



SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Yüksel SAVUCU *1 ADE

¹ Prof. Dr., Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE

A Çalışma Deseni (Study Design)

B Verilerin Toplanması (Data Collection)

C Veri Analizi (Statistical Analysis)

D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)

E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)

ÖZET

Derleme

Günümüzde, yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıkların ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin önlenmesi için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması oldukça önemli bir hale gelmiştir. İnsanoğlu kendi sağlığı ile ilgili olarak sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesini, kendisine uygun günlük aktivitelerini seçmesini, nasıl beslenmesi gerektiğini bilmesi gerekir. Bu araştırmada literatür bilgileri kullanılarak, uyku, beslenme, egzersiz, hijyen, stres, maneviyat ve kişilerarası ilişkiler gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır ve konular gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, Beslenme, Stres, Egzersiz

HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS

ABSTRACT

Review

Today, it has become very important for individuals to gain healthy lifestyle behaviors in order to prevent diseases caused by lifestyle and deaths related to these diseases. Human beings need to know how to control all their behaviors that affect their health, choose their daily activities and how they should be fed. In this study, it was aimed to examine the effects of healthy lifestyle behaviors such as sleep, nutrition, exercise, hygiene, stress, spirituality and interpersonal relationships on individuals' health by using the literature information and to review the topics.

Keywords: Healthy Lifestyle Behaviors, Nutrition, Stress, Exercise

*Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Yüksel SAVUCU, ysavucu@hotmail.com.

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval, Yok/No

1. GİRİŞ

Sağlık, en üst düzeydeki iyi olma halinden ölüme kadar uzanan, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal düzeyleri de kapsayan bir süreçtir. Toplumdaki tüm bireylerin kendi sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için kendi “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmaları gerekir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlığını etkileyebilecek tüm davranışlarını arttırmaya yönelik davranış uygulamalarıdır (WHO, 1947; Phalank, 1991; Aksoy ve Uçar, 2014).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk almasını, yeterli ve dengeli beslenmeyi, stresle baş etmeyi, düzenli egzersiz yapmayı, manevi gelişimi ve kişilerarası ilişkileri kapsar (Walker, Sechrist ve Pender, 1987).

Yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıkların ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin önlenmesi için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması gerekmektedir. Bu davranışların kazanılması kişilerin kendisi ve hastalığı hakkında daha çok bilgi sahibi olmasının yanında, kronik hastalıkların önlenmesinde, kronik hastalıklarda yaşam kalitesinin artırılmasında ve sağlıklı yaşlanmada büyük önem taşımaktadır. Bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kazanabilmesi için öncelikle sahip oldukları yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi gerekmektedir. Böylece bireylerin mevcut yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ile gereksinimleri doğrultusunda çeşitli eğitimsel, sosyal ve çevresel programların geliştirilmesi mümkün olur (Müezzinoğlu, 2005; Aksoy ve Uçar, 2014).

Literatürde en sık uygulanan ve önerilen insan sağlığını geliştirme programlarının beslenme, egzersiz, hijyen, uyku, alkol, ilaç, sigara kullanımı ve cinsellik alanlarına yönelik sağlığı koruyucu ve geliştirici çalışmalar olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmaların daha etkin yöntemlerle sürdürülmesi ve insanların kendi sağlıklarıyla ilgili sorumluluk üstlenmeleri için manevi duyguları (sevme, sevdiklerimizle bol vakit geçirme, vefa gösterme, mutluluk, şefkat, üzülmeye, acıma vb.) ön plana çıkarma, kişilerarası ilişkiler, stresle etkin baş etme becerisini öğretme ve desteklemeye yönelik programlar da önerilmektedir. Sonuçta bahsettiğimiz tüm programlar kişinin yaşam kalitesini etkileyen unsurlardır. Sağlığın kazanılmasındaki en önemli göstergeler arasında yaşam kalitesi önemli bir yer tutmaktadır (O’Boyle, 1998; Müezzinoğlu, 2005).

Sağlığın kazanılması veya yaşam süresinin uzatılması için çaba göstermenin ve olumsuzlukları en aza indirmenin bir yolu da, bağışıklık sisteminin verimli işlemesini sağlamaktır. Bağışıklık sistemi sağlığımızın en hayati parçasıdır ve bunun bozulması hastalık ve rahatsızlıkların ana tetikleyicisidir. Üzüntü, sıkıntı, kanser vb. hastalıklar, kalıcı olumsuz tutum ve duygular, bulaşıcı hastalıklar, eksik veya aşırı egzersiz, kötü veya yetersiz beslenme, bedensel travma ve kazalar, gıda katkı maddeleri ve kimyasallar, kirlilik, stres, sigara, alkol gibi etkenlerin bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bağışıklık sistemi zinde tutulmalı, hastalık ve olumsuzluk oluşturacak etkenlere karşı gerekli koruma tedbirleri alınmalıdır.

2. İNSAN SAĞLIĞINI GELİŞTİRME PROGRAMLARI

İnsan sağlığını geliştirme programları, kişinin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi ve kendisine uygun günlük aktivitelerini belirlemesi açısından oldukça önemlidir. Bu derleme çalışmasında, sağlık sorumluluğu, uyku, beslenme, egzersiz, hijyen, stres, maneviyat ve kişilerarası

ilişkiler gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış ve konular gözden geçirilmeye çalışılmıştır.

2.1. Sağlık Sorumluluğu

Bireyin kendi sağlığına yönelik koruyucu ve sağlığı geliştirici davranışları, vücudunu ve kendini tanıması ve davranış değişikliklerini ortaya koyabilmesidir. Bu kavram, bireyin sağlık bakım kalitesine etki eder ve sağlık düzeyini belirler. Böylelikle birey, vücudunu ve kendisini tanıma fırsatı bulur ve tıbbi kontrollerin sıklığına ve düzenine özen gösterir (Bozhüyük ve ark. 2012).

2.2. Uyku

Uykunun zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Yeterince uyumamak ise obezite ve kilo almayla ilişkilendirilmektedir.

Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine göre insanların ihtiyacı olan uyku saati değişiklik gösterir. 6 saatten az 11 saatten fazla olmamak koşuluyla, normal şartlarda yetişkin insanlar için günlük 7-9 saat arası uyku tavsiye edilen miktardır. Ayrıca gece çok geç saatlerde uyumak veya her gece çok değişken saatlerde uyumaya çalışmak da uyku kalitenizi etkileyebilir. Gündüz şekerlemelerinin de fazlası zararlı olabilir. En fazla 45 dakika-1 saat civarı gündüz uykusu tercih edilebilir.

Kaliteli bir uyku için bazı fiziksel şartların oluşması önemlidir. Uyuduğunuz ortamda sizi uyuracak düzeyde ışık olmamalı ve ortam temiz olmalıdır. Ayrıca yatağınız ergonomik vücut ağırlığınıza ve vücut yapınıza uygun seçilmelidir. Yeterli ve kaliteli uyku, kişinin sabah dinç uyanmasını ve kendisini gün içinde zinde hissetmesini sağlar. Kalitesiz bir uyku ise verimi düşürür, konsantrasyonu bozar, yaşamı tehdit eden hastalıkların ortaya çıkmasına, yorgunluğa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur (Bozhüyük ve ark. 2012).

2.3. Beslenme

Sağlıklı ve doğru beslenme esastır. Özellikle dengeli ve yeterli beslenmek, çeşitli gıdaları tüketmek ve sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmak gerekir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, fizyolojik ortamı, bedeninin büyümesi, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğinin devamı için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli besleme olarak açıklanmaktadır. Günlük beslenmede, her gruptan besin bulunur ve bunların miktarları o kişinin gereksinimine uygun olursa, yeterli ve dengeli beslenilmiş olur (WHO, 2014; Tayar ve Korkmaz, 2007; Kavas, 2007).

Tam tahıllı ürünler, karbonhidrat, protein ve yağı dengeli tüketmek, sigara, alkol ve şekerden uzak durmak gerekir. Alkol, vücudun yağı düzgün şekilde metabolize etmesini engeller. Uzun süreli kullanımlar ile birlikte bazı hormonlar (testosteron, büyüme hormonu) olumsuz yönde etkilenir. Salgılarda azalmalar olur, bunun sonucunda kişinin gelişimi yavaşlar. Özellikle şeker türlerinin farklılıklarını bilmek de sağlığımızı korumamızda ve kilo kontrolünde son derece önemlidir. Glikoz ve fruktoz doğal besinlerle alınan bir şeker türüdür. Fruktozu sindirebilen tek organımız olan karaciğerimiz aşırı çalıştığında, şekerin kalanı yağa dönüşür ve aşırı şeker tüketimi yorgunluk ve halsizlik hissi oluşturur (Bozhüyük ve ark. 2012; Fisiers, 2018).

Öte yandan, doğal şekerler, yani meyvelerden ve sebzelerden gelen şeker, lifler ve antioksidan maddeler içerir. Sağlığımız için oldukça yararlı olan bu maddeler, kolesterol seviyesini dengeler ve toksinlerin vücudumuzdan atılmasına katkı sağlar. Piyasadaki beslenme ürünlerinin bazıları (meyveli yoğurt, meyve

suları, kuru meyveli barlar, gazlı içecekler vb.) yüksek miktarda işlenmiş şeker ve karbonhidrat içermektedir. Örneğin meyve suları, meyvenin en faydalı kısmı olan liflerin çıkarılmış halidir ve früktoz ile doludur. Hâlbuki kan şekerini dengede tutan tokluk hissi uyandıran bu liflerdir. Bu lifler meyvelerin kabuklarında bol miktarda bulunur (Fisers, 2018).

Yapay gıda renklendiricileri, rafine edilmiş şeker ve karbonhidrat tüketiminin yaygınlaşması, kimyasal katkı ve koruyucu madde içeren yiyecekler sağlık sorunlarını arttırmıştır. Özellikle çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine neden olmaktadır (Fisers, 2018).

Antioksidan alımı önemlidir. Antioksidanlar hücreye zarar veren maddeleri, serbest radikalleri yakalar ve yok eder. Taze ve mevsiminde sebze ve meyve yemeye özen göstermek gerekir. Haftada birkaç kez kepek içeren ekmek, makarna ya da kabuklu pirinç gibi ürünleri tüketmek kanser riskini azaltmaktadır. Ayaküstü yemek, fazla tuz tüketimi (günde 5 gramdan fazla), fast food yiyecekler, hamburger, patates kızartması gibi yiyecekleri tüketmek kalp hastalıklarına neden olmaktadır. Yağı, tuzu azaltmak kolesterolü düşürür, kalp krizi ve felç riskini azaltarak sağlığın korunmasını sağlar. Düzenli olarak balık yemek, badem, fındık, fıstık, ceviz gibi besinleri tüketmek, içerdikleri yağ asitlerinden dolayı düzensiz kalp atımlarını ve damarlarda tıkanıklığa neden olan plak oluşumunu engeller ve bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olur (Bozhüyük ve ark. 2012).

İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi için en önemli ana bileşenlerden biri de sudur. Vücudumuzun yaklaşık %70'ini oluşturur ve vücudun tüm fonksiyonları için gereklidir. Su, idrar ve ter yoluyla metabolik artıkların vücuttan atılmasında bir aracı ve vücudun temizleyici bir ajanıdır. Yetişkin sağlıklı, fiziksel aktivitesi düşük bir birey günlük 6-8 su bardağı yani 2-3 litre su içmelidir. İklim koşulları, yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi ve vücuttan atılan su miktarına bağlı olarak her bireyin su ihtiyacı farklıdır. Yeterli miktarda su içilmediğinde, konsantrasyon kaybı, yorgunluk, halsizlik, enerji düşüklüğü görülürken, ileri aşamalarda karaciğer ve böbrek fonksiyonlarında bozulmalar ortaya çıkabilir. Özellikle çay, kahve, kola vb. kafeinler fazla tüketilmemelidir. Su veya maden suyu sıvı ihtiyacı için tercih edilmelidir (Fisers, 2018).

2.4. Egzersiz

Düzenli egzersiz, hastalıktan korunmada ve engellemede çok büyük bir önem taşıyor. Bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor, virüslerle ve bakterilerle savaşmayı sağlıyor. Özellikle temiz havada yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi büyük kas gruplarının kullanıldığı, ritmik ve aerobik karakterli aktiviteler, stres ve depresyonu önlemeye de yardımcı olmaktadır (Özer ve Baltacı, 2008).

ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü, Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar, fiziksel aktivite ve egzersizleri yetişkinlerde kapsamlı kilo verme ve kilo kontrolü programının parçası olarak önermektedir. Başlangıçta haftada 3-5 gün, 30-45 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite teşvik edilmelidir. Yetişkinler için uzun dönemde ise tercihen haftanın 5 günü en az 30 dakika veya üzerinde, orta şiddette fiziksel aktivite olmalıdır. Haftada en az 2 gün orta-yüksek şiddette kas güçlendirme egzersizleri de bu aktivitelere eklenmelidir. Orta şiddette fiziksel aktivite için kişi maksimum kalp hızının % 50-70'inde egzersiz yapmalıdır. Maksimum kalp hızı kişinin yaşına bağlıdır. Yaşa bağlı maksimum hızı, kişinin yaşının 220'den çıkarılması ile elde edilir (US Dept of Health and Human Services, 1980; WHO, 2002; Özer ve Baltacı, 2008).

Yürümeyi teşvik etmek amacıyla tüm dünyada referans kabul edilen "günde 10 bin adım" hem sağlık hem de fazla kilolar için önemli bir aktivitedir. 10

bin adım ortalama olarak 6-8 kilometre arasında değişiyor ve bu aktivite bireysel özellikler ve tempoya bağlı olarak yaklaşık 400-500 kalori yakımı sağlıyor. Bu egzersizin, hastalık riskini azaltmada, daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürmede etkili olduğu görülmektedir (Fisers, 2018; WHO, 2014).

Bir paket (100 gr) sütlü çikolata ortalama 537 kaloriye sahiptir. Bunu yakmak için neredeyse bir saat yürümek gerekiyor. Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Samuel Klein, "Kilo vermek için yemeği azaltmak, fiziksel aktiviteyi arttırmaktan çok daha etkilidir" der. Özellikle kilo vermek için spor yapanlar bu tavsiyeyi dikkate almalıdırlar (Fisers, 2018).

2.5. Hijyen

İnsan sağlığına zarar verebilecek etkenleri ortadan kaldırmak için yapılacak uygulamaların ve alınacak temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Her insan, kişisel günlük yaşamındaki temizlik ve bakımını önemsemelidir. Doğumdan ölüme kadar geçen sürede insanlar, ortak bir yaşam alanını paylaşan diğer canlı organizmaların birçoğuyla temas halindedirler. Bazı organizmalar, enfeksiyona neden olmaları nedeniyle diğer canlılar için potansiyel olarak tehlike oluşturabilmektedir (MEB & UNICEF).

Bulaşıcı veya bulaşıcı olmayan hastalıklar patojenlerden kaynaklanır ve hastalıklar fiziksel temas yoluyla bir kişiden diğerine bulaşabilir. Hastalıkların kişiden kişiye bulaşması durumu, kişisel hijyenle ilgili uygulamaları takip ederek ve çevreyi temiz tutarak büyük ölçüde kontrol edilebilir. Sağlıklı kalmak ve hastalıkları önlemede temiz olmak, sağlığın korunmasına yönelik ilk adımdır. Elleri iyice yıkamak, düzenli banyo, vücut ve cilt temizliği yapmak, kişisel hijyen açısından önemlidir. Sağlıksız bir ortam, sadece bir kişinin sağlığını bozmakta kalmaz, aynı zamanda diğer insanlar arasında da hastalığa yol açar. Patojen taşıyan kişiler, başkalarının sağlığına dikkat etmeli ve enfeksiyonların yayılmasını önlemek için paylaşılan hizmetleri kullanmalıdır (MEB & UNICEF).

Hijyenik yaşam koşulları, hastalıkları kontrol etmek ve önlemek için oldukça önemlidir. Bu nedenle, insan sağlığına zarar verecek ortamlardan korunmak için çeşitli uygulamalar ve temizlik önlemleri dikkate alınmalıdır.

2.6. Stres

Günümüzde insanların iş hayatı ve sosyal hayatı büyük bir hız ve hareketliliğe sahiptir. Hayat şartlarının sürekli değişmesi ve gelişim göstermesi nedeniyle, sosyal bir varlık olan insanın, fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayarak çeşitli tepkiler vermesi ve bu değişimlere uyum sağlamayı çabalaması kaçınılmazdır. İç ya da dış uyaranlar veya durumlar karşısında organizmada meydana gelen bu zorlanmalar stres etmenleri olarak tanımlanır. Bir tehlike anında veya baskı altındayken vücut, kan dolaşım sistemine adrenalin ve diğer stres hormonlarını salgılar. Bağışıklık sistemimizde hasarlar oluşturur. Stresin bir sonucu olarak vücudumuzda kalp hızı artar, kan basıncı yükselir ve kaslarda gerginlik meydana gelir. Bu baskılama kişiye stres kaynağı ile mücadele ve stresten kaçma enerjisi sağlar (Bozhüyük ve ark. 2012; Karaoğlu, 2012).

Stres durumunun uzaması (kronik) sonucu organ, sistem ve fonksiyonlarda bozulmalar meydana gelir enfeksiyonlara ve kronik inflamatuvar vakalara yakalanma olasılığı artar. Kan damarları zarar görebilir. Bu da hipertansiyon, kalp krizi ya da felç gibi vakaların riskini artırır. İskelet ve kas sistemi de ağrı ve yaralanmalardan kendisini korumak için doğal bir tepkisi olan kas gerilmeleri, stres durumlarında da gerçekleşir. Tekrarlı kas gerilmeleri, vücut ağırlarına neden olabilir (Bozhüyük ve ark. 2012).

Stres, duygularımızı da etkilemektedir. Günlük yaşantımızda, duygusal anlamda iniş ve çıkışlar yaşamamız son derece olağandır, ancak, stres altındayken daha fazla yorgun hissedebilir ve normalden daha sinirli olabiliriz. Hatta yeme alışkanlığımız bile değişebilir, obezite oluşabilir. Bunun için kendimizi aşırı derecede yormamak, dinlenmek için kendinize zaman ayırmamız gerekir. Sevdiklerimizle bol vakit geçirmek ve güçlü sosyal bağlar kurmak da önemlidir.

2.7. Maneviyat (Spiritüalizm)

Maneviyat (tinsellik), fiziksel boyutu kapsayan onun da ötesinde kişisel farkındalığı ifade etmektedir. Maneviyat, insanı insan yapan en önemli değerlerdendir (Bozhüyük ve ark. 2012).

Sağlığın manevi boyutu, bir kişinin yaşamına anlam vermesini, ölümü kabul etmesini, yaşama umudu gereksinimini ve daha üstün bir güce yönelik inanç ve güven duyma gereksinimini vurgular. Ağrı ve anksiyeteyi azaltır, mental, fizyolojik ve psikolojik rahatlığı arttırarak iletişimi olumlu etkiler. Manevi boyutun sağlık, iyilik ve yaşam kalitesi üzerine etkisi vardır ve ölçümü güçtür ([İnfal, 2016](#); Bozhüyük ve ark. 2012).

Dindarlık boyutu maneviyattan farklıdır. Ancak maneviyat ve dindarlık hastanın yaşam kalitesini, bakım kalitesini ve memnuniyetini etkileyen faktörler olarak kabul edilir (Delgado-Guay ve ark 2011).

2.8. Kişilerarası İlişkiler

Karşılıklı bağlılık ya da ilişki kavramı, sağlık açısından ele alındığında kişinin hasta ise iyileşmesinde, değilse sağlığının devamı ve gelişiminde etkin, amaçlı, doyumlu, yararlı ve yapıcı eylemler dizisini ifade etmektedir. Bunun için başkalarıyla anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurmak, başkalarına karşı ilgi ve sevgiyi ifade etmek ve kişisel problemlerini yakın arkadaşlar ve aile üyeleri ile paylaşmak önemlidir (Karaoğlu, 2012; Bozhüyük ve ark. 2012).

İnsan davranışlarının büyük çoğunluğu, genelde kişilerarası, özelde de ikili ilişkiler yoluyla sürdürülmekte ve değişmektedir. İnsan yaşamı boyunca başarıya ulaşmak, mutlu ve verimli olmak için insanlar arası iyi ilişkileri kurmak zorundadır.

Her yeni gün daha sağlıklı olabilmek için yeni bir şans demektir. Kısacası, kendinize karşı anlayışlı olun ve önceliği kendinize verin. Başarının anahtarı istikrarlı olmak, azim göstermek ve sebat etmektir.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; sağlıklı yaşamak, günümüzde yaygın olarak kullanılan “kaliteli yaşam” terimi ile özleştirilmektedir. Kaliteli yaşamak için her insan, aile yaşantısı, çevre koşulları, kişisel inançlar, gelir düzeyi ve sosyal olanaklar gibi kendine özgü seçimlere sahiptir. Toplumlar arasında bu seçimler farklı olmakla beraber aynı toplumda yaşayan insanlar arasında da farklılıklar görülebilmektedir. Ancak sağlıklı olmak ve onu korumak, hareket etmek, doğru beslenmek, insanlarla iyi ilişkiler kurmak ve olumlu düşünmek en başta olmazsa olmazlardır. Her birini ayrı ayrı ele aldığımızda bunların yaşam kalitesinin bir alt bileşeni olduğunu görmekteyiz.

Son yıllarda, teknolojik gelişmelere paralel olarak sağlık alanında da önemli ilerlemeler kaydedilmesi ve birçok hastalığın tedavi edilebilmesiyle yaşam süresi uzamış ve insanlar kronik hastalıklarla daha uzun süre birlikte yaşamaya başlamıştır. İletişimin artması ve internetin yaygın kullanılması ile birlikte insanlar doktora başvurmadan önce hastalıkları ile ilgili pek çok bilgiye ulaşabilmektedir.

Kişinin böyle bir bilgiye sahip olması, doktorun sağlıkta tek karar verici olma özelliğini azaltmakta, kişilerin kendisi ve hastalığı hakkında daha çok bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır. Burada amaç, yaşam süresini uzatmak ve tedavi olmanın yanında bireylerin kendi sağlıklarını korumaları ve geliştirmeleri için “sağlıklı yaşam biçimlerini” oluşturmalarına yönelik uygulamalar nasıl birlikte sağlanır olmalıdır.

4. KAYNAKLAR

- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012).** Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *TJFMPC*; 6:13-21.
- Delgado-Guay, MO., Hui, D., Parsons, HA., Govan, K., De la Cruz, M., Thorney, S., Bruera E. (2011).** Spirituality, religiosity, and spiritual pain in advanced cancer patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 41(6), 986-94.
- Fisers, B. (2018).** Bu kitap seni zayıflatacak. Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş. Mayıs, İstanbul.
- İnfal, S. (2016).** Halk Sağlığı Esenlik Ölçeği: Türkçe Versiyonu Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Konya.
- Karaoğlu, N. (2012).** Topluma Yönelik-Topluma Dayalı Tıp Eğitimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC)*. www.tjfmpe.com. Vol. 6, No.1.
- Kavas, A. (2003).** Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. 3. Basım, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 6-15.
- M.E.B. & UNICEF.** Ortaöğretime Uyum Programı. Gençlerde Hijyen ve Cilt Sağlığı, Beslenme ve İlk Yardım El Kitabı. S.12.
- Müezzinoğlu, T. (2005).** Yaşam Kalitesi. (Üroonkoloji derneği 2004 güz dönemi konuşması). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Üroloji Anabilim Dalı, Manisa.
- O’Boyle, C. (1998).** Quality of life assessment: an important indicator of health gain. In: Leahy A, Wiley M (eds). *The Irish health system in the 21st century*. Dublin, Oak Tree; 133-155.
- Özer, D., Baltacı, G. (2008).** İş Yerinde Fiziksel Aktivite. 1.Basım Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No:730; 9.
- Tayar, M., Korkmaz, NH. (2007).** Beslenme Sağlıklı Yaşam. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın.
- US Dept of Health and Human Services. (1980).** Promoting Health/Preventing Disease: Objectives for the Nation. Government Printing Office.
- Walker, SN., Sechrist, KR., Pender, NJ. (1987).** The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research* 36(2): 76-80.
- WHO (World Health Organization). (1947).** The constitution of the WHO. *WHO Chronicle*; 1: 29.
- WHO (World Health Organization). (2014).** Basic documents. Forty-eighth edition, Italy 1. http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_ch4.pdf

Extended Summary

Health is a process that covers different levels from well-being to death. All individuals in the community need to create their own "healthy lifestyles" to protect and improve their health. Today, it has become very important for individuals to gain healthy lifestyle behaviors in order to prevent diseases caused by lifestyle and deaths related to these diseases.

Healthy lifestyle is behavior practices aimed at increasing all behaviors that may affect the health of individuals. Healthy lifestyle behaviors include taking responsibility for protecting and improving the health of the individual, adequate and balanced nutrition, coping with stress, regular exercise, spiritual development and interpersonal relationships.

In order for individuals to gain healthy lifestyle behaviors, it is necessary to determine their lifestyle behaviors. Thus, it is possible to develop various educational, social and environmental programs in line with the needs of individuals by determining their current lifestyle behaviors.

In addition, in order to continue these studies with more effective methods and to assume responsibility for people's own health, bringing spiritual emotions (loving, spending plenty of time with our loved ones, showing loyalty, happiness, compassion, sadness, pity etc.), interpersonal relationships, reducing stress, effective with stress. Programs to teach and support coping skills are also recommended.

One way to strive for these elements and minimize negativity is to ensure that the immune system works efficiently. The immune system is the most vital part of our health, and its deterioration is the main trigger of illness and ailments. Some of the factors that negatively affect the immune system are: Sadness, permanent negative attitude and emotions, infectious diseases, incomplete or excessive exercise, poor or malnutrition, physical trauma and accidents, food additives and chemicals, pollution, stress, smoking, etc. countable. In this review study, it was aimed to examine the effects of healthy lifestyle behaviors such as health responsibility, sleep, nutrition, exercise, hygiene, stress, spirituality and interpersonal relationships on the health of individuals and the topics were tried to be reviewed.

Health Responsibility

Health responsibility is the individual's protective and health-promoting behavior, self-awareness and behavior changes. This concept affects the quality of health care of the individual and determines the level of participation in his health.

Sleep

Sleep has positive effects on mental health. Not getting enough sleep is associated with obesity and weight gain.

Depending on infancy, childhood, adulthood and old age, people's sleeping hours vary. Under normal conditions, it is recommended to sleep 7-9 hours daily for adult people, provided that it is not less than 6 hours and more than 11 hours.

Nutrition

Healthy and proper nutrition is essential. Especially balanced and adequate nutrition, consuming various foods and foods that are harmful to health should be avoided. Adequate intake and proper use of the nutrients necessary for the age, gender, physiological environment, body growth, renewal of tissues and the continuation of the functionality of the person are explained as sufficient and

balanced nutrition. In the daily diet, there are nutrients from each group, and if their amounts meet the needs of that person, they will be fed a sufficient and balanced diet.

Artificial food colorings, refined sugar and carbohydrate consumption became widespread, foods containing chemical additives and preservatives increased health problems. It causes behavioral disorders and significantly low levels of IQ especially in children.

One of the most important main components for the survival of human beings is water. It constitutes about 70% of our body and is necessary for all functions of the body. It is a means of cleansing metabolic residues from the body through water, urine and sweat, and a cleansing agent of the body. An adult healthy individual with low physical activity should drink 6-8 glasses of water daily, ie 2-3 liters of water. Depending on climatic conditions, age, gender, physical activity level and the amount of water excreted from the body, each individual's water needs are different. When enough water is not consumed, loss of concentration, fatigue, weakness, and low energy may be observed, while liver and kidney function deterioration may occur in advanced stages.

Exercise

Regular exercise is of great importance in preventing and preventing disease. It strengthens the immune system and helps fight viruses and bacteria. In particular, rhythmic and aerobic activities that use large muscle groups such as walking in the fresh air, cycling and swimming also help prevent stress and depression.

Organizations such as the U.S. National Institute of Health and the World Health Organization recommend physical activity and exercises as part of a comprehensive weight loss and weight control program in adults. Initially, 30-45 minutes of moderate physical activity should be encouraged, 3-5 days a week. For adults, in the long run, there should be at least 30 minutes or more of moderate physical activity, preferably 5 days a week. Medium-high intensity muscle strengthening exercises should be added to these activities at least 2 days a week. For moderate physical activity, the person should exercise at 50-70% of the maximum heart rate. The maximum heart rate depends on the age of the person. The maximum age-related speed is obtained by subtracting the age of the person from 220 value.

Hygiene

Every person should care about the hygiene in their personal daily life. In the period from birth to death, humans are in contact with many other living organisms that share a common habitat. Some organisms can be potentially dangerous to other living things as they cause infection.

Stress

Today, business and social life of people has great speed and mobility. Due to the rapidly changing and developing living conditions, it is inevitable that a social being, human beings will react differently with their physical and spiritual limits and try to adapt to these changes. Acute or chronic internal or external stimuli or conditions that force the organism are defined as stressors.

When in danger or under pressure, the body releases adrenaline and other stress hormones into the bloodstream system. It damages our immune system. As a result of stress, heart rate increases in our body, blood pressure rises and tension occurs in the muscles.

As a result of prolonged (chronic) stress state, disruptions in organs, systems and functions occur, and the possibility of developing infections and chronic inflammatory cases increases.

Spirit

Spirituality (spirituality) refers to personal awareness beyond the physical dimension. Spirituality is one of the most important values that make people human.

The spiritual dimension of health emphasizes a person's sense of life, acceptance of death, the need to live, and the need to believe and trust in a higher power. It decreases pain and anxiety, increases mental, physiological and psychological comfort and affects communication positively.

Interpersonal Relations

When the concept of relationship is considered in terms of health, it refers to a series of purposeful, effective, satisfying, beneficial and constructive actions in the recovery of the patient, if not, in the continuation and development of his health. For this, it is important to establish meaningful and satisfying relationships with others, express interest and love to others, and share their personal problems with close friends and family members.

The vast majority of human behavior is shaped, maintained and changed through interpersonal in general and bilateral relations in particular. Interpersonal relations play a major role in achieving lifelong success and being happy and productive.