %60'ı sudan oluşmaktadır. Bu durumda su, hayatın ve hayatımızın önemli bir parçasıdır.

2. Uyku düzenine uyum hakkında bilgi

Sağlıklı bir yaşamın anahtarlarından biri de tahmin edildiği gibi düzenli uykudur. Çünkü gün boyunca yorulan beynimiz ve beynimizin gün sonunda dinlenmeye ihtiyacı vardır. Yetişkinlerin en az 7-9 saat uyuması gerekir.

3. Gün içinde hareket etmeye özen göstermelisiniz

Özellikle kardiyovasküler sağlığınıza korumak için günlük olarak hareket etmeye özen göstermelisiniz. Yürüyüp koşmanın yanı sıra egzersiz de yapabilirsiniz. "Egzersiz, yürüyüş veya koşu için zamanım yok" diyorsanız asansör kullanmak yerine merdivenleri inip çıkmayı tercih edebilirsiniz.

4. Alışkanlıklarınızı gözden geçirin

Alışkanlıklarımız hayatımızı şekillendirir. Sigarayı bırakın. Ayrıca alkol kullanımınızı sınırlayın veya bırakın.

5. İlgi alanlarınıza zaman ayırın

İlgi alanlarınızı göz önünde bulundurarak bir hobi edinebilirsiniz. Bu şekilde hem fiziksel hem de psikolojik olarak kendinizi iyi hissedebilirsiniz.

6. Sağlıklı beslenmeye dikkat edin

Sağlıklı ve dengeli beslenmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve gün içinde enerjinizi artırır.

7. Stresten Uzak Durun

Stres, sağlığınıza olumsuz etkileyen en büyük etkenlerden biridir. Yoga, dönüşüm veya derin nefes gibi teknikleri kullanarak stres yönetimine dikkat edebilirsiniz.



Spor Önerileri

Spora Başlamak İsteyenlere Verilebilecek Öneriler Nelerdir?

1. Egzersiz Sıklığı: Kişi yoğun tempoda çalışıyorsa haftada 5 gün en fazla bir saat egzersiz yapmalıdır.
2. Egzersizin Süresi; Genel kabul görmüş egzersiz süresi en az 20 dakika olmalıdır. Bu süreye ısınma ve soğuma periyotlarının dahil olmadığı unutulmamalıdır.
3. Egzersizi Artırmak: Önemli olan devamlılıktır. Egzersizden elde edilen faydaların egzersiz yapıldığı sürece görüldüğü unutulmamalıdır.
4. Uykunuzu, beslenmenizi ve stresinizi yöneterek egzersizinizi destekleyin.
5. Bol su içerek susuzluğu önleyin: Susuzluğu önlemek için antrenman öncesi ve sonrası bol sıvı tüketilmelidir. Her 30 kilo için günde 1 litre su tüketilmelidir. Egzersiz günlerinde 1-1,5 litre daha fazla tüketmek çok faydalıdır.

Hangi spor türleri sizin için en uygundur?



A KAN GRUBU

Bu kan grubu Neolitik çiftçiler döneminden sonra ortaya çıkmıştır. Bu kan grubuna sahip kişiler ağırlıklı olarak karbonhidratlardan oluşan bir diyet benimsemelidir. Bu kişiler için aktiviteler arasında yürüyüş, yoga, golf ve Taichi yer alır.

B KAN GRUBU

Bu kan grubu MÖ 10.000-15.000 yılları arasında Himalaya Dağları bölgelerinden ortaya çıkmıştır. B kan grubuna sahip kişiler et ve sebze içeren dengeli bir diyetle beslenmelidir. Yüzme, Pilates, bisiklet ve tenis gibi orta düzeyde egzersizlere iyi yanıt verirler.

C KAN GRUBU

En eski kan grubudur ve tarihi MÖ 40.000'e kadar uzanır. Bu kan grubuna sahip kişiler daha yüksek purin içeren yiyecekler yiyerek daha sağlıklı bir vücuda sahip olurlar ve bu kan grubuna sahip kişiler ağırlık kaldırma, aerobik, koşu ve yüzme gibi egzersizlerde çok iyi performans gösterirler.



Hangi spor neye iyi gelir?

YOGA



Yoga, vücuttaki kan dolaşımını hızlandırırken bu gerginliği serbest bırakır. Yavaş ve derin nefes almaya odaklanmak, kalp atış hızınızı yavaşlatarak rahatlamanıza yardımcı olur.

KOŞU



Koşu, vücudun alt kısımlarını forma sokmak için mükemmeldir. Ayrıca, bir saatte 650 kalori yakarsınız.

PİLATES



Pilates, tüm kasları dengeli bir şekilde çalıştırarak omurganın doğru pozisyonuna gelmesine yardımcı olur ve sıklıkla tercih edilir.

TENİS



Oksijen alımıyla kalp atış hızını artırır ve kanın tüm kaslarına oksijen ve besin dağıtılmasına yardımcı olur.



3. SPOR MEYDAN OKUMASI

Bir hafta boyunca, her gün, sporla ilgili yaptığınız olumlu bir noktayı tabloya girin.

Örnek: Günde en az 7000 adım atıyorum, asansör yerine merdivenleri kullanıyorum, günde en az 30 dakika egzersiz yapıyorum.

| | |
|------------------|--|
| PAZARTESİ | |
| SALI | |
| ÇARŞAMBA | |
| PERŞEMBE | |
| CUMA | |
| CUMARTESİ | |
| PAZAR | |



RUHSAL SAĞLIK



1. KENDİNİZİ TEST EDİN

| Nr. | Sorular | Hiçbir Zaman | Nadi-ren | Bazen | Sıklıkla | Çok Sık |
|-----|--|--------------|----------|-------|----------|---------|
| 1. | Zihnimden hangi düşüncelerin geçtiğinin farkındayım: | | | | | |
| 2. | Hoş olmayan duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışıyorum: | | | | | |
| 3. | Başkalarıyla konuşurken yüz ve vücut ifadelerinin farkındayım: | | | | | |
| 4. | Kendimle ilgili düşünmek istemediğim yönler var: | | | | | |
| 5. | Vücudumun içinde, kalbimin daha hızlı atması veya kaslarımın gerilmesi gibi değişiklikler fark ediyorum: | | | | | |
| 6. | Kendimi üzgün veya rahatsız hissettiğimde dua ediyorum veya meditasyon yapıyorum: | | | | | |



| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 7. | Etrafımda her şeyin kötüye gittiğini hissettiğimde, biriyle konuşuyorum: | | | | | |
| 8. | Hayatım hakkında pozitif olmaya çalışıyorum: | | | | | |
| 9. | Duygularımı ve düşüncelerimi arkadaşarımla veya ailemle paylaşıyorum: | | | | | |
| 10. | Düşüncelerimi temizlemek için uzun yürüyüşlere çıkıyorum: | | | | | |
| 11. | Zevk için yiyorum: | | | | | |
| 12. | Stresli olduğumda normalden daha fazla yiyorum: | | | | | |
| 13. | Kaygılı olduğumda uyuyamıyorum: | | | | | |
| 14. | Öfkeli olduğumda bisiklete biniyorum veya koşuyorum: | | | | | |
| 15. | Zihin durumumu düşünüyorum: | | | | | |
| 16. | Müzik dinliyorum: | | | | | |
| 17. | Kitap okuyorum: | | | | | |
| 18. | Video oyunları oynuyorum: | | | | | |
| 19. | Korku filmleri izliyorum: | | | | | |
| 20. | Komedi izliyorum: | | | | | |
| 21. | Çizim veya resim yapıyorum: | | | | | |



2. BİLGİ VE TAVSİYE



Zihinsel refah nedir?

Zihinsel refah sıklıkla öznel refah olarak adlandırılır ve “hayatımıza ilişkin algımız ve değerlendirmemiz” olarak tanımlanır (Keyes, 2006).

Zihinsel refah, hayatın iniş çıkışlarına nasıl tepki verdiğimizdir. Bu basit zihinsel refah tanımında hayatlarımız için daha derin anlam ve çıkarımlar yatar. Bir kişinin nasıl düşündüğünü, duyguları nasıl ele aldığını ve nasıl davrandığını içerir.

Öznel refahı oluşturan iki bileşen vardır: hedoni ve eudaimonia.

- **Hedoni** (hedonizm gibi) zevk ve mutluluğu ifade eder. Refahın bu özel bağlamında, kişinin hayatından mutlu hissetmesi ve mutluluğa neden olan deneyimlerin tadını çıkarması anlamına gelir.
Hedoni örnekleri arasında mutluluğa neden olan herhangi bir aktivite bulunur ve normal bir toplumun ve normal bir davranışın sınırları içinde olan aktivitelerin (kitap okumak, film izlemek, yemek yemek, koşmak, resim yapmak vb.) altını çizmeliyiz.

- **Eudaimonia**, anlamlı bir hayat yaşamak ve kişinin tam potansiyeline ulaşmaya çalışmak anlamına gelen daha karmaşık bir kavramdır.
Eudaimonia örnekleri: anlam bulma, hedefleri tamamlama, topluma katkıda bulunduğunu hissetme, meydan okunma ve bir amaç duygusuna sahip olma.

Bu iki kavram birlikte, zihinsel refah anlayışımıza katkıda bulunur.



Zihinsel iyiliğin diğer tanımları diğer davranışları ve aktiviteleri vurgular. Örneğin, Ryff (1989; 2013), zihinsel iyiliğin altı alt alandan oluştuğunu savunur:

1. Hayatınızın bir anlamı olduğuna inanmak
2. Sürekli kendini geliştirme ve büyüme
3. İyi kalitede sosyal bağlantılar
4. Engelleri aşabileceğinize inanmak
5. Olumlu bir öz-kavramına sahip olmak
6. Bir amaç duygusuna sahip olmak

Zihinsel sağlık, genel fiziksel sağlık kadar önemlidir (Dünya Sağlık Örgütü, 2004).

ZİHİNSEL SAĞLIK

√ Önemlidir

√ Herkesin sahip olduğu bir şeydir.

√ Doğrudan (muhtemelen ayrılmaz bir şekilde) fiziksel sağlıkla bağlantılıdır.

√ Sürekliliktir.

√ Zaman harcamaya değer

√ İnsan olmanın bir parçasıdır

√ Dikkat etmemiz gereken bir şeydir.

× Zayıflık göstergesi değildir

× Utanılacak bir şey değildir

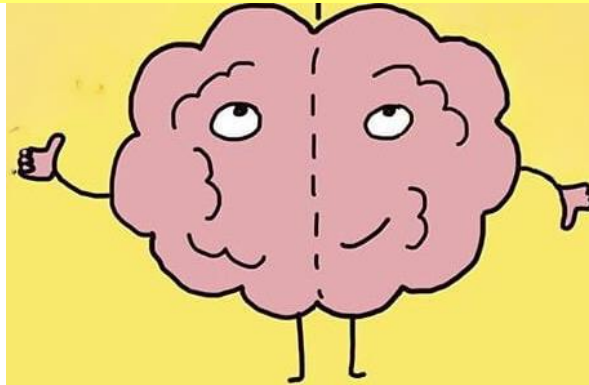
× Sadece zihninizde değildir

× Her zaman olumsuz bir şey değildir

× Sizin karar verdiğiniz bir şey değildir

× Sadece kırıldığınızda düşünülecek bir şey değildir

× Ruhsal hastalıkla aynı anlamda kullanılan bir terim değildir



Psikolojik sağlığın hayatın diğer alanlarına etkisi

Fiziksel ve psikolojik sağlık birbirini dışlayan iki kavram olarak kabul edilmez. Aksine, iyi fiziksel sağlık iyi zihinsel sağlığa, iyi bir hayata ve tam tersine yol açabilir.

Örneğin, düşük zihinsel sağlığı gösteren düşük ruh hali, felç riskinin artmasıyla ilişkilidir (Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot ve Singh-Manoux, 2008; Surtees ve diğerleri, 2008).



Fiziksel sağlık, zihinsel sağlıktan etkilenen hayatımızın tek önemli alanı değildir. İyi zihinsel sağlık ayrıca iş yerimizi ve üretkenliğimizi de etkiler, bu da toplumu etkiler.

Örneğin, stresli çalışma ortamlarında çalışan çalışanlar tükenmişlik yaşayabilir. Sonuç olarak, işlerinden zevk alma olasılıkları daha düşüktür ve başka hastalıklar geliştirebilirler.

İnsanlar, proaktif ve önleyici bir şekilde ruh sağlığına odaklanarak, ruhsal hastalıkların ve bozuklukların şiddetini önleyebilir veya azaltabilir veya fiziksel sağlık ve iş gibi yaşamın diğer alanlarındaki bozuklukları azaltabilir (Barry, 2001).



Olumlu ruhsal refahın faydaları

İşte ruhsal refahla ilişkili faydaların bir listesi.

1. Mutluluk, daha iyi ilişkiler, daha yüksek gelir, daha iyi ruhsal sağlık ve uzun ömür gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).
2. Daha mutlu insanlar daha fedakar faaliyetlere ve gönüllülüğe katılırlar (Diener ve Tov, 2007; Tov ve Diener, 2009).
3. Daha mutlu insanlar, sosyal uyumu ve medeniyeti teşvik eden tutumlar gösterirler. Örneğin, daha kolay güvenirler, barış yanlısı veya savaş karşıtı çabaları destekleme ve işbirliği yapma olasılıkları daha yüksektir, hükümetlerine daha fazla güvenirler ve demokrasiye daha fazla güvenirler.



Ayrıca göçmenlere ve farklı demografik gruplardan gelen insanlara karşı daha hoşgörülüdürler (Diener & Tov, 2007; Tov & Diener, 2009). Bu bulgular hem bireysel düzeyde hem de toplumsal düzeyde mevcuttur (Tov & Diener, 2009). Başka bir deyişle, daha mutlu toplumlar hükümetlerine daha fazla güvenirler.

4. Daha iyi ruh sağlığına sahip kişilerin egzersiz yapma olasılığı daha yüksektir ve bu da fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir domino etkisine sahiptir (Gerber & Pühse, 2009; Ohrnberger, Fichera, & Sutton, 2017).

5. Ruh sağlığı arttıkça sigara kullanımı azalır. Azaltılmış sigara kullanımı daha iyi fiziksel sağlıkla sonuçlanır (Ohrnberger vd., 2017).

Olumlu ruh sağlığı neden olumlu koşullarla sonuçlanır?

Lyubomirsky ve diğerleri (2005), olumlu duyguların ve ruh halinin durumları daha olumlu bir ışıkta yorumlamamıza ve öğrenmeye ve deneyimlere karşı daha iyi tutumlar benimsememize olanak tanıdığını öne sürmektedir.



Zihinsel refahınızı iyileştirmek için ipuçları

Refahımıza dikkat etmek için deneyebileceğimiz birçok şey var.

Bazı ipuçları şunlardır:

- Rahatlamaya ve stresi azaltmaya çalışın,
- Öğrenmenin ve yaratıcı olmanın yollarını bulun,
- Müzik dinleyin,
- Bir hayvan sahiplenebilirsiniz (çalışmalar evcil hayvan sahiplerinin diğerlerinden daha mutlu ve sağlıklı olduğunu göstermiştir),
- Doğada zaman geçirin,
- Başkalarıyla bağlantı kurun,
- Fiziksel sağlığınıza dikkat edin,
- Uykunuzu iyileştirmeye çalışın,
- Dua edin veya meditasyon yapın,
- Bilgisayarınızın veya telefonunuzun önünde çok fazla zaman geçirmekten kaçının,
- Farkındalık uygulayın.

Farkındalık tam olarak nedir?



Farkındalık, yargılamadan, şu anda ne olduğunu fark etmeyi içeren bir tekniktir. Zihninizin, bedeninizin veya çevrenizin farkına varabilir ve farkında olabilirsiniz.

Tekniğin kökleri Budizm ve meditasyona dayanır ancak denemek için spiritüel olmanız veya belirli bir inanca sahip olmanız gerekmez.

Farkındalık size şunlarda yardımcı olmayı hedefler:

- daha öz-farkında olmak
- daha sakin ve daha az stresli hissetmek
- düşüncelerinize ve hislerinize nasıl tepki vereceğinizi seçme konusunda daha yetenekli hissetmek
- zor veya yardımcı olmayan düşüncelerle başa çıkmak
- kendinize karşı daha nazik olmak.



Farkında olduğumuzda, düşüncelerimizin, eylemlerimizin ve çevremizde olup bitenlerin daha fazla bilincinde oluruz. Güzel bir gün batımını fark edebilir veya bir sonraki söyleyeceğimiz şeyi planlamak yerine bir arkadaşımızın ne söylediğini gerçekten dikkatlice dinleyebiliriz. Ayrıca kendi hislerimizin ve düşüncelerimizin daha fazla farkında oluruz. Farkındalığı popüler hale getirmek için çok şey yapan Jon Kabat Zinn, farkındalığın şu olduğunu söylüyor: 'Bilinçli bir şekilde, şu anda ve yargılamadan dikkat etmek.'

Bu yüzden neye dikkat edeceğimize bilinçli bir şekilde karar veriyoruz, geçmiş hakkında endişelenmiyoruz veya gelecek için plan yapmıyoruz ve düşüncelerimizi veya duygularımızı kontrol etmeye veya durdurmaya çalışmıyoruz - sadece onları fark ediyoruz.



3. ZİHİNSEL REFAH MEYDAN OKUMASI

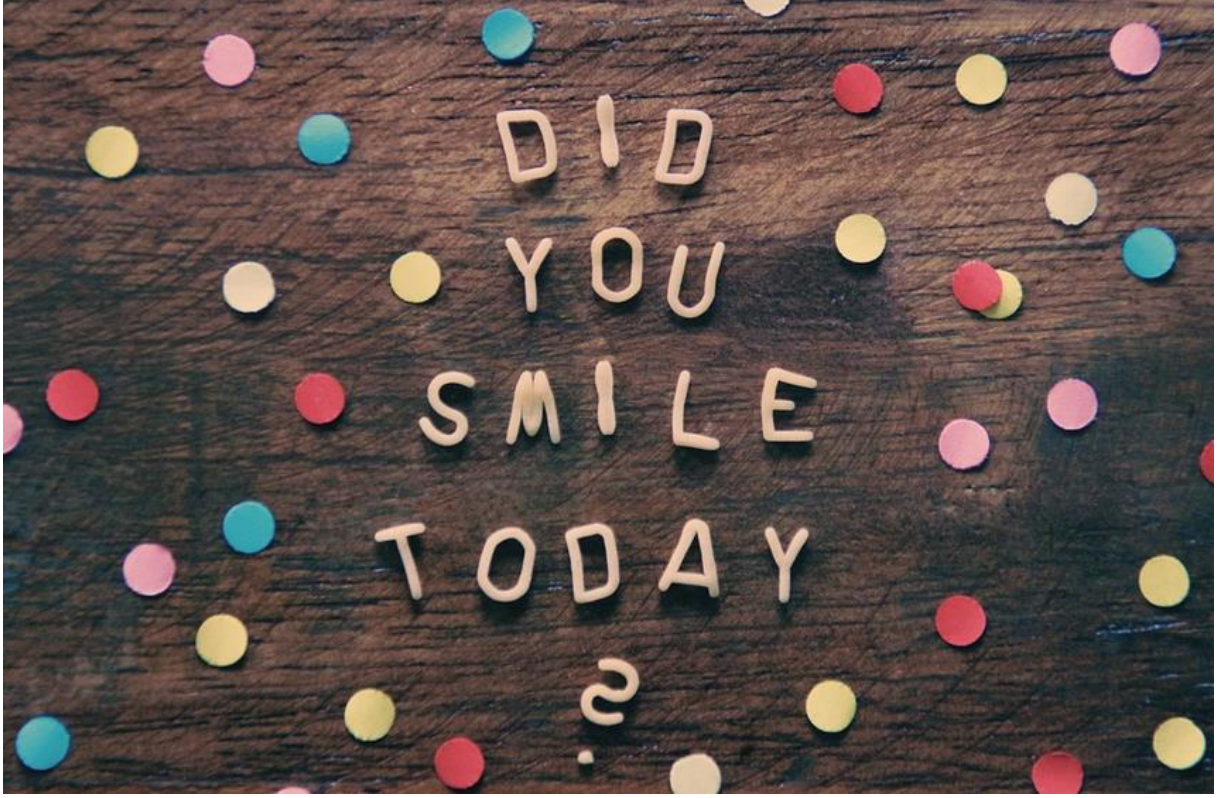
Bir hafta boyunca, her gün, tabloya zihinsel refah hakkında yaptığınız olumlu bir noktayı girin.

Örnek: Bilgisayar başında yemek yemedim, evcil hayvanımla ilgilendim, video oyunları oynamak yerine arkadaşlarımla vakit geçirdim, büyükanne ve büyükbabamı ziyaret ettim, uzun yürüyüşlere çıktım ve eve giderken karşılaştığım her şeyin farkındaydım, hiçbir korku filmi izlemedim vb.

| | |
|------------------|--|
| PAZARTESİ | |
| SALI | |
| ÇARŞAMBA | |
| PERŞEMBE | |
| CUMA | |
| CUMARTESİ | |
| PAZAR | |



SONUÇLANDIRMADAN ÖNCEKİ SON ANKET



Üç haftalık mücadeleden sonra genel enerji durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|