

SAĞLIK

Sağlık kavramı, kişilere, disiplinlere, kültüre, zamana göre değişiklikler göstermektedir. Sağlık tanımı konusunda en çok kullanılan tanımlardan bir Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) yaptığı tanımdır. DSÖ'ye göre sağlık; yalnızca sakatlık ya da hastalığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halinin olmasıdır. Sağlık bu kadar karmaşık bir durum olması nedeniyle çok farklı tanımlar yapılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında yer alan hastalık kavramından da bahsetmek yerinde olacaktır. Hastalık sözcüğünün anlamı farklılık göstermektedir. Her grupta hastalık farklı şekilde değerlendirilmektedir. Başka bir deyişle ise, birey, kendisini iyilik halinden uzaklaştırabilecek etkenlerle başedebildiği sürece kendisini hasta saymayacaktır. Başka bir deyişle, tıbbi anlamda bir hastalık yaşayan bireyler bile, sosyal ve ruhsal anlamda tatmin olabildiklerinde, hem hastalığın tedavisi için gereken protokollere uyum göstermekte, daha başarılı olabilmekte hem de bu hastalık ya da hastalıklara rağmen duygusal anlamda yaşamdan tatmin sağlamaya devam edebilmektedirler.

İYİLİK HALİ

Günümüz dünyasında insanlar, temel ihtiyaçlarını gidermenin yanı sıra uzun, sağlıklı ve tatmin edici bir hayat sürmek istemektedir. Hayatlarında tatmin hissini yaşamayan bireyler, bunun sonucunda sağlıklarını da kötü etkileyen çeşitli psikolojik sorunlar yaşamaya başlamaktadır. Uzun ömür kavramı gayet açık olmakla birlikte, birçok boyutu olan sağlık kavramı net bir ifade ile açıklanmaya ihtiyaç duymaktadır. DSÖ'nün sağlık tanımında yer alan özellikle sosyal olmak kavramı, kişisel bir olgu değil, toplumsal olarak da dikkate alındığını gösterir. Aynı tanımda tam bir iyilik halinden de bahsedilmektedir. Bireyin sağlıklı olması, üç boyut açısından hangi noktada dengeye geldiği ile tanımlanmaktadır.

İyilik haline ulaşabilmek için buna engel olan etkenlerle başa çıkma becerileri, özellikle fiziksel başa çıkma, modern tıp biliminin sağladığı olanaklar sayesinde kolaylaşmıştır. Diğer taraftan, modern dünyada yaşayan bireylerin de karşılaştıkları yeni zorluklar vardır. Hızla değişen teknoloji ve bununla birlikte değişime uğrayan toplumsal yaşam içerisinde, bireylerin geleneksel sosyal rollerinin değişimi, alışkanlıkların değişimi, beklentilerin değişimi ve bunlara adapte olabilmek, bu yeni zorluklar arasında sayılabilirler. Bu zorluklar da kendilerine özgü biçimde, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iyilik haline ulaşmalarına engeller olabilmekte ya da bu dengeyi bozabilecek etkenleri güçlendirebilmektedir. Bu güçlendirmenin en önemli parametresi rekreasyondur.

Rekreasyon ve psikolojik iyilik hali incelendiğinde rekreasyonun bireylerin psikolojik iyiliğini yükselttiğini gösteren çalışmalar literatürde yaygındır. Yaşlıların el sanatlarıyla ilgilenmesi ve arkadaş ziyaretinin yapılması psikolojik iyiliği arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca rekreasyon aktivitelerinin farklı şekillerde olması psikolojik iyilik düzeyi de arttırmaktadır.

REKREASYON

Rekreasyon; bireyin zorunlulukları haricinde ve onlardan bağımsız olarak, kendi içerisinde kendine ait değeri olan, bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, bireyin yaşamının tatmin ve mutluluk dolu olmasına katkı sağlayan bir yaşam aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, en yaygın olarak, bireylerin gönüllülük esasına dayalı olarak boş ve serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon, bireyleri yoğun, bunaltıcı, kendisini tekrar eden ve bunaltıcı olan çalışma yaşamının streslerinden uzaklaştırmak; çoğunlukla dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden toparlayıcı özelliğe sahiptir. Bireyler boş zamanlarda çevresindekilerle vakit geçirmekten hoşlanmaktadır. Bu nedenle işten arta kalan zaman bireyler için oldukça önemlidir.

Boş zamanın, rekreasyon tarafından oluşturulan temel kullanım biçimi; bireyin kendini gerçekleştirmesidir. Genel olarak rekreasyon, boş zamanın değişik aktivitelerle değerlendirilmesi olarak kabul edilebilmektedir. Rekreasyon, katılımcının gönüllülük esasıyla seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği faaliyetleri kapsar. Kişiler açısından boş vakitlerini değerlendirebilmek, devamlı yaşamakta oldukları ortamlardan uzaklaşmak, yenilenmek ve daha yüksek motivasyonla günlük hayatlarına dönebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri rekreasyonel etkinlikler özellikle sağlıklı olmak için her geçen gün daha büyük önem taşımaktadır.

Rekreasyon genel bir çerçeve içerisinde ele alınırsa; bireyin, yaşam kalitesini arttırmada boş zamanında bireysel ya da grup içerisinde gönüllü olarak yaptığı, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak

yenilenmesini ve gelişmesini sağlayan faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanı olarak tanımlanabilir. Rekreatif faaliyetler ise bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan yenilenmesini ve gelişmesini sağlayacak faaliyetlerin tümüdür. Bu tanımdan yola çıkarak, bireyin sağlık olması ve o noktada dengede olabilmesine katkı sağlayacak çeşitli faaliyetlerden olan rekreatif faaliyetler, bireylerin kendilerini sağlıklı olmaktan uzaklaştıracak etkenler ile başetmelerine olanak sağlayan faaliyetlerdir. Toplum oluşturulan bireylerin, uzun ve sağlıklı bir hayat sürme arzuları, onları hem fiziksel hem de zihinsel olarak rahatlatmalarına imkan veren rekreatif faaliyetlerine yönelmektedir. Bu anlamda bireyler yaşamlarının yaklaşık olarak dörtte birini rekreatif faaliyetleri içerisinde geçirmektedir. Rekreatif sağlıklı ya da engelli olan hemen her yaşta ve hemen her beceri derecesindeki bireyleri kapsamakta ve bu bireylerin mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir.

REKREASYON VE SAĞLIK İLİŞKİSİ

Rekreatifin sağlık açısından etkisi temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki “koruyucu sağlık hizmetleri” kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise “iyileştirme ve esenlik (rehabilitasyon) hizmetleri” kapsamında engelli ve sağlık sorunları olan kişilere verilen rekreatif hizmetleridir.

Bugüne kadar yapılan bilimsel çalışmalar, öncelikle organize fiziksel rekreatif katılımın fiziksel sağlık ve psikolojik faydalarını tanımlamaya odaklanmıştır. Çalışmalar, vücut ağırlığının azaltılması, kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesi, artan enerji, topluluk duygusu ve akıl hastalığı ile ilişkili semptomların azalması ve gelişmiş aidiyet duygusu dahil olmak üzere fiziksel rekreatifin çeşitli faydalarını tanımlamıştır. Ruh sağlığı iyi olmayan kişilerin fiziksel sağlığını iyileştirdiği kanıtlanmış programlar, bu kişilerin genellikle hareketsiz yaşam tarzları olduğu ve bu nedenle aşırı kilolu olma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi kronik durumlar geliştirme konusunda genel nüfusa göre daha fazla risk altında oldukları gerçeği göz önüne alındığında, büyük önem taşımaktadır. Fiziksel rekreatifin fiziksel ve psikolojik faydalarının araştırılmasına ek olarak, akıl hastalığı olan kişilerde fiziksel rekreatif katılımın önündeki engellerin ve kolaylaştırıcı faktörlerin anlaşılmasına büyük ilgi vardır.

REKREASYON TERAPİSİNİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Rekreatifin sağlığı geliştirici ve iyileştirici etkisinin varlığı onun bir tedavi yöntemi olduğunu düşündürmemelidir. Sağlık rekreatifini tedaviyi desteklemek ve sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerdir. Rekreatifin terapisi ile bireyleri sağlıklarının daha da iyiye gideceği yönünde motive edilmekte ve sağlıklarının gelişmesine fayda sağlamayı hedeflemektedir.

Rekreatif bir ilaç değildir ve tek başına tedavi yöntemi olarak kullanılmamaktadır.

Terapatik Rekreatif Uygulamaları

Bireysel ya da toplumsal sağlamış olduğu yararlar bakımından terapatik rekreatifin sağlıklı ilişkisini ortaya koymaktadır. Terapatik rekreatifte uygulanan aktiviteler çok çeşitlidir. Rehabilitatif yönü olan her türlü spor, sanat, müzik, oyun, drama, dans ve hayvanlar ile ilgili uygulamalar terapatik rekreatif çeşitleri arasında sıralanabilir. Aktiviteler belirlenirken bireyin bireyselliği ve yaş, cinsiyet, kültür ve engel gibi durumlar ön planda bulundurulmalıdır. Bireysel özellikler ön planda tutularak yapılan uygulamaların temel amacı bireyin yaşam kalitesini yükseltmektir. Özgüven ve özyeterlilik duygusunun yükselmesini sağlamak da rekreatifin diğer amaçları arasındadır. Ayrıca sürekli alınan ilaçların yan etkilerini azaltmada destek olmaktadır.

Rekreatif faaliyetler ile terapi uygulayacak uzmanlara Rekreatif terapistleri denilmektedir. Bu terapistler; zihinsel ve bedensel engeli olan ya da daha geniş bir tanımlamayla, her türlü kısıtlanma olan bireylere, bu kısıtlanmaları kaldırmak, belirli derecelerde gelişmelerini sağlamak, nihayetinde hayatlarını mümkün olduğunca kendi başlarına sürdürmeye yetebilmelerini sağlamak amacı ile çeşitli rekreatif faaliyetleri (hareket, oyun, istirahat ve dinlenme bazlı uygulamaları) gerçekleştirirler.

Rekreatifin Terapisinin Fiziksel Sağlık Üzerine Etkileri

Rekreatif, bireylerin yaşamındaki olumlu gelişmelere katkıda bulunur. Fiziksel boyutu incelendiğinde; düzenli olarak rekreatif aktivitelerine katılmak kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu hastalıkları ve tip II diyabet riskini azaltır, vücut ağırlığının normal sınırlarda kalmasını kontrol destekler, kaslar ve kemiklerin gelişmesini sağlar. Düzenli fiziksel aktivite hastalıkla ilgili komplikasyonların azalmasına da yardımcı olur.

Rekreatifin Terapisinin Ruhsal Sağlık Üzerine Etkileri

Rekreatif faaliyetlerinin, bireyin sağlık tanımında yer alan ruhsal iyilik halinin en önemli tehditlerinden biri olan depresyon üzerinde de olumlu etkisi bulunmaktadır. Rekreatifin terapisinin depresyonun etkilerinin azaltılmasına ve sosyal yeterliliğin güçlendirilmesine yardımcı olur. Modern dünyada etkisi giderek artan ekonomik sorunlar, çevre problemleri, yaşamsal endişeler, yoğunluğu artan iş temposu sebebiyle baskıdan kaynaklanan stres bireylerde ruhsal yıpranma ve hastalıklar ile zihinsel sağlık problemlerine neden olmaktadır. Hızla yapılaşan ve çarpık şehirleşmelere maruz kalarak doğal çevrelerden uzaklaşan şehirlerin suni yaşam alanlarına dönüşmesi de bireylerin psikolojik sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Açık havada rekreatif faaliyetlerine

katılımın, zihinsel açıdan sağlıklı olma durumları ile ilişkilendirilmiştir.

Gerçekleştirilen çok sayıda çalışma rekreatif faaliyetlere katılımın ne derecede faydalı olduğunu farklı bakımlardan ortaya koymaktadırlar. Bireylerin sosyal anlamda ya da kendileriyle aslında iyi ve dengeli bir ilişki kurmak istedikleri, ancak bunu nasıl yapacakları konusunda belirsizlik yaşadıkları ve bu belirsizlikle birlikte yalnızlık hissi ya da depresyon yaşadıkları belirtilmektedir. Rekreatif faaliyetler ister bireysel ister grup içi gerçekleştirilmiş olsun, benlik saygısını yükseltmesi sayesinde bile bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunların tedavisine destek sağlayabileceği gibi, bu ruhsal sorunların ortaya çıkmalarına engel de olabileceklerdir.

Rekreasyon Terapisinin Sosyal Sağlık Üzerine Etkileri

Rekreatif aktiviteler sosyal açıdan bireylerin algıladıkları sosyal değerlerini yükseltmek için gerekmektedir. Rekreatif aktiviteler değerlendirildiğinde, toplumsal olarak rahatlama ve yaşam kalitesinin artırılmasıyla yakından ilgili olduğu ortaya çıkmaktadır. Rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireyler, kendilerini ifade etme olanağı bulabilirler ve bunun yanında kapsamı içerisinde buldukları gruba aidiyet duygusu geliştirebilirler. Rekreatif faaliyetlerin sosyal yönünün önemi neredeyse her çalışmada kendisini göstermektedir. Geçmiş yıllarda yapılmış olan çalışmalar gözden geçirildiklerinde, bireyin sosyal yeterliliğinin, bireyin yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etki yarattığı ve bununla birlikte genel olarak işlevsellikte de gelişim sağladığı gibi sağlıkla ilişkili olumlu etkileri de ortaya konmuştur.

SAĞLIK VE SAĞLIK KAVRAMLARI

Sağlık, sıhhat ve esenliğin birçok tanımı ve açıklaması vardır. Bu kavramların en yaygın yönlerine aşinalık, hastaların bireysel olarak nasıl algılanabileceklerini yorumlamada hayati önem taşır. Bazıları için sağlık, esenlik hali anlamına gelir.

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlayarak daha bütüncül bir sağlık görüşü benimser. Bu tanım, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak işleyen bir bütün olarak bireyle ilgilidir. Sağlığı çevre bağlamına yerleştirir. İnsanların yaşamları ve dolayısıyla sağlıkları, etkileşimde buldukları her şeyden etkilenir. Bu etki yalnızca iklim ve besleyici gıda, barınak, temiz hava ve saf su gibi çevresel etkiler değil, aynı zamanda aile dahil diğer insanlar, arkadaşlar, işverenler ve diğer ortaklar da bireylerin sağlığını etkilemektedir. Geleneksel olarak sağlık, hastalık veya hastalığın yokluğu olarak tanımlanmıştır. Bu inanca sahip insanlar sağlığı normal olarak görürler ve bunu hafife alma eğilimindedirler. Bu nedenle sağlıklarını korumak için birkaç özel önlem alırlar.

Sağlığın Boyutları

Sağlık, birçok boyutu olan bütünsel bir kavramdır. Anspaugh ve arkadaşları (2008) sağlıklı yaşamın yedi bileşenini önermektedir. Fiziksel boyutu; günlük görevleri yerine getirmeyi, zindelik elde etmeyi, yeterli beslenmeyi ve uygun vücut ağırlığını koruma, uyuşturucu, alkol veya tütün ürünlerini kötüye kullanmaktan kaçınmayı ve genel olarak olumlu yaşam tarzı alışkanlıkları uygulama becerisini içermektedir. Sosyal boyutu; insanlarla ve her bir kişinin parçası olduğu çevreyle başarılı bir şekilde etkileşim kurma, önemli kişilerle yakınlık geliştirme ve sürdürme, farklı görüş ve inançlara sahip kişilere saygı ve hoşgörü geliştirme becerisini içermektedir. Duygusal boyutu; stresi yönetme ve duyguları uygun şekilde ifade etme becerisidir. Duygusal sağlık, duyguları tanıma, kabul etme ve ifade etme ve kişinin sınırlarını kabul etme becerisini içerir. Entelektüel boyutu; kişisel, ailevi ve kariyer gelişimi için bilgiyi etkili bir şekilde öğrenme ve kullanma becerisidir. Entelektüel sağlık, sürekli büyüme için çabalamayı ve yeni zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenmeyi içerir. Manevi boyutu; insanı bir araya getirmeye hizmet eden ve hayata anlam katan bir güce (doğa, bilim, din veya daha yüksek bir güç) olan inançtır. Kişinin kendi ahlakını, değerlerini ve etiğini içerir. Manevi iyi oluş, bir dizi özellik açısından tanımlanabilir. Mesleki boyutu; iş ve boş zaman arasında denge kurabilme becerisidir. Bir kişinin eğitim, iş ve ev hakkındaki inançları, kişisel doyumunu ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkiler. Çevresel boyutu; toplumda yaşam standardını ve yaşam kalitesini iyileştiren sağlık önlemlerini teşvik etme yeteneğidir. Buna yiyecek, su ve hava gibi etkiler dahildir.

SAĞLIK VE ESENLİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bireyin sağlığını etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler bilinçli kontrol altında olabilir veya olmayabilir. İçsel faktörler genel olarak bireyin biyolojik, psikolojik ve bilişsel boyutlarını etkileyen değiştirilemez faktörler olarak tanımlanmaktadır. Sağlığı etkileyen dış faktörler arasında fiziksel çevre, yaşam standartları, aile ve kültürel inançlar ve sosyal destek ağları yer alır.

HASTALIK VE HASTALIK KAVRAMLARI

Rahatsızlık ve hastalık terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılır, ancak çok farklı anlamları vardır. Rahatsızlık, bireyde sorun yaratan, acı ya da zarara neden olan bir durumu ifade eder. Kişinin fiziksel, duygusal, entellektüel, sosyal, gelişimsel ya da ruhsal işlevlerinin azaldığı düşünülen son derece kişisel bir durumdur.

HASTALIĞIN ETKİLERİ

Hastalık hem bireyde hem de ailede değişikliklere neden olur. Değişiklikler, hastalığın doğasına, ciddiyetine ve süresine, hasta ve diğerlerinin hastalıkla ilişkili tutumlarına, mali taleplere, yaşam tarzı değişikliklerine, olağan rollere uyum sağlamaya vb. durumlara bağlı olarak değişir. Hastalık ayrıca sıklıkla yaşam tarzında bir değişiklik gerektirir. Tedavilere katılmanın ve ilaç almanın yanı sıra, hasta kişinin diyet, aktivite ve egzersiz, dinlenme ve uyku düzenini değiştirmesi gerekebilir.

SAĞLIK-HASTALIK MODELLERİ

Sağlık inançları, bireyin sağlık ve hastalık hakkındaki fikirleri, inançları ve tutumlarıdır. Sağlık inançları, gerçek ya da gerçek dışı bilgiyi, yaygın söylentileri, gerçek ya da yanlış beklentileri temel alabilir.

Sağlık-Hastalığın Sürekliliği Modeli

Bu modelde sağlık, dinamik bir durumdur. Bireyin iç ve dış çevreye olan uyumundaki

dalgalanmalarından söz eder. Bu dalgalanmalarda amaç, total iyilik halinin sürdürülmesidir. Neuman'a göre, sağlığın devamlılığı durumunda iyilik halinin derecelenmesi söz konusudur. Bu derecelenme optimal esenlikten (enerjinin maksimum kullanıldığı durum), ölüme (enerjinin tamamen tükenmesi durumu) kadar sıralanır.

Üst Düzey Esenlik Modeli

Üst düzey esenlik modeli, bireyin sağlık potansiyelini en üst düzeye çıkarmaya odaklanmıştır. Bu model, bireyin çevredeki amaçlı yönelim ve dengesinin sürekliliğini korumayı, fonksiyonların en üst düzeyde sürdürülmesini gerektirir. Tam potansiyelle yaşamak için sonsuz ve sürekli büyüyen bir mücadele, daha üst düzeyde bir fonksiyona doğru ilerleme sürecidir.

Sağlık İnanç Modeli

Sağlık İnanç Modeli (SİM), en eski ve en çok bilinen sağlık eğitimi modellerindendir. SİM, bireyin sağlığa ilişkin eylemleri yapmaya ya da yapmamaya neyin motive ettiğini anlamaya temellenmiş, bir motivasyon teorisidir.

Smith'in Sağlık Modeli

Smith sağlığı dört boyutlu olarak ele almıştır. Bunlar klinik model, rol performans model, adaptif model ve eudaimonistik modeldir. Sağlığın en önemli kriteri, kişinin toplumdaki rollerini beklenen en üst düzeyde yerine getirebilmesidir. Eğer bir kişi kendinden beklenen rolleri yerine getiremiyorsa o kişi klinik olarak sağlıklı görünse de hasta olabilir.

Sağlığı Geliştirme Modeli

Pender tarafından geliştirilmiş olan bu model sağlığı koruma modelini tamamlayıcı olarak tanımlanmıştır. Sağlığı Geliştirme Modelini (SGM)'nin amacı sağlığa olumlu etkisi olacak davranış değişikliğini oluşturmaktır. Sağlığı geliştirme, bireyin iyilik düzeyinin arttırılmasıdır. Bu model, sosyal öğrenme teorisinden kaynaklanmıştır.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Ottawa Sözleşmesi, sağlığın teşviki ve geliştirilmesini, insanların sağlıkları üzerindeki kontrollerini arttırmalarını ve sağlıklarını iyileştirmelerini sağlama süreci olarak tanımlamaktadır. Sağlığın teşviki ve geliştirilmesinin sadece sağlık sektörünün değil, herkesin sorumluluğudur. Bu nedenle sağlık ve sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, tüm sektörlerdeki politika yapıcılarının odak noktası haline gelmiştir. Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, yalnızca hastalığın önlenmesine değil, aynı zamanda kişinin sosyal ve zihinsel sağlığına da odaklanır ve bir bütünlük, sıhhat ve esenlik felsefesi etrafında döner.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ YAKLAŞIMLARI

Ewles ve Simnett'e göre sağlığın teşviki ve geliştirilmesine yönelik beş yaklaşım vardır: Tıbbi yaklaşım; davranış değişikliği yaklaşımı; eğitim yaklaşımı; hasta merkezli yaklaşım; sosyal değişim yaklaşımıdır.

Tıbbi yaklaşımın amacı morbidite ve mortaliteyi azaltmaktır. İtici güç, hastalık ve sakatlığı azaltmaktır. Davranış değişikliği yaklaşımının amacı, bireyin sağlık anlayışını ve yaşam tarzı seçimlerini değiştirerek davranışındaki değişikliği teşvik etmektir. Eğitim Yaklaşımı; sağlığın teşviki ve geliştirilmesine yönelik eğitim yaklaşımı, bireylerin bilinçli bir seçim yapmaları için bilgi sağlamayı amaçlar. Sağlık ve yaşam tarzı seçimlerini etkileyen sosyal, ekonomik ve sosyal faktörleri göz ardı eder. Hasta Merkezli Yaklaşım; Empowerment yaklaşımı olarak da bilinen bu yaklaşım, insanları sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapma konusunda güçlendirmeyi amaçlar. Sosyal Değişim yaklaşımının amacı fiziksel, sosyal ve ekonomik çevrede değişiklikler meydana getirerek insanların daha sağlıklı yaşamasını sağlamaktır. Odak noktası toplumu değiştirmek ve bireylerin davranışlarını değiştirmek değildir.

SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI

Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak bireyin iyilik halinin sağlanmasıyla elde edilen sağlık yaşam kalitesiyle, uzun ömürle yakından ilişkili olup aynı zamanda temel insani haklardan birisidir. Sağlıklı bir toplum için bireylerin, ailelerin sağlık algıları ile sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmaları, geliştirmeleri ve sürdürmeleri ile kendi sağlıklarının farkındalıkları son derece önemlidir. Bilimsel literatürde "sağlıklı yaşam davranışı" kavramının çok sayıda tanımı bulunmaktadır. Bilimsel bilginin çeşitli alanlarının temsilcileri (biyologlar, sosyologlar, öğretmenler, psikologlar, hekimler vb.), bu kavramın kapsamlı bir yorumunu vermek için girişimlerde bulunmuş ve bulunmaya devam etmektedir. Sağlıklı yaşam davranışı kavramının analizi, tanımına yönelik iki yaklaşımı ayırt etmemizi sağlar. İlki kişinin sağlığını korumasına izin veren insan davranış biçimlerine (sağlığı iyileştirici önlemler) odaklanır. İkincisinin bir parçası olarak, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için kişinin kendisinin sağlığı korumayı ve sürdürmeyi amaçlayan faaliyetinin gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca "sağlıklı yaşam" kavramının bilimsel literatürde yer alan tanımlarının karşılaştırılması sonucunda bir takım özellikleri ayırt edilebilmektedir. İlk olarak, sağlıklı bir yaşam tarzı, insan faaliyetinin koşullarıyla ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır, faaliyet kapsamının ötesine geçer ve genellikle bu koşullar tarafından belirlenir. İkincisi, sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek için, bir kişinin aktif olması, sağlığı korumayı ve güçlendirmeyi amaçlayan bir dizi eylemi gerçekleştirmesi gerektiği açıktır. Başka bir deyişle, sağlıklı bir yaşam tarzı, bir kişinin sosyal,

profesyonel, ev içi işlevlerini sağlığı ve gelişimi için en uygun koşullarda gerçekleştirmesine yardımcı olan her şeyi içerir. Sağlık davranışı, sağlığı teşvik eden çok çeşitli faaliyetleri içerir: fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, tıbbi ve koruyucu önlemler (aşılama, kontraseptif kullanımı vb.), sağlığı tehdit eden eylemlerden kaçınma (sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı) ve teşhis önlemleri (rehabilitasyon, doktora gitme) gibi içerikleri bulunmaktadır.

İnsan sağlığını olumlu ya da olumsuz etkileyen her türlü davranışın sağlıkla ilgili davranış olarak kabul edilebileceğini söylemek yerindedir. Diyet, egzersiz ve madde kullanımıyla ilgili günlük alışkanlıklar, yalnızca hastalıkları önlemeyle ilişkili değil, aynı zamanda kronik hastalık yönetimini ve sakatlığı da etkilemektedir. Genel sağlıkla ilgili davranışlarla ilgili yapılan araştırmalar, diyet, egzersiz, sigara içme, alkol kullanımı, güvenlik uygulamaları ve önleyici taramalara katılımın (örneğin, kolesterol seviyeleri, meme ve prostat kanseri) yanı sıra psikolojik refah ve genel olarak uzun ömürlülüğü içermektedir. Diğer taraftan ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, düzenli fiziksel aktivitenin her yaşta daha düşük ölüm oranlarıyla ilişkili olduğunu, en basit egzersizi yaparken bile kardiyovasküler hastalıktan, diyabet gelişiminden, kolon kanserinden, hipertansiyondan ölüm riskini azalttığını göstermiştir.

KAS- İSKELET SİSTEMİ ANATOMİ VE FİZYOLOJİSİ

Kas- iskelet sistemi insan vücuduna şekil verip, insanlara dik duruş ve hareketi yeteneği kazandıran kıkırdak (bağ dokusu), ligament (bağ), tendon ve istemli hareket edebilen iskelet, kaslar ve eklemlerden meydana gelir. Kemikler, kaslar, tendonlar ve ligamentler birbirlerine bağlanarak vücudun yapısını oluşturur. Böylece beyin, kalp ve akciğer gibi hayati organları ve diğer vücut yapılarını korur. Kemikler Yetişkin bir insanın 206 kemiği ve birçok eklemi vardır. Çocuklarda bazı kemik parçaları birbirine kaynaşmadığı için bu sayı daha fazladır. Örneğin, yeni doğan bir bebekte 270 kemik bulunurken; 14 yaşında bir ergen bireyin 256 kemiği bulunmaktadır. Bu kemikler çocukluk dönemi ve ergenlik çağlarında büyüyüp gelişir.

Uzun Kemikler

Kollar, bacaklar, el ve ayak parmaklarındaki uzun kemikler üç bölümden oluşur. Bunlar; epifiz, metafiz ve diyafizdir. Uzun kemiklerin her iki ucunda yer alan genişlemiş uç kısımları epifizdir. Bu yapı primer olarak süngerimsi/ spongioz yapıdadır. Bu geniş kısım daha iyi ağırlık dağılımı sağlayarak eklemler için sağlam bir yapı oluştururlar. Kasların tutunduğu yer burasıdır. Epifizin uçları, eklem kıkırdağı ile çevrilidir. Bu kıkırdak yapısı eklemlerin rahat hareketi için uygun bir yüzey sağlar. Diyafiz (Şaft) denilen kısım, uzun kemiğin orta bölümü olarak bilinir. Yapısı silindirik şeklindedir ve yoğun kemik dokusu içerir. Diyafizin iç kısmında ince bir süngerimsi/trabeküler kemik tabakası ve bir medüller kanal bulunur. Metafiz, epifiz ve diafiz ortasında bulunan geniş kısma verilen addır.

Kısa kemikler

Kısa kemikler küboid olarak da isimlendirilirler. İnce bir kompakt kemik dokusu tabakası ile kaplanmış süngerimsi/ spongioz kemik yapısından meydana gelir. Kısa kemiklere el ve ayak bileği kemikleri örnek verilebilir.

Yassı kemikler

Yassı kemikler her iki tarafı kompakt kemik ile çevrili, süngerimsi/ spongioz kemikten oluşmuş kemiklerdir. Kafatasında bulunan birçok kemik, sternum ve kaburga kemiği birer yassı kemiklerdir.

Düzensiz kemikler:

Düzensiz kemiklerin şekilleri ve boyutları çeşitlidir. Düzensiz kemiklere omurlar, skapula ve pelvis çatisını meydana getiren kemikler örnek gösterilebilir.

Kıkırdak

Kıkırdak, güçlü ve esnek bir bağ dokusuna sahiptir. Yumuşak dokuyu destekler ve eklem yüzeyini eklem hareketine uygun hale getirir.

Kaslar

Vücudumuzda üç tip kas dokusu bulunmaktadır. Bunlar iskelet kası, kalp kası ve düz kastır. Bu bölümde konu edilen iskelet kasları sadece kas-iskelet sistemini hareketini sağlar. İnsan vücut ağırlığının yaklaşık yarısını (600 iskelet kası) oluşturan iskelet kasları, mikroskop altında enine çizgili görünüme sahip olduğu için çizgili kas olarak da bilinir. Bu kaslar isteğe bağlı çalışır. İskelet kası kasılması nöral yani sinirsel uyarı gerektirir.

Eklemler

İki veya daha fazla kemiğin bağlantı bölgeleri olan eklemler, hareket sistemini meydana getiren ana yapılardan biridir. Eklemlerin hareketliliğini dikkate alan fonksiyonel sınıflamada eklemler; sabit (fibröz), yarı hareketli (kartilajinoz) ve hareketli (sinoviyal) eklemler olmak üzere üç gruba ayrılırlar. Fibröz eklemlerde kemikler birbirine kısa bağ dokusu ile bağlıdır. Bu nedenle hareket edemezler ve iki kemik arasında eklem boşluğu yoktur. Kartilajinöz eklemler göğüs kafesindeki sternokostal eklemler gibi bazı kıkırdak eklemler kemiklerin uçlarını bir araya getiren hiyalin kıkırdak büyümesiyle oluşur. Sinovyal eklemler en hareketli eklemler bu eklemlerdir. Eklemi oluşturan, birbiri ile uyumlu hareket eden kemik uçları, eklem bağları ile birbirine bağlıdır.

Bursalar

Omuz, kalça ve diz eklemleri gibi sürtünmeye eğilimli kemikleri destekleyen ve koruyan, eklemler üzerindeki baskıyı azaltan sinoviyal sıvı ile dolu keselerdir.

Tendonlar

Kas kılıfının bir uzantısı gibi görünen, kası kemiğe bağlayan ve iskelet kası kasıldığında kemiği hareket ettiren fibröz (lifli) bağ dokusu bantlarıdır

Ligamentler

Sinoviyal eklemleri çevreleyen fibröz kapsül, iki kemiği birbirine bağlayan yoğun bağ dokusu/ligament bantları tarafından desteklenir. Tendonlara kıyasla daha esnek bir yapısı vardır.

Fasya

Kısmen gerilimlere dayanabilen, birbirine kenetlenen liflerin bağ dokusu katmanlarıdır.

POSTÜR

Postür yani duruş vücuttaki her bir eklem, kas, tendon, kemik yapısının bir vücut segmentinin bağlı olduğu vücutta en ideal pozisyonda olması demektir. Yani vücuttaki hareketlerin doğru pozisyonlarda gerçekleşebilmesi için eklemlerin doğru pozisyon almasına postür denir. Kısaca postür, sağlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilen vücut bölümlerinin doğru hizalanması olarak tanımlanmaktadır.

Duruş, aktif ve aktif olmayan (inaktif) duruş olarak ikiye ayrılır. İnaktif postür, vücudumuzun kasların gevşediği pozisyonlarda yani uyurken veya dinlenirken aldığı pozisyonlardır. Aktif postürler ise hareket anında kasların doğru şekilde kasılması sonucu ortaya çıkan duruşlardır.

İyi (Standart) Postür

İyi postür vücudun her bir segmentin düzgün bir şekilde yer aldığı ve her vücut parçasının ağırlık merkezinin ideal durumda olduğu bir postür olarak tanımlanabilir. Yani vücudun duruşunun ve dengesinin iyi olduğu, eklemlere daha az yük bindiği, organların optimal pozisyonda olduğu bir duruştur. Amerikan Ortopedi Cerrahları Akademisi, iyi postürü torakal ve abdominal organların en uygun şekilde konumlandırılmasına izin verecek şekilde, vücudun yapısını yaralanmaya yahut ilerleyici deformiteye karşı koruyan bir kas iskelet dengesi hali olarak tanımlamaktadır.

Kötü Postür

Kötü postür vücuttaki segmentlerin doğru pozisyonda olmadığı, kaslar üzerindeki gerginliğin fazla olduğu ve eklemler üzerinde zorlamaların olduğu postürdür. Özetle kötü postür vücuttaki dokulara aşırı baskı uygulayan postürdür. Kötü postür sağlıksızdır. Kötü postürü olan kişilerin hareketlerinde kompensasyonlar görülür. Örneğin göğüs kasları kısa olan kişilerde omuz protraksiyonu(skapulanın orta çizgiden uzaklaşması) görülür.

İdeal Ayakta Duruş Postürü

İdeal ayakta duruş postürü başın nötral pozisyonda olması, omurganın doğal eğrilikte olması, kalça ve diz ekleminin diğer vücut kısımlarını desteklediğinden tam ekstansiyon pozisyonunda olması ve ayak bileğinin nötral pozisyonda olması durumudur.

BEDEN MEKANİĞİ

Beden mekaniği, günlük hayatta hareket ederken, bir şey kaldırırken, eğilirken, ayakta dururken veya otururken kas, iskelet ve sinir sistemlerinin düzenli olarak birlikte çalışması anlamına gelir. Kasların güçlü olması önemli değildir bu kasların ustaca nasıl kullanıldığının, doğru hareket etmelerini nasıl sağlandığının, düzgün bir duruşa nasıl sahip olunduğunun ve kasların çeşitli işlerde nasıl kullanıldığının bilinmesi önemlidir.

Boyundan itibaren başlayan, sırt, bel ve kuyruk sokumu kemiğini oluşturan omurga insanın yapısını oluşturan temel kemiksel yapıdır. Bu yapının herhangi bir yerindeki problem diğerini de etkileyerek kişinin işlevlerinin bozulmasına neden olur. Sorunlar genellikle ağrı, gerginlik ve sertliklerle başlayıp giderek postür olarak ifade edilen duruş düzgünlüğünün bozulmasına, vücudun normal hareketlerinin kısıtlanmasına, kemik ve kas yapıda dejenerasyonlara yol açar. Bu durum, kişinin hayat kalitesini düşürmekte ve iş gücü verimliliğini düşürmektedir.

Eklemlerin Doğru Kullanılması

İyi bir beden mekaniğinde eklemler hareket ederken kısıtlı bir hareketin dışına çıkamaz. Eklemlerin hareket sınırlarına bakıldığında, anatomik özelliklerin etkisi görülür. Eklemler açılma sınırlarına kadar zorlandığında ve bu kas kuvveti ile sıklıkla tekrarlandığında, bağ dokusunda sürtünme ve stres nedeniyle aşınmalar meydana gelebilir. Özellikle el bileği eklemi ve çevresinde oluşabilen ve tenosinovitis olarak bilinen bu tür aşınmalar, normal işlevsellik içinde bilek hareketi ile engellenebilir.

Kasların Doğru Kullanılması

Kasların doğru kullanılması kişinin kaslarını etkin bir şekilde kullanması ile mümkün olur. Kas yaralanmaları ağır yükleri kaldırırken ve ani olarak büyük bir kasılma gerektiren zorlamalar esnasında oluşur. Kasların zedelendiği ve uzun süre devam eden sakatlıklar görülür. Bu tür zedelenme ve sakatlıklara karşı en güzel önlem, kişilerin kas ve fiziksel güçlerine güvenmek yerine çalışma alanlarında çeşitli yardımcı araç ve gereçler kullanılmalarıdır. Çalışanlar bu tür zedelenmeler yaşamaması için her türlü zorlanmalardan uzak durmaları da öğretilmelidir. Kaldırılacak maksimum yük, taşıma teknikleri, indirme ve kaldırma faaliyetleri sırasında postürel sağlık eğitimi gibi yaklaşımlar koruyucu olabilir.

Harekete Etki Eden Fizik Kanunlarının Kullanılması

Hareket sistemi normal olarak yer çekiminden etkilenir. Yer çekimine uygun bir şekilde hareket "doğru hareket etme" biçimidir. Bir cismi kaldırırken beden mekaniğini doğru kullanabilmek için, kaldırılan nesnenin ağırlık merkezinin nesneyi kaldıran kişinin ağırlık merkezine yakın bir yerde olması gerekir.

Beden Mekaniğine Uygun Yaklaşımlar

Ayakta durma

Ayakta yapılan her türlü çalışma vücuttan daha fazla güç ve enerji gerektirir. Doğru duruşun sağlık üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Solunum ve dolaşım düzenli bir şekilde gerçekleşir. Kas tonüsü korunur ve enerji tasarrufu sağlanır.

İyi ve doğru duruş

Baş düz, çene hizasında, göğüs dik ve kaldırılmış, omuzlar geride, karın düz, sırt normalde kemerli, ayak parmakları önde olan duruştur.

Kötü duruş

Baş öne eğilmiş, göğüs düz veya içe dönük, omuzlar öne eğilmiş, karın öne doğru şişkin, sırt normal eğrisini kaybetmiş, parmaklar içe veya dışa dönük olan duruştur. Oturma
Oturma; alt ekstremitelere dokuları ve ayağın uyguladığı ağırlık etkisinin azalması, kas aktivitesinin azalmasıyla birlikte vücudun harcadığı enerjinin düşmesine ve hassas el işleri gerektiren uygulamalarda gövdenin stabil pozisyonunu koruması gibi pek çok ergonomik işlevsel avantaj sunmaktadır. Dezavantajı ise, omurga üzerindeki yükün artmasıdır. Harcadığımız enerji miktarından zamanla meydana gelebilecek çeşitli kalıcı bozulmalara kadar insan yaşamını önemli ölçüde etkileyen sonuçları vardır. Sağlıklı bir oturma pozisyonunda omurganın şekli doğal şeklini bozmaz ve aynı zamanda omurlara binen kuvvet eşit dağılır ve minimaldir.

Yürüme

Beden mekaniğine uygun yürüyüş; Baş düz, çene önde, boyun anatomik pozisyonda, kollar rahat ve her iki yanda rahatça sarkıktır. Ayak parmakları çene hizasındadır ve ağırlık ayakların dış kenarlarındadır. Beden mekaniğinin prensiplerini bilmek kişiyi kas-iskelet sistemi ağrılarından koruyan en önemli faktördür. Beden mekaniği eğitiminin temel sebebi, çeşitli pozisyonlarda omurgaya binen yükleri ve hasta hareketi sırasında omurgaya binen yükleri azaltmak için en doğru yöntemlerin uygulanmasını sağlamaktır. Buna göre beden mekaniği ilkeleri şu şekildedir;

Dik durma alışkanlık haline getirilmelidir. Kamburluk, boyun ve sırt kaslarını zorlayabilir. Otururken tüm omurga sandalyenin, arkasına yerleşmeli, omuzlar arkada fakat rahat olmalıdır. Baş omuzlar üzerinde dengede olmalıdır.

Uzun ve güçlü kaslar olan kollar kullanılmalı ve bacaklar aktivite için gerekli olan gücü sağlamalıdır. Sırt kasları en güçsüz kaslardır ve yanlış kullanıldığında kolaylıkla zarar görürler.

İç kemer ve pelvisi stabilize etmek için uzun bir diyafram kullanılmalı ve ayakta, yatarken, ayağa kalkıldığında veya bir nesneyi iterken karın iç organları korunmalıdır. İç kemer, kalça bölgesinde gluteal kasların kasılması ile elde edilir ve karın kasları yukarı doğru hareket eder. Uzun olan bel kasları gerilerek daha fazla diyafram yapmaya yardımcı olur.

Bir nesneyi kaldırırken veya hareket ettirirken birey kendi ağırlık merkezi ile cismin ağırlık merkezini mümkün olduğunca birbirine yaklaştırmalıdır.

Bacağın arka kısmı ve kol kasları kemik yükünün en fazla taşındığı yerlerdir.

Bir şeyi çekerken veya iterken, güç kaynağı olarak vücut ağırlığı kullanılmalıdır. Bu durum kol ve kolun arkasındaki gerginliği azaltır.

Bir cismi kaldırmaktan çok kaydırma, çekme veya itme etkinlikleri tercih edilmelidir. Ağırlık merkezine karşı cismin kaldırılması enerjisi azaltır.

Düşen veya sallanan bir nesneyi itmek ve yüzen veya sallanan bir nesneyi çekmek için vücut ağırlığı kullanılmalıdır.

Mümkünse araç-gereçler itmek yerine çekilmelidir. Kollar vücuda yakın tutulmalı, ama sadece kollarla değil tüm vücutla çekme eylemi gerçekleştirilmelidir.

Destek yüzeyi genişletilerek aktivitelere başlanmalıdır. Bu amaçla ayaklar açılarak taban alanı genişletilmelidir.

Sürtünme etkilerini azaltmak için bir nesneyi taşıırken, yüzeyin kuru ve pürüzsüz olması sağlanmalıdır. Pürüzlü, ıslak veya kirli yüzeyler sürtünmeyi artırarak bir nesnenin taşınmasını zorlaştırır.

Bir şey kaldırıldıktan sonra ara verilmeli ya da herhangi bir hareketten sonra dinlenmek için ara verilmelidir.

Sağlık Nedir?

Sağlıklı olmak bireyin kendiyle barışık olması, mutluluk duyması ve başarılı bir insan olmasının temel koşullarından biridir. Sağlığı yerinde olmayan kişilerin sağlık konusundaki mevcut problemleri, kişinin kendi yakın çevresinde bulunanları ve yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple; sağlığın korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi bireysel ve toplumsal anlamda oldukça büyük bir öneme sahiptir. Bireylerin beklentileri, değer yargıları, inançları, güdeleri, psikolojik durumları, alışkanlıkları ve davranış şekilleri sağlığı koruma ve geliştirmeye yönelik tutumlarını şekillendirmektedir. Bununla birlikte günümüzde sağlık anlayışı, hastalığa müdahale etmenin yanı sıra, sağlığı odağına alan ve tıbbi yaklaşımı benimseyen bir yapıya sahiptir. Bu yaklaşım aynı zamanda bireyin, ailenin ve toplumun tamamının sağlığını koruyan ve erken tanı koyulmasını sağlayan bir anlayıştır. İnsanlar sağlıklarını korumak için kararlarını doğru vermeli, sağlıklarına önem vermeli ve doğru olan davranışları benimsemelidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sağlık tanımı şu şekildedir. "Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlık durumunun olmaması değil, beden, zihnen ve sosyal yönden tam anlamıyla iyilik halidir".

Günümüzde ise sağlık kavramı için hala daha sıklıkla kullanılan bu tanımda yer alan tam ve iyilik kavramlarıyla sağlığın bir durum olarak görülmesinin yanı sıra sosyal açıdan da iyilik kavramının tanımda bulunması oldukça önemli bir yere sahiptir.

Sağlığı Etkileyen Faktörler

Bireylerin hastalık ve sağlık durumlarını değerlendirirken, daima etkileşim içinde bulunduğu çevresel faktörler ile aynı zamanda bu faktörlerin kendi içerisindeki etkileşimini dikkate almak gerekir. İnsanı holistik olarak ele alan bu etkileşim ağı yaklaşımına "tümelci bakış açısı" adı verilmektedir.

Tümelci bakış açısı yaklaşıma göre insan sağlığını etkileyen dört temel faktör; yaşam tarzı, kalıtım, sağlık hizmetleri ve çevreden oluşmaktadır. Bu unsurlar her bireyin sağlığını değişik oranlarda etkilemektedir. Bununla birlikte bu dört unsur kendi aralarında da etkileşim halindedir. Ayrıca psikoloji, biyoloji, antropoloji, sosyoloji, ekonomi, ekoloji ve hukuk gibi farklı disiplinlerle de sürekli bir etkileşim halindedir.

Fizyolojik Faktörler

Fizyolojik faktörler; genetik, hormonal ve metabolik bozukluklardan oluşmaktadır. Genetik bozukluklar, babadan ve anneden kromozomlar aracılığıyla iletilen kalıtsal hastalıklar olarak tanımlanır.

Altıparmaklılık, renk körlüğü, nörofibromatozis, balık pulluluk vehemofili (kanın pıhtılaşma bozukluğunun olması) gibi hastalıklar genetik bozukluklara örnek olarak verilebilir.

Çevresel Faktörler

İnsan anne rahmine düştüğü andan itibaren çevreyle etkileşime başlar ve bu durum ölene kadar devam eder. Kısacası çevre, hayatımızın her döneminde oldukça önemlidir. Bu nedenle insan ve çevre birbirini çift yönlü olarak olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

İnsanlardaki hastalıklar konusunda çevre sağlığının başlıca dört etkisi üstünde durulmaktadır. Bunlar; Çevre kirlisi doğrudan hastalık sebebi olabilir.

Hastalıklara yatkınlık olabilir. Bu duruma 1986 yılında meydana gelen Çernobil faciası örnek olarak verilebilir. Yaşanan olaydan sonra Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan insanlarda kanser olma oranları artmıştır.

Bazı hastalıkların sonucunu ve seyrini etkileyebilir.

Bazı hastalıkların ilerlemesini veya yayılmasını hızlandırabilir.

İnsanların hayati ihtiyaçları arasında olan su, yiyecek, hava ve barınma çevresel faktörlerin içinde yer almaktadır. Bu gereksinimlerin bozulması, sağlığı farklı şekillerde etkilemektedir ve hatta ölüme sebebiyet vermektedir. Çevresel faktörler; hastalıklara doğrudan neden olduğu gibi, hastalığın sonucunu etkileyebilmekte ve hastalığın bulaşarak yayılmasına neden olabilmektedir.

Biyolojik Faktörler

Biyolojik faktörler; hayvanlar, mikroorganizmalar, bitkiler, vektörler ve bunların ürünleridir.

Mikroorganizmalar, gözle görülmesi mümkün olmayan yararlı ve zararlı türleri bulunan mikroskobik canlılardır. Yararlı mikroorganizmalara yoğurdun mayalanmasını sağlayan mikroorganizmalar veya insan bağırsağındaki vitamin üreten bakteriler örnek olarak verilebilir. Zararlı mikroorganizmalara ise; kolera, verem, kızamık, tifo menenjit, suçiçeğine sebep olan mikroorganizmalar örnek gösterilebilir.

Vektörler; hastalığa sebep olan mikroorganizmaları insanlara taşıyan eklembacaklılar ya da

kemiricilerdir.

Bitkilerin faydalı olanlarla birlikte insan sağlığına zararlı olanları da mevcuttur. Örneğin; bazı bitkilerin (haşhaş gibi) uyuşturucu etkisi bulunmaktadır. Bazı hayvanlar ise insanlara hastalık (kuduz hastalığı gibi) bulaştırabilmektedir. Bunun yanı sıra “brusella” gibi hastalıklı hayvanların besinleriyle de insanlara hastalık bulaşabilmektedir. Yılan, örümcek ya da akrep gibi hayvanlar da ısırarak insanlara zarar vermektedir.

Spor Nedir?

Spor, haz ve oyun kavramlarını birlikte barındırıp insanın evrimi ile farklılaşarak oluşmuştur. Spor kelime anlamı olarak; belirli kurallar çerçevesinde, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilen farklı türlerde yarışmalar veya haz amacı taşıyan sosyal aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır.

Türk Dil Kurumu'na göre ise “Spor, belirli bir disiplinde ve kurallar dâhilinde yöntemleri olan ve belirli çalışmalara dayanan, eğlenmek, güç harcamak, içinde mücadelenin yer aldığı beden uğraşlarıdır” şeklinde tanımlanmaktadır. Kısacası spor, bireyin içgüdüleri sonucunda oluşan ve temel gereksinimlerini karşılayan bir davranış biçimidir. Spor yalnızca fiziksel bir aktivite değildir. Bunun yanı sıra insanların topluma yönelik oryantasyonuna da katkıda bulunmaktadır. Ayrıca spor olan ortamlarda kişilerarası etkileşim artar ve duyguların kontrolü de sağlanır. Sportif faaliyetler aslında bireyin kendini ifade etme şeklidir.

Sporun Sağlık Üzerine Etkileri

İnsan bedeni özel yetenekleri ve fonksiyonları olan mükemmel bir düzene sahiptir. Merkezi sinir sistemi (MSS) yaşam dinamizmini kontrol eden önemli bir yapıdır. Kalp, insanların yaşamı boyunca düzenli bir şekilde vücuda kan pompalamaktadır. Sürekli ve düzenli bir şekilde egzersiz yapılarak boşaltım, solunum, sindirim ve kas-iskelet sistemlerinin stabil tutulması sağlanmalıdır. İnsan bedeni, uzun bir süre boyunca hareketsiz kalırsa hareket yeteneğini kaybeder ve sonucunda sağlık problemleri oluşturabilir. Kısacası sporun sağlık üzerine önemli düzeyde etkisi bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sınıflandırabiliriz:

Sporun Fizyolojik Etkileri

Fiziksel aktivite ve hareket, insan varlığından beri yaşamı ciddi düzeyde etkileyen bir etkinlik olarak kabul edilmektedir. Özellikle de yaşam sürecinin ilk yıllarında ortaya çıkan hareketlerin psikomotor becerilerin gelişimine etkileri oldukça önemlidir. Psikomotor gelişim, yapısal açıdan temelinde hareketi bulunduran yetenek ve becerilerin oluşmasını içerir ve yaşam boyu devam edecek olan geniş bir süreci oluşturmaktadır. Düzenli olarak yapılan sportif faaliyetlerin hormonal sistem, kas-iskelet sistemi, mental sağlık ve kardiyovasküler sistem gibi işlevler üzerine olumlu yönde etki ettiği belirtilmektedir. Bunun yanı sıra düzenli olarak yapılan sportif faaliyetler kardiyovasküler sistemden kaynaklı risklerin de azaltılması yönünde büyük bir etkiye sahiptir. Ayrıca insülin duyarlılığına karşı olumlu etkileri de bulunduğu için doğrudan diyabet oluşumunun engellenmesinde de büyük rol oynamaktadır. Sportif aktiviteler, vücuttaki yağ oranının azalmasını sağlar ve bununla birlikte trigliserid kolesterol/ LDL oranını da azaltır. Kan basıncının düzenlenmesinde etkilidir. Düzenli olarak sürdürülen sportif faaliyetle beraber kan lipid bileşenlerinin gelişmesini sağlayan HDL ve HDL 2 kolesterollerinin düzeyini artırır. Bireyler düzenli olarak yaptığı sportif faaliyetlerle iş kapasitelerini artırır. Uyku ve dinlenme esnasında nabız(kalp atım hızı) azalır. Kuvvet egzersizlerinin yapılmasıyla birlikte eklemlerdeki kıkırdakların, kemiklerin, ligamentlerin ve tendonların yoğunluğu artar. Düzenli olarak sportif faaliyetler yapıldığında kaslarda bulunan kılcal damarların yoğunluğu artar. Kadınlarda sportif faaliyetlerin varlığı kırık olasılığını azaltır. Bu durum menapozla birlikte kemik yoğunluğundaki azalmadan kaynaklı engellenmektedir. Spor yapan kişi kendini fiziksel, mental ve ruhsal yönden rahat hisseder. Yapılan tüm sportif faaliyetler insanların anksiyete düzeyini ve depresyon olasılığını azaltır ve stresle baş edebilme mekanizmalarını güçlendirir. Sportif faaliyetler ve egzersiz obezite tedavisinde de büyük rol oynamaktadır.

Sporun Kişilik Üzerine Etkileri

Kişilik, bireyde manevi değerlerin, davranış tarzlarının, yapıların ve yeteneklerin karakteristik olarak bir bütünleşmesi ve birleşmesidir. Spor yapmak sadece bedensel olarak yapılan bir uğraş değildir. Aynı zamanda diğer insanlarla sosyalleşme ve topluma uyum sağlama sürecidir. Spor belirli kurallar çerçevesinde sınırlandırılmıştır. Bununla birlikte yapılan sporun taşıdığı özelliklere göre takıma uyma zorunluluğunu da beraberinde getirir. Sporda başarılı olabilmek bazı ruhsal ve bedensel özelliklere sahip olma zorunluluğu taşır. Bu özellikleri

- Gelişmiş kas-iskelet yapısına sahip olmak,
- Yüksek kondisyon (hareketlerin devamlılığını sağlamak için),
- Bazı bedensel ve ruhsal engellere rağmen başarmak ve başarısızlık olması durumunda aktiviteden kopmamak için sağlam kişilik özelliklerine sahip olmak,
- Antrenman için yeterli düzeyde motivasyona sahip olmak şeklinde sıralayabiliriz.

Spora başlamada bu özellikler gereklidir; ancak bu özellikler sporun devamlılığını sağladıkça gelişir. Gelişmeler belli başlı kurallar kapsamında olur. Bu kuralların temelinde sportif etkinliklerin, kişilik üzerinde oluşturduğu etkiler yer almaktadır. Bilim adamları ve araştırmacılar sportif faaliyetlerin

kişilik üzerine yaptığı etkileri aşağıdaki gibi belirtmektedir:

Spor ile alakalı etkinlikler karaktere şekil verir.

Bir takımla birlikte yapılan sporlar insanların işbirliği yapma yeteneğini artırır.

Bireysel olarak yapılan sporlar bireyin kişisel disiplinini artırır.

Sportif aktiviteler bireylerin mücadele yeteneğini artırır.

Sportif aktivitelerde esas alınan zorunlu olmayıp serbest bırakmak öğrenci ile öğretici arasındaki ilişkiyi geliştirir. Bunun sonucunda da sporcuların insanlarla ve çevreyle sosyalleşme süreci kolaylaştırılır.

Sporda yer alan tehlikeli ve adrenalini artıran antrenmanlar bireylerin cesaretini artırır.

Spor dallarından bazıları oldukça gelişmiş iletişim değerlerine sahiptir. Özellikle de fiziksel temasın fazla olduğu spor alanlarında bu daha fazla belirgin haldedir.

Sportif faaliyetler saldırganlığı artıran dürtüleri doğal bir yol aracılığıyla ve sosyal kurallara uyum çerçevesinde boşaltmaya yardımcı olur. Fakat son yıllarda tüm dünyada, özellikle de iş adamları ve politikacıların spor alanını bir gelir kaynağı olarak varsaydıkları ve bu sebeple de amacı dışında faaliyet gösterdiği gözlenmektedir. Yaşanılan bu sapma sonucunda sporcular sadece yapabilecekleri en yüksek performansla, yani şampiyonluğa şartlandırılmaktadır. Dolayısıyla belirtilen bu verilerden kaynaklı olarak yarışmalar sürekli nitelik değiştirmektedir.

Sporun Psikolojik Etkileri

Sporun ve fiziksel aktivitelerin psikolojik etkileri arasında ergenlerde depresyonun umutsuzluğun ve intihar riskinin azalması yer almaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerin güçlenmesi veya stres yönetimi gibi motivasyonel faktörler konusunda olumlu yönde etkileri bulunmaktadır.

Sportif aktiviteler bireylerin fiziksel gelişiminin yanı sıra ruhsal problemlerin de giderilmesine yardımcı olur. Bu faaliyetlerde bulunan bireylerin özgüvenlerinde, iletişim becerilerinde artış ve ahlaki gelişim üzerinde olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu sebeple spor ve sağlık birbirlerinden ayrılmayacak iki kavram haline gelmiştir. Literatür doğrultusunda elde edilen bilgilere göre sporun bireylerdeki sosyolojik ve psikolojik etkileri aşağıdaki gibidir:

Bireylerin verimliliğini ve iş motivasyonunu artırır.

Bağışıklığı güçlendirerek hastalık sebebiyle çalışılmayan gün sayısını azaltır.

Bireyler spor yaparak kendilerini daha enerjik hisseder ve tembellikten kaçınırlar.

İnsanları; sağlam, hareketli, canlı ve egzersiz yapma konusunda daha istekli bir birey haline getirir.

Bireylerin öz saygısını artırır.

Organizmayı ruhsal olarak beden stresinin yıpratıcı etkisinden korur.

Hiperaktif ve saldırgan olan bireyleri sakinleştirir.

Bireylerin kendine olan güvenini artırır.

Uyku ritmini düzenler.

Bireylerle çabuk iletişim kurma, birşeyleri paylaşma ve yardımlaşma duyguları gelişir.

Spor olumlu etkilerinin yanı sıra bazı olumsuz etkilere de sebep olmaktadır. Sporcular tipik olarak hem antrenman hem de yarışma bağlamlarında ve özellikle ileri düzeyde spor performansında çeşitli stres faktörlerine maruz kalırlar. Spor, sporcuların tehdit edici, zorlayıcı veya stresli olarak algılayabileceği birçok durum sunar (örneğin, yenilgi, performans düşüşleri, önemli bir yarışmada performans sergilemek gibi). Üst düzey sporcular sporlarına önemli ölçüde zaman ve çaba harcar.

Performanslarının sonuçları gelecekteki spor kariyerleri ve yaşamları üzerinde derin sonuçlar oluşturabilmektedir. Bu nedenle araştırmalar, rekabetçi sporcuların kazanma, ilerleme ve başarılı olma baskısı ve zorlukları nedeniyle sıklıkla nasıl stres yaşadıklarına ve başarısızlıklarından korktuklarına dair veriler sunmaktadır. Başarısızlık korkusu bu nedenle sporcular için potansiyel bir stres ve kaygı kaynağı olmaktadır.

ÇEVRE KAVRAMI

Çevre bir insanın, hayvanın veya bitkinin içinde yaşadığı veya faaliyet gösterdiği ortamlar veya bir canlının bir dizi koşulu, gelişme ve büyümenin yanı sıra tehlike ve zarar için ortam sağlayan güçler şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca kapsamlı bir biçimde çevre, canlı ve cansız bileşenlerin toplamı ve bir organizmayı çevreleyen etkiler ve olaylardır. Çevre, mekanın kalitesi ve nitelikleri ve abiyotik ve biyotik davranış biçimleri ile ayırt edilen çok sayıda mekansal temel ve sosyo-ekonomik sistemle, herhangi bir zamanda işlevleri olarak dünyanın bütüncül bir görüşü olarak tanımlanır. Çevre; fiziksel çevre doğal çevre ve yapay çevre olarak iki farklı kategoride incelemektedir.

Rekreasyon Kavramı

İnsan ihtiyaçları ve yaşamdan beklentileri birbirinden farklı olabileceği gibi bunların sınırı yoktur. İnsanların doğayla iç içe yaşamaları, doğayı incelemeleri böylece görerek, hissederek doğayı sevmeleri sağlanmalıdır. Bu beklenti ve değişim hali rekreasyon için de aynıdır çünkü kişinin daha önce katılım sağladığı bir aktiviteden aldığı hazzı, neşeyi veya tatmin durumunu daha sonra aynı aktiviteye katılmasında bulamayabilir. Bireyin hayat döngüsünü etkileyen birçok unsur veya durum onaylandığında bireyin gereksinimleri dönemlere göre değişebileceği ortadadır.

Rekreasyon, kişilerin sağlıklı yaşam sürdürmek ve etkin çalışabilmek amacıyla herhangi bir düzen bozulduğu durumda istediği aktivitelerle yeniden iyileşebilmesidir. Rekreasyon için kullanılan kaynaklar doğada bulunmaktadır. Bu doğrultuda, insan ve yaşamını sürdürdüğü çevre arasında, sosyoekonomik, kültürel, turizm ve spor gibi birçok rekreasyonel yönden önemli bir ilişki ortaya çıkmaktadır. İnsan, sanayi ve rekreasyonun gereksinim duyduğu kaynaklar doğada yakın ilişki içerisinde bulunmaktadır. Rekreatif faaliyetlerden özellikle açık alan rekreasyon etkinlikleri oldukça önemli olduğundan doğanın korunması ve düzenlenmesi gerekmektedir.

Rekreasyonun Önemi ve Faydaları

Günümüzde toplumlarda hayatın anlamı zaman içinde farklılık göstermiştir. Daha önceki zamanlarda hayatın en önemli amacı yaşama gücü iken, daha sonra yerini sosyal statü, ekonomi ve yaşam tarzı almıştır. Bu faktörler, bireyin yaşam standardının yükselmesine, yaşamdan daha fazla doyum almasına, daha mutlu ve sağlıklı olmasına yol açar. Bireyler, fiziksel aktiviteleri günlük rutinlerine içinde bir yaşam tarzı gibi sürdürmeye başlamışlardır. Bu aktif olma isteği de bireyleri rekreatif faaliyetlere yöneltmiştir. Rekreasyon genellikle aktif, pasif, bireysel veya grup olarak gerçekleştirilebilen çeşitli etkinlikleri kapsayan çok çeşitli ve kapsamlı bir anlama sahiptir. Rekreasyon faaliyetleri, insanların enerjik olmalarını ve bir sonraki aktivitelerine hazırlamaları için önemli bir yaklaşım sunar.

Rekreasyon aynı zamanda insanların duyularını da canlandırır ve insanları sakin ve iyi hissettirir. Ayrıca rekreasyon, insanların zamanı akıllıca ve etkili bir şekilde kullanmalarına da yardımcı olabilir. Rekreasyonun bireye ve topluma olumlu etkileri vardır. Rekreasyonun sağlık açısından etkisi iki kısımda değerlendirilmektedir. İlki koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise engelli ve sağlık sorunları olan kişilere verilen hizmetlerdir. Park ve benzeri alanlar, zihinsel yorgunluğu, şiddet ve saldırganlık duygularını hafifleterek toplumsal güvenliğini artırabilir. Açık yeşil alanlara yakın yaşayanlar, yakınlardaki yeşil alanlara sahip olmayanlara göre komşularına daha aşinadır, onlarla daha fazla sosyalleşir ve daha fazla topluluk ve güvenlik duygularını ifade eder. Ayrıca bakımlı parklar ve rekreasyon tesisleri, bir toplulukta suçun azaltılmasına yardımcı olur. Rekreasyonun engelli bireyler üzerinde de olumlu etkileri vardır. Engellilere yönelik olumlu tutumlar, artan hoşgörü ve duyarlılık, rekreasyon faaliyetlerine katılmanın faydalarından bazılarıdır. Sosyalleşme faaliyetlerine katılarak, engelli bireyler kişilerarası becerilerini geliştirir, hayattaki faaliyetlere karşı yeniden ilgi duyarlar. Aerobik egzersiz eğitimi, omurluk yaralanması olan bireylerin zihinsel kapasitelerini önemli ölçüde geliştirirken, depresyonlarını azaltabilir, kişisel imajlarını ve bağımsızlıklarını artırabilir.

Rekreasyon, fiziksel aktivite hem sistolik hem de diyastolik kan basıncını düşürür ve sol ventrikül hipertrofisinin yeniden modellenmesine yardımcı olur, her ikisi de genel kardiyovasküler riski en aza indirmeye yardımcı olur. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirir. Aynı zamanda psikolojik faydalar arasında hayatın stres faktörlerinden kurtulma, duygusal rahatlama, yaratıcı düşünme, zihin-beden gevşemesi ve hayatın takdir edilmesi yer alır.

Rekreasyon süresinin toplamı, dinamik sosyal rekreasyon ve fiziksel hareketle birlikte, zihinsel esenliğin en sağlam pozitif göstergeleri olarak işlev görmesidir. Toprak, su, hava, bitki örtüsü ve yaban

hayatı, bir ekosistemin rekreasyon kullanımından olumsuz etkilenebilecek tek unsurları değildir. Açık hava rekreasyon alanlarını ziyaret eden kişiler, diğer rekreasyon kullanıcılarından da etkilenebilmektedir. Diğer kullanıcıların varlığı, davranışı ve hatta varlığı bile ziyaretçilerin deneyimleri üzerinde neden olduğu rekreasyon etkilerini sosyal etkiler. Rekreasyonunun sosyal etkilerinin en yaygın örnekleri kalabalık ve çatışmadır. İnsanlar bir tehdit olarak algılandığında, doğadaki hayvanlar insanlardan veya insan faaliyetlerinin yaygın olduğu habitatlardan kaçınma eğiliminde olacaktır. Örneğin, otlaklarda yuva yapan ötücü kuşların, doğayı izlemenin, yürüyüş yapmanın ve koşmanın birincil faaliyetler olduğu rekreasyon alanlarına yakın bölgelerde yuva alanları kurma olasılığı daha düşüktür.

Rekreasyonun Çevre İçin Olumlu Etkileri

Rekreasyonun çevre için olumlu etkileriye; insanlar, bugün oldukça yaşanan iş, okul, aile ortamlarındaki problemlerden kaynaklı ruh sağlığı sorunlarının bireyler üzerindeki olumsuz etkilerinden kurtulmak, uzaklaşmak, duygu durumu düzeltmek için rekreasyon faaliyetlerine başvurmaktadırlar. Rekreasyon, engelleyici açıdan genç bireyleri ileride başlarına gelebilecek potansiyel psikososyal ve fiziki rahatsızlıklardan korumaktadır. rekreasyon koruyucu açıdan bireylerin psikolojik sağlığını ve ruh dengesini sağlıklı şekilde devam ettirmesini sağlamaktadır. ek olarak rekreasyon fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara yakalanmış bireylerinde, rehabilitasyon ve tedavilerinde oldukça önemli yere sahiptir. Rekreasyon, insanlar ve doğa arasında ilişki kurmanın en iyi yoludur. Ancak insanlar doğayı korumaya yönelik kurallara ve düzenlemelere uymazlarsa, gelecek nesiller tarafından doğaya zarar vermekle suçlanacaklardır. En yaygın ve önemli olumsuz rekreasyon etkileri toprak, su kalitesi, hava kalitesi, bitki örtüsü, yaban hayatı ve diğer ziyaretçilerin deneyimleri üzerindeki etkilerdir.

Rekreasyonun Zararlı Etkileri

Ateş ve çöpler rekreasyon faaliyetlerinin çevreyi etkileyen en zararlı sonuçları olarak görülmektedir. Dikkat edilmeden ve kontrol dışı yakılan ateş doğayı içinde barındırdığı tüm canlılarla birlikte korkunç bir şekilde yok edebilmektedir. Çoğunlukla spor amacıyla gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler sonucu ortaya çıkan çöpler önemli bir sorun olmaktadır. Ayrıca doğal ve kültürel çevrenin tahribata uğratılmasına, güzellik açısından bozulmaya, havanın, suyun ve toprağın kirlenmesine, fauna ve florayı olumsuz etkileyerek, doğanın ekolojik dengesinin bozulmasına, atık ve kanalizasyon sorunlarına da neden olmaktadır.

Devletin topluma sunduğu hizmetlerde spor ve rekreasyon faaliyetlerinin düzenlenmesi vardır. Özellikle halkın yaşadığı mekanların yönetilmesinden sorumlu yönetimlerin bu konuda sorumluluklar üstlenerek bu hizmetleri halkın ihtiyaçlarına sunması önemlidir. Açık hava rekreasyon faaliyetlerinde büyük önem arz eden çevrenin korunması, düzenlenmesi ve çeşitli tahribatlardan korunması oldukça önemli bir husustur. Kentler için daha fazla rekreatif etkinlik alanları sağlanabildiği gibi insanların sürdürülebilir bir çevrede sağlıklı yaşam düzenlemelerle beraber, vahşi doğanın korunması, rekreatif etkinliklere katılan bireyler için belirli bölgelerin düzenlenmesi gibi uygulamalar yapılabilir.

STRES VE STRES TÜRLERİ

Stres

Stres kelime anlamı olarak gerilim, gerginlik, bunalım ifadelerine karşılık gelmektedir. Kavramsal olarak ise bireylerin çevresel tehdit unsurlarına karşı gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. “ Latince “estricitia”, eski Fransızcada “estrece” kelimelerinden gelen stres kavramına değişik dönemlerde farklı anlamlar yüklenmiştir. Stresin kavramının zaman içerisinde çok farklı tanımları yapılmıştır. Stres konusuyla ilgilenen ilk bilim insanı olma özelliği taşıyan Hans Selye stresi organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki olarak tanımlamıştır.

Stres Türleri

Stres akut stres, episodik akut stres ve kronik stres olmak üzere üç farklı şekilde tanımlanır.

Akut stres: Akut stres durumunda stresin pek çok belirti ve bulgusunu yoğun olarak hissedilir ancak vücut stresi hızlı şekilde kontrol altına almayı başarır.

Episodik akut stres: Stresin bu tablosunda ise gün içerisinde çok sık tekrarlayan akut stres durumu görülür. Bu durum kişinin genel olarak endişeli ve gergin bir ruh haline sahip olmasına ve çok çabuk öfkelenmesine yol açabilir.

Kronik stres: “Kötü” olarak adlandırabileceğimiz stres, vücudunuzdaki hemen hemen her sistemi olumsuz etkileyen, bağışıklığımızı yoran, kronik ve uzun vadeli yaşanan stres türüdür.

Stresi Açıklayıcı Modeller ve Kuramlar

Uyaran Yönelim Modeli: Bu model bireylerin stresle baş etmede genetik yapısının önemli olduğunu ifade eder.

Tepki Yönelimli Model: Selye tarafından geliştirilen bu modele göre, strese maruz kalan organizma çeşitli fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler göstermektedir.

Etkileşim Yönelimli Model: Bu modele göre stres ne tek başına bir uyaran ne de bu uyaran karşısında gösterilen bir tepkidir.

Kalıtım-Çevre Etkileşim Modeli: Bu model bireylerin stresle baş etmede genetik yapısının önemli olduğunu ifade eder.

Öğrenme Modeli: Bu model klasik koşullanma ve edimsel koşullanma ya da her ikisinin birleşiminden faydalanarak geliştirilmiştir.

Bilişsel-Transaksiyonel Model: Bu modele göre stres, kişinin çevresiyle olan etkileşiminde mevcut olan duruma uyumunu zorlaştıran ve kişinin sınırlarını aşmasına neden olan çevresel zorlamalardır.

Çatıma Kuramı: Çatışma, birbiriyle uyum içerisinde olmayan dürtülerin kişiyi etkilediği durumlardır.

Stres Aşamaları

Stres bireyden bireye farklılık gösteren bir durumdur. Bir stres faktörü (stresör) herhangi bir bireyde yoğun bir stres oluştururken, başka bir bireyde hiçbir etki oluşturmayabilir. Hans Selye uzun süren çalışmaları sonucunda organizmanın strese verdiği cevapları Genel Uyum Sendromu (GAS) olarak tanımlamıştır. Bu kurama göre organizma stres karşısında savaş ya da kaç tepkisi geliştirir. Bu tepki üç aşamada oluşur:

Alarm Aşaması

Alarm aşaması, GAS’ın ilk aşamasıdır. Dışarıdan gelen uyarının organizma tarafından stres olarak algılandığı evredir. Bu tepki esnasında oluşan değişimler sonucunda bireyler, stresörle yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır duruma gelirler.

Direnme Aşaması

Bireyler stresörlere maruz kalmaya devam ettiği sürece ikinci aşama olan direnme aşaması devreye girer. Organizma bu aşamada stres yaratan durumlara karşı direnç gösterir ve uyum sağlamaya çalışır.

Tükenme Aşaması

Bir önceki evre olan direnç aşamasında birey başarılı olmazsa tükenmeye başlar ve umudunu kaybeder. Bu aşamada direnç yok olur ve stresin kötü etkileri görülmeye başlar.

Stres Kaynakları

Stres kavramı birçok sebepten dolayı ortaya çıkabilir. Stresi ortaya çıkaran bu nedenlere stresör adı verilir. Stres bireyin kendisinden, çevresinden, iş ile ilgili faktörlerden kaynaklanabilir. Bütün stres etkenleri bir bütünün parçaları gibi, birbirini tamamlayıp etkilediği için kişinin stres kaynakları birbirinden ayrı düşünülemez. Stres yaşantısının nedenlerinden bazıları şunlardır:

Kişilik ve Kişilik Özellikleri: Her bireyin kişilik özellikleri birbirinden farklılık gösterdiği için,

bireylerin stresten etkilenme düzeyleri de birbirinden farklı olabilmektedir. Stresin bireyler üzerindeki etkisinin farklılığı kişilik tiplerine göre değişir. A tipi kişilik tipine sahip olan bireyler strese, B tipi kişiliğe sahip olan bireylerden daha fazla yatkındır.

Cinsiyet ve Yaş: Bireylerin yaşı ve cinsiyetleri bir diğer önemli stres kaynaklarıdır. Kadın ve erkeklerin yapısal farklılıklarından dolayı stresten farklı olarak etkilenmektedir. Yine aynı şekilde yaş faktörü de bir stresör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşam Tarzı: Bireylerin sedanter ve doğal yaşamdan uzaklaşması bir o kadar da stresörlere maruz kalmasına neden olmaktadır.

Kontrol edilebilirlik: Kontrol edilebilirlik inancı, stres yükünü azaltmaktadır.

Yordanabilirlik: Stresli bir olayın ortaya çıkışını tahmin edebilmek, olayı kontrol altına alma olanağı olmasa bile, stresin şiddetini azaltmaktadır.

Sınırların zorlanması baskı: Bazı olumlu (evlilik) ve olumsuz olay veya durumlar karşısında yetenek ve benlik kavramı sınırlarının zorlanmasıdır.

İçsel çatışma: Birbirinin aynı ya da karşıt olan güdülerin bireyde yarattığı sarsıntılardır.

Engellenme: Bireyin çok istediği bir hedefe ulaşması engellendiğinde de stres durumu ortaya çıkmaktadır.

STRES BELİRTİLERİ

Stresin organizma üzerinde üç ana belirtisi olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar; Fiziksel, davranışsal ve psikolojik-duygusal belirtilerdir.

Fiziksel Belirtileri

Enerji azlığı, Baş ağrısı, Sindirim sistemi rahatsızlıkları, Kas gerginliği ve kas ağrısı, Göğüs ağrısı ve kalp atışında artma, Uyku problemleri, Enfeksiyona yatkınlık, Cinsel istek ve/veya yetenek kaybı, Sinirlilik ve soğuk veya terli eller ve ayaklar, kulak çınlaması, titreme, Ağız kuruluğu ve yutma güçlüğü, Çenede kilitlenme ve diş gıcırdatmadır.

Davranışsal Belirtiler

İçe kapanma, Yeme bozuklukları (iştahsızlık veya aşırı yeme gibi.), Konuşma problemleri, Sakarlık, Alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımınıdır.

Psikolojik ve Duygusal Belirtiler

Öfke ve sinirlilik hali, depresyon-anksiyete, keder, solgun-soğuk cilt, uyku örüntüsünde bozulma, duygudurum değişiklikleri, heyecan duymama, hastalık kuruntusudur.

Stresin Beden Üzerindeki Etkileri

Stresin beden üzerinde fizyolojik, ruhsal ve davranışsal olarak gruplandırılan zararları mevcuttur.

Fizyolojik Zararlı Etkiler

Baş ağrısı, kalp çarpıntısı, solunum güçlüğü, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması ya da diş gıcırdatma, kabızlık, ishal, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, cinsel istekte azalma, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk ve enerji kaybıdır.

Ruhsal Zararlı Etkiler

Bellek yitimi, sinirlilik, odaklanmada bozulma, mutsuzluk, hırçın davranışlar, endişeli görünüm, suçluluk hissi, inkâr, korku, depresyon, ajitasyon, güven duymama, karar verememdir.

Davranışsal Zararlı Etkiler

İçe dönüklük, dinginlik, kuşkuculuk, anti-sosyal davranışlar, aşırı konuşma isteği, zararlı madde kullanımında artış, duygulardaki aşırılıklar, yalnız kalma isteğinde artış, hareketlerde artış, gergin olma, uyku problemleri, motivasyon azlığı ve standart yaşam şeklinde değişimdir.

STRESLE BAŞETME

Stresin Üstesinden Gelmenin Tanımlanması

Baş etme kişinin; kaynaklarını aşan, zorlayan, tüketen olarak değerlendirdiği içi ve dış talepler arasındaki çatışmaları yönetmek için dinamik, bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalarıdır. Lazarus (1996) başa çıkmayı, tehditler ile uğraşmak için kullanılmış bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kişilerde stres yaratan nedenler farklı olduğu kadar, kişilerin stres durumuna verdiği yanıtlar da farklıdır. Stresin kontrolü bireyseldir.

Bedene yönelik baş etme yöntemleri

Beslenme, kafein, şeker, tuz, nefes alma, gevşeme tekniği, fiziksel egzersiz, uyku ve yoga.

Zihine yönelik baş etme yöntemleri

Hayal kurma, kendi kendine konuşma, kendini gözlemlenme, meditasyon, zaman yönetimi (rekreasyon) ve iletişim.

Maneviyatla baş etme yöntemleri

Dua etmek ve inanç.

Duygusal yolla baş etme yöntemleri

İçini dökme ve sosyal destek, dokunma, mizah, gülme, ruhsal durumu yönetmedir. Boş zaman ve boş zaman faaliyetlerinin (rekreasyon) stres ile baş etmede üstlendiği rolü duygusal odaklı başa çıkma yöntemi olarak nitelendirebiliriz.

Stresin Üstesinden Gelme ve Rekreasyon

Rekreatif etkinliklerde öncelikle, zaman zaman strese neden olan iş veya çalışma ortamından bireyleri uzaklaştırarak farklı bir alanda farklı etkinliklerle uğraşp, bu sayede bireylerin ruhsal ve fiziksel açıdan dinlenme ve yenilenmenin sağlanması amaçlanmaktadır.

Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman(Rekreasyon) Hiyerarşik Boyutları

Stresin üstesinden gelmede boş zaman hiyerarşik boyutları boş zaman inanışları ve stratejileri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Her bir boyut kendi içerisinde alt boyutları barındırmaktadır.

Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları

Boş zaman başa çıkma inanışları ile bireylerin serbest zamanlarının ve bu serbest zamanlarda yaptıkları rekreatif etkinliklerin stres ile baş etmede onlara yardımcı olabileceğine dair kişilerin genel inançları olarak tanımlanmaktadır. Hiyerarşik Boyutlar; boş zaman inanışları (özerklik, boş zaman yetkisi, boş zaman arkadaşlığı) ve boş zaman stratejileri (boş zaman arkadaşlığı, geçici başa çıkma, ruh hali yükseltme) olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Stresin üstesinden gelmede boş zaman (rekreasyon) inanışları, sağlığı sürdürmeye yardımcı olup strese karşı bir tampon görevi üstlenmektedir.

Stresin Üstesinden Gelmede Boş Zaman (Rekreasyon) Stratejileri

Boş zamanla başa çıkma stratejileri, kişinin stres ile baş etmede yaptığı eylemleri belirtmektedir. Kişiler stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında stresörlere cevap vermede belirli bir başa çıkma stratejisi geliştirebilir. Bazı zamanlarda durumsal ya da içeriksel faktörler kişinin stresle başa çıkma eylem seçimini güçlü bir biçimde etkiler. Boş zamanla baş etme stratejileri, stresli bir durumda ya da sonrasında stresle baş etme aracı olarak boş zamanın ve boş zaman aktivitelerinin kasıtlı bir şekilde kullanılmasını ifade eder.

Boş Zaman (Rekreasyon) İnanışları Boyutları

Boş Zaman Arkadaşlığı

Boş zaman arkadaşlığı bireylere sosyal destek sağlamakta, boş zamanları eğlenceli hale getirmekte ve bu şekilde stresin organizma üzerindeki etkisini azaltmaktadır.

Geçici Başa Çıkma

Boş zaman(rekreasyon), zihin ve bedeni meşgul tutarak bireylerin geçici olarak stresörlere uzaklaşmasına olanak sağlar.

Ruh Halini Yükseltme

Rekreasyonel aktiviteler, boş zamanları değerlendirme yoluyla bireyleri olumsuz ruh halinden uzaklaştırarak olumlu ruh halinin oluşmasına olanak sağlar.

ÇOCUK

Birleşmiş Milletler tarafından 20 Kasım 1989 yılında kabul edilen Çocuk Hakları Evrensel Bildirgesin erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan çocuk olarak kabul görmektedir. Bütün toplumlarda çocuk, özenle yetiştirilen, geleceğin temeli olarak görülen bireylerdir. Çocukların sağlıklı gelişimi ve eğitimlerindeki başarı toplumların geleceklerinin şekillenmesine yardımcı olacaktır.

Çocuk Gelişim Dönemleri

Gelişim döllenmeden ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde farklı zaman dilimlerinde belirli gelişim özellikleri öne çıkmaktadır. Biyolojik olarak ergenlik çağından önceki bireyler çocuk olarak kabul görmektedir. 0-2 yaş bebeklik ve 12-18 yaş ergenlik dönemi arasında kalan 3-11 yaş çocukluk dönemi olarak adlandırılmaktadır. Çocukluk dönemi de kendi içerisinde 3-6 yaş ilk çocukluk (oyun) ve 7-11 yaş ikinci çocukluk (ilkokul) dönemi olarak ikiye ayrılmaktadır. Çocukluk döneminde oluşturulan rekreasyon uygulamalarındaki alışkanlık bireylerin ileriki yaşamlarında rekreasyon uygulamaları için zemin hazırlamaktadır. Rekreasyon uygulamaları fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi sağladığı gibi bunların hepsini aynı anda içerebilir ve geliştirebilir.

Bebeklik Dönemi (0-2 yaş)

Bu dönem insanın en hızlı büyüdüğü ve geliştiği dönemdir. Bebeğin sağlıklı gelişebilmesi için bu yıllarda büyümesine özen gösterilmeli ve zamanında yapılacak tanı ve tedavilerle sağlık durumunu bozan etkenler ortadan kaldırılmalıdır.

İlk Çocukluk Oyun Dönemi (3-6 yaş)

Yaşam için gerekli en temel beceriler bu dönemde edinilmeye başlanır.

Bedensel gelişim bu dönemde bebeklik dönemine oranla yavaşlamıştır.

Giyinme, kendi kendine beslenme, tuvaletini yapma gibi özbakım becerileri gelişme göstermektedir.

Okul öncesi yaşamını da içine alan bu dönemde, çocuğun çevresiyle etkileşimi fazladır. Aile dışındaki insanlarla tanışan çocuk sosyalleşmeye başlar.

Kız ve erkek çocukların bedenleri benzer olmasına rağmen erkekler genel olarak daha ağır ve uzun oldukları gözlemlenir.

Yakalama, atma, fırlatma, topa vurma, koşma, atlama, zıplama, sıçrama, sekme şeklindeki hareket becerileri gelişir.

El-göz koordinasyonunu sağlar.

İkinci Çocukluk Dönemi (7-11 yaş)

Dönemin son yıllarında çocuk ergenlik dönemine gireceği için de önem teşkil etmektedir.

Bu dönem çocuklarının fiziksel gelişimi daha yavaştır. Kilo ve boydaki yavaş büyüme çocuğun vücuduna alışmasına yardımcı olmaktadır.

Oyunlarında fiziksel aktivite artar.

Çocuk spor ve oyun konusundaki becerileri daha hızlı kavrar.

Grup çalışması yapmayı severler.

Arkadaş edinirler. Zamanlarını arkadaşlarıyla oyun oynayarak geçirmekten keyif alırlar.

Yeteneklerini sergilemeyi severler.

Problem çözmeyi ve dünyayı anlamayı öğrenirler.

Sosyal rolleri öğrenir ve benimsemeye başlarlar.

ÇOCUKLARDA REKREASYON UYGULAMALARININ ÖNEMİ

Çocukların gelişim süreçlerini sağlıklı geçirmeleri, boş zamanlarında yapacakları etkinlikler ile desteklenir. Serbest zamanda oluşturulacak rekreasyon faaliyetleri sağlıklı bir neslin yetişmesi açısından önemlidir. Çocukluk döneminde elde edilen kazanımlar ileriki yaşlarda bireylerin tutum ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Özellikle bu dönemde zihinsel, bilişsel ve ruhsal gelişimin yoğun olmasından dolayı çocukluk döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi önem arz etmektedir. Çocukların aktivite alanlarının ve imkanlarının olmaması, fiziksel enerjilerinin farklı bir biçimde olumsuz şekillerde ortaya çıkmasına sebep olabilir. Serbest zamanda yapılan rekreasyon uygulamaları yüz yüze iletişimi sağlayıp sosyalleşmeyi arttırdığından suça ve madde kullanımına yönelimi azaltmakta, internet ve kitle iletişim araçlarına olan bağımlılığın önüne geçmektedir.

Benlik Saygısı ve Özgüven İçin Önemi

Çocuk yaşı ilerledikçe zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkına varır. Çocuğun kendisinin farkına

varması özgüveninin oluşması için de önemlidir. Belli faaliyetler içerisinde olan çocuğun özgüveni artmaktadır. Yapmaktan keyif aldığı, sevdiği şeylerin bilincinde olmaya başlar. Yeteneklerinin olduğu ilgi alanlarını geliştirmeye çalışır böylelikle benliğini de geliştirir.

Zihinsel Engelli Çocuklarda Önemi

Özel durumda olan çocuklar günlük yaşamlarını sağlıklı bir şekilde gerçekleştiremez ve sosyalleşemezler. Çocukların boş zamanlarında yapacakları aktiviteler pozitif duygu durumlarını pozitif deneyimler yaşamalarını sağlayarak içsel motivasyonlarını, hakimiyet ve öz yeterliliklerini geliştirecektir. Boş zamanlarında katılacakları iyileştirici terapatik rekreasyon uygulamaları ile çocukların öfke ve stresle baş etme, problem çözme, iletişim, benlik saygısı ve topluma uyum sağlama yetileri artacaktır. Zihinsel engelli çocukların sosyalleşmesi onlara hayatın bir parçası olduklarının duygusunu verecektir.

Obez Çocuklarda Önemi

Teknolojinin hayatımızdaki yerinin artmasıyla oluşan sedanter yaşam tarzı ve çocuklarda hareketsizliğe bağlı olarak fazla kiloların artmasıyla meydana gelen obezite çağımızın büyük bir sorunudur. Kronik hastalıkların ve obezitenin önlenmesi için çocukluk döneminde itibaren bireylerin serbest zaman dilimlerindeki rekreasyon uygulamaları ile düzenli fiziksel aktivitelere yönlendirilmelerine özen gösterilmelidir.

ÇOCUKLARDA REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler yaşam kalitesinin arttırmaktadır.

Çocuklukların ileriki yaşamlarında hastalıklarının önlenmesi için aktif, düzenli bir egzersiz programının oluşturulup devam ettirilmesinde özendirici ve yol gösterici davranılmalıdır. Devamlılık rekreasyon etkinliklerinin desteklenmesi ile sürdürülebilir. Fiziksel aktivite hastalıkların önlenmesinde etkili olmasının yanı sıra tedavi edici etkiye de sahiptir. Spor yaralanmalarında, geçirilen kazalarda, pediatrik bazı problemlerde ve obezitede düzenlenen egzersiz programları ile fiziksel aktivitenin tedavi edici yanından yararlanılabilir.

Rekreasyonel Fiziksel Aktivite ve Sporun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri

Fiziksel hareketlilik çocuklarda bedensel gelişimi ve sağlıklı büyümeyi desteklemesi gelişim sürecini doğrudan etkilemektedir.

Fiziksel Gelişime Etkisi

Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve spor kaslar ile kas tonusunu koruyup güçlendirir. Kondisyonu ve dayanıklılığı artırır. Oluşacak travmalardan etkilenmeyi en aza indirger. Vücudun postürünün bozulmasını önler.

Motor Gelişime Etkisi

İnce ve kaba motor becerilerini geliştirerek yeni motor becerilerinin öğrenilme sürecini hızlandırır. El-kol koordinasyonunu sağlayarak oluşabilecek kazaları önler.

Psiko-Sosyal ve Ruhsal Gelişim Üzerine Etkisi

Hareket halinde salgılanan mutluluk hormonları ile depresyon semptomlarını azalır, motivasyonu artır. Çocuklar yaşayacakları olumsuzluklarda duygusal açıdan başa çıkmayı öğrenirler.

Bilişsel Gelişime Etkisi

Düzenli yapacakları egzersizler deneyimlerini artırır, yeni tecrübeler edinirler, beyin performanslarının gelişimlerine katkıda bulunur.

Sosyal Gelişime Etkisi

Çocuklar arasında yapılan fiziksel aktivite ve spor, çocukların birbirleri ile iletişime girerek empati yapma becerilerinin gelişmesini, birbirlerine saygı duymayı, yaşadıkları problemlerle başa çıkmayı ve problemleri çözmeyi, sosyalleşme yetilerini geliştirmeyi sağlar.

İletişim Becerileri ve Dil Gelişimine Etkisi

Çocukların motor gelişimleri ve bilişsel gelişimleri, dil gelişimlerini desteklemektedir. Kendilerini konuşarak ifade edebilen çocukların çevreleri ile sosyalleşmeleri iletişim becerilerini geliştirir.

Duygusal Gelişime Etkisi

Sporla birlikte çocuklar risk almayı, cesareti, başarıyı, başarısızlığı öğrenir. Duygularını ifade etmeyi öğrenirler.

Çocuklarda Rekreasyon ve Oyun

Oyun, çocukların dünyaya açılan penceresi olarak yaşamı nasıl algıladığını gösteren en güzel dil ve etkinliktir. Çocuk oyun yoluyla problem çözme ve karar verme yeteneğini, iletişim kurma becerisini, yaratıcılığını, fiziksel kapasitesinin gelişimini destekler. Oyun ve rekreasyon etkinliklerinin kazanımlarına bakıldığında, çocukluk yaşamındaki oyunun aslında kişinin rekreasyon aktivitelerinin temelini oluşturduğu düşünülebilir. Rekreasyon bireyin ruhsal ve fiziksel olarak yenilenmesidir. Oyun bu yenilenmeyi içine alarak çocuğun yaşadığı dünyayı tanıması, anlaması ve uyum sağlamasına yarayan bir aktivitedir. Oyun çocuğun bedensel, duygusal, toplumsal, ahlaki gelişimine yardımcı olur. Çocuğun karar verme yeteneği gelişir, yaratıcılığı artar.

Terapatik Rekreasyon Kapsamında Oyun Terapisi

Terapatik rekreasyon hasta, engelli ve yaşlı bireylerin tedavilerini destekleyen, yaşam kalitelerini

arttıran rehabilitasyon amaçlı serbest zaman aktivitelerinin oluşturulduğu rekreasyon uygulamalarıdır. Terapatik rekreasyon fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişime katkı sağlamaktadır. Oyun çocukların en çok tercih ettikleri serbest zaman aktivitesidir, çocukluk çağının en önemli olayıdır. Bu sebepten çocuklarda uygulanacak terapatik rekreasyon uygulaması olarak oyun terapisinden yararlanılmaktadır.

ÇOCUKLARDA REKREASYON ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

Ev İçi Rekreasyon Uygulamaları

Çiçek ekmek, el işi/sanat aktiviteleri yapmak, mutfak etkinlikleri, kitap okumak, film/dizi/belgesel izlemek, ev içi spor aktiviteleri yapılabilir.

Ders Dışı Rekreasyon Uygulamaları

Ders dışı aktivitelerin bir kısmı bilgi odaklı iken, bir kısmı ise tatmin sağlamak ve boş zamanlarını daha eğlenceli hale getirmek için yapılan etkinliklerdir. Bu etkinliklerin yapılabilmesi için; çok amaçlı spor salonlarına, açık ve yeşil alanlara, kafeteryalara, oyun salonlarına, çeşitli amaçlarla kullanılan sahalara ve kütüphanelere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bale ve Jimnastik de çocukların okul dışı rekreasyon uygulamalarına örnek olarak verilebilir.

Jimnastik çocuğun ince ve kaba motor gelişimini destekler ve geliştirir. Çocuğun günlük yaşam aktivitesinde yaptığı atlama, zıplama, tırmanma egzersizlerini yalnızca jimnastik yaparak sağlanabilir. Jimnastik çocukta kasların sağlamlığını artırır, kemik yapısını güçlendirir, kilo dengesini korur, esnekliği artırır. Çocuk kendi bedenini tanır, sınırlarının, yapıp yapamayacaklarının farkına varır. Bale temel motor özellikleri olan esneklik, denge, dikkat ve koordinasyon gelişiminde önemli yere sahip bir dans tekniğidir. Disiplin ve özveri gerektirir. Balenin hazırlık dönemi olarak 4-6 yaş, birinci dönem 7-9 yaş, gelişim dönemi 10-11 yaş kabul edilmektedir. 6-12 yaş aralığında çocukların esnekliği azalmaktadır. Bale ile bu dönemde esnekliklerinin gelişimi sağlanabilir

Açık Havada Yapılan Rekreasyon Uygulamaları

Park, bahçe, orman gibi açık alanda yapılacak olan rekreasyon uygulamaları aynı zamanda çocuklara doğayı koruma bilinci kazandırır. Doğa yürüyüşleri, açık havada sportif faaliyetler (futbol, basketbol, voleybol.), yüzme, bisiklete binme, binicilik faaliyetleri, doğal veya doğala yakın ortamlarda vakit geçirme, açık hava konserleri/sinemaları/tiyatroları, doğada kitap okuma vb. etkinliklerdir.

Boş zaman kavramı, kişinin yapacağı şeyler hakkında karar yetkisinin kendinde olduğu zaman, rekreasyon kavramı ise kişinin boş zamanlarında yaptığı faaliyetler olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, kişilerin çalışma hayatları ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıkları sürelerin dışında kalan boş zaman dilimi içerisinde kişilerin sağlıklarını iyileştirici, iş yüklerini azaltan ve kişisel olarak keyif alınan faaliyetlerdir.

Adölesanlarda Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramı; Rekreasyon aktiviteleri bireylerin boş zamanlarında dinlenme, eğlenme gibi amaçlarla yaptıkları aktiviteleri içermektedir. Dünya nüfusunun büyük bir kısmını oluşturan adölesan dönemdeki bireylerin boş zamanlarını rekreasyon aktiviteleriyle geçirmeleri, onların fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak olumlu yönde gelişmelerini sağlayarak, sağlıklı toplumlara meydana gelmesine katkıda bulunmaktadır. Birleşmiş Milletler tarafından 10-19 yaş arasındaki bireyler adölesan olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde uygun programlarla yapılan rekreasyon aktiviteleri adölesanların kimliğinin, benliğinin, sosyal ve bilişsel gelişmelerinin olumlu olarak geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Adölesanlarda Rekreasyon Kullanımı ve Önemi; Boş zaman; ergenlik (adölesan) dönemindeki bireylere, değişik sosyal rolleri ve aktiviteleri tecrübe edebilme ve bütün bunları zihinsel, bedensel sağlık dengesi içinde yapabilme fırsatı verir.

Ergenlik döneminde ki gençlerde görülen olumsuz tutumların kolay geçirilmesinde boş zamanlarında katılım gösterdikleri rekreatif etkinlikler önemli rol oynar. Kendilerini oyunların içinde hareketleriyle ifade etmelerine, liderlik özelliklerini ortaya koymalarına, enerjilerini olumlu bir şekilde harcamalarına imkân sağlamaktadır. Kötü alışkanlıklara yönelmekten ve kötü arkadaş grubuna girmekten koruyabilir. Orta ergenlik dönemindeki bireylerin rekreasyonel aktivitelerle katılımına engel olan bir takım faktörler bulunmaktadır. Bunlar; zaman ve ilgi eksikliği, bireyin psikolojik durumu, bilgi eksikliği, ulaşım sorunu, tesis yetersizliği ve arkadaş eksikliği gibi faktörlerdir.

Rekreasyonel Faaliyetlerin Sınıflandırılması; Rekreasyon sınıflandırılmasında rekreasyon sınıflandırılmasında esas alınan temel prensip, bireylerin bu faaliyetlere katılım amaçları, istekleri ve zevkleri olmaktadır. Bunun yanında çeşitli kriterlere göre de sınıflandırma yapılabilmektedir.

Amaçlarına göre;

Dinlenme amaçlı yapılan rekreasyon uygulamaları

Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon uygulamaları

Toplumsal ve sosyal amaçlı yapılan rekreasyon uygulamaları

Spor amacıyla yapılan rekreasyon uygulamaları

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri

Sanatsal ve estetik amaçlı yapılan rekreasyon uygulamaları

Çeşitli kriterlere göre;

Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin sayısına göre

Zaman göre yapılan rekreasyon

Kullanılan mekana göre rekreasyon

Yaşa göre yapılan rekreasyon

Adölesanlarda Rekreasyon Uygulama Şekilleri; Adölesan dönemindeki yaptıkları reaktif faaliyetler genel olarak, spor ve oyun faaliyetleri, sanat ve hobiler, televizyon izleme, müzik dinleme, ve sosyalleşme faaliyetleridir.

Sosyalleşme bağlamında arkadaşlarla beraber olma, onlarla gezip eğlenme adölesanların en çok sevdikleri etkinliklerdir. Bu dönemde, eve yakın parklar, patikalar, spor sahaları, sokaklar, plajlar ve kayak parkları gibi açık alan rekreasyon alanları oldukça önemlidir.

Açık hava rekreasyon alanları, ev, okul gibi diğer ortamlarla karşılaştırıldığında ergenlerin yeşil alanlarda (parklar dahil) yüksek yoğunlukta fiziksel aktivitede önemli ölçüde daha fazla zaman geçirdiklerini bulmuştur. Okullar bireylerin burada geçirdikleri önemli zaman nedeniyle rekreasyon için önerilmektedir. Organize spor kulüpleri ve aktif rekreasyon (örneğin beden eğitimi veya aktif ulaşım) da gençler için temel müdahalelerdir.

Yapılan çalışmalarda okul dönemi sporlarından, yüzme, tenis, kayak gibi fiziksel rekreasyon hoşlanan adölesan dönemindeki kız ve erkeklerin yetişkinliğe geçiş evrelerinde daha aktif olduklarını bulmuşlardır. Yine aynı çalışmada erkeklerin okul dışında spor faaliyetlerine katılımı ve hızlı koşma davranışları yetişkinlik döneminde daha aktif olmalarıyla doğru orantılı bulunmuştur. Ancak

yapılan bir araştırmada, öğrencilerin hem yaşadıkları yerlerde hem de okullarında yeterli düzeyde rekreasyon alanların bulunmadığını göstermiştir. Bu yetersizliklerin giderilmesi öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin artış gösterebileceği söylenebilir. Yapılan çalışmalarda okul dönemi sporlarından, yüzme, tenis, kayak gibi fiziksel rekreasyon hoşlanan adölesan dönemindeki kız ve erkeklerin yetişkinliğe geçiş evrelerinde daha aktif olduklarını bulmuşlardır. Yine aynı çalışmada erkeklerin okul dışında spor faaliyetlerine katılımları ve hızlı koşma davranışları yetişkinlik döneminde daha aktif olmalarıyla doğru orantılı bulunmuştur. Ancak yapılan bir araştırmada, öğrencilerin hem yaşadıkları yerlerde hem de okullarında yeterli düzeyde rekreasyon alanların bulunmadığını göstermiştir. Bu yetersizliklerin giderilmesi öğrencilerin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin artış gösterebileceği söylenebilir. Okul alanlarında rekreasyon alanlarının bulunması öğrencilerin rekreasyon etkinlik tercihlerini etkileyebilmektedir. Pala ve Kolayış (2012) çalışmalarında, öğrencilerin boş zaman değerlendirme etkinlik türlerine bakıldığında, spor lisesi öğrencilerinin boş zamanlarında genellikle fiziksel aktivite ve sosyal etkinliklere katılım gösterdiklerini. Anadolu liselerinde okuyan öğrencilerin ise genellikle kapalı alan etkinlikleri ile vakit geçirdiklerini, kız öğrenci grubunun, evde ders çalışma, televizyon, bilgisayarda vakit geçirerek ve müzik dinleyerek vakitlerini geçirdiklerini bulmuştur. Lise dönemindeki öğrencilerin okullardaki yetersiz rekreasyon aktivite alanlarından dolayı boş zamanlarını evde geçirmek zorunda kalmaktadır. Farklı iki bölgelerde yaşayan 11-15 yaş arasındaki bireylerin boş zaman değerlendirme aktivite alanı tercihlerine bakıldığında, her iki bölgede de benzer bir şekilde öğrencilerin çoğunluğu spor yapabilecekleri mekânları tercih ettiklerini bulmuştur. Seçtikleri spor faaliyetlerine bakıldığında Marmara bölgesindeki bireylerin futbol ve basketbolu tercih ettikleri, Güneydoğu Anadolu bölgesindekilerin ise futbol ve badminton faaliyetlerini tercih ettikleri görülmüştür. Sonuç olarak rekreasyon faaliyetleri kişilerin boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri kapsamaktadır. İnsanlar, yoğun hayat koşullarında yorulan bedenlerini dinlendirmek için reaktif faaliyetlere ihtiyaç duyarlar. Özellikle fiziksel, psikolojik, sosyal ve mental değişimlerin yoğun olarak gerçekleştiği adölesan dönemde bu faaliyetler daha da önem kazanmaktadır. Rekreasyon uygulamaları, adölesan dönemdeki bireylerin sağlıklarını geliştirme ve iyileştirme bağlamında oldukça önemli olmaktadır. Bu dönemde, rekreasyon faaliyetlerine aktif olarak katılım göstermeleri sağlıklı bir yetişkinlik geçirmeleri üzerinde olumlu yönde etki etmektedir. Adölesan dönemdeki bireylerin en çok yaptığı faaliyetler spor, sosyalleşme, yüzme, sanat ve hobiler, televizyon izleme ve müzik dinleme etkinlikleridir. Bu nedenle bu yaş grubundaki bireylerin özellikle en çok vakit geçirdikleri okul ve parklarda bu gruba yönelik etkinlik alanlarının oluşturulması, okul dışında vakit geçirebilecekleri rekreatif tesislerinin oluşturulması, onların bu etkinliklere katılımlarını artırabilmektedir. Bunun sonucu olarak da olumlu sağlık davranışları kazanmaları, suç olayları ve kötü alışkanlıklar edinmeye karşı koruyucu olabilmektedir.

PALYATİF BAKIM

Bilim ve teknolojiadaki hızlı gelişmelere paralel olarak Dünyada ve ülkemizde yaşam kalitesine ve süresine verilen önem artmış, yaşam süresini uzatma yolundaki çalışmalar hız kazanmış beklenen yaşam süresi uzamış ve buna bağlı olarak bakım maliyeti de orantısız bir şekilde artış göstermiştir. Kronik hastalıklar ve kanser gibi özel bakım gerektiren hastalıkların görülme sıklığındaki artış ile beraber son dönemdeki hastalarda palyatif bakım ihtiyacını gündeme getirmiştir. Palyatif bakım, hayatı tehdit eden hastalıklarla karşılaşan hasta ve yakınlarının sıkıntılarını önlemeye ve azaltmaya odaklanan ve mümkün olan en iyi yaşam kalitesini destekleyen hastalığın tüm evrelerinde sıkıntıyı rahatlamayı amaçlayan multidisipliner bir uzmanlık alanıdır.

DSÖ'nün 2018 yılında palyatif bakım tanımını erişkin ve çocuk hastaların yaşamını tehdit eden hastalıkların oluşumunda, hasta ve ailesinin fiziksel ve psiko-sosyal açıdan acı yaşamalarının engellenmesi ve hafifletilmesi olarak güncellemiştir.

Palyatif Bakımın Amacı ve Hedefleri

Palyatif bakım ile yaşamının son döneminde olan hastalar, hastalıklarına bağlı veya bu süreçte gelişen belirtileri; ilaçlarla ve alternatif yöntemler aracılığıyla azaltmak veya ortadan kaldırmak hedeflenmektedir. Palyatif bakımın diğer hedefleri;

Hasta ve yakınlarına bütüncül bakım (fiziksel, sosyal, duygusal ve manevi) sağlanması,

Bireylerin yaşam ve ölüm arasındaki süreçteki seçimlerine saygı,

Hastaya uygulanan tedavi ve bakımın psikolojik ve manevi boyutlarının bütünleştirilmesi,

Hastalıkla ilgili semptomların yönetimi ve kontrolü,

Hasta bireyin var olan yaşam kalitesini en üst düzeye çıkararak süreci etkin bir şekilde yönetmek,

Dünya'da Palyatif Bakım

Dünya da ilk palyatif bakım birimi Fransa' da 1942 yılında oluşturulmuştur. Çağdaş ifadeyle ilk hospis ise İngiltere de 1967 yılında hemşire Cicely Saunders'ın tarafından "Saint Christopher" ismiyle açılmıştır. Amerika da ise 1974' de hospis hizmetine benzer bir kurum açılmıştır.

Türkiye'de Palyatif Bakım

Türkiye'de palyatif bakım kavramının son yıllarda gözle görülür şekilde artmasının temel nedeni "Sağlık Bakanlığı Kanserle Savaş Daire Başkanlığı" tarafından yürütülen "Pallia-Türk" projesi olmuştur.

Palyatif bakım faaliyetleri ülkemizin var olan durumu dikkate alınarak üç kısma ayrılmıştır.

Seviye 1; Palyatif bakım hizmetlerinin bu alanda uzman olmayan kişiler tarafından verilmesidir.

Seviye 2; Palyatif bakım hizmetlerinin yarı zamanlı olarak palyatif bakım uzmanları tarafından verilmesidir.

Seviye 3; Palyatif bakım hizmetlerinin palyatif bakım uzmanları tarafından palyatif bakım merkezlerinde verilmesidir.

Palyatif Bakım Modelleri

Palyatif bakım modelleri üç başlık altında incelenmektedir. Bunlar;

Hastane temelli palyatif bakım; Hastane temelli palyatif bakım; ciddi ölümcül hastalığı olan bireylerde, semptom kontrolünün ve hastalık yönetiminin sağlanamadığı akut ya da kronik bakım gereksinimi olduğu durumlarda hastane temelli palyatif bakıma geçilmektedir.

Ev temelli palyatif bakım; Palyatif bakım hizmeti yüksek ekonomik kaynaklara sahip ülkelerde evde bakım hizmetlerine dayalı bir şekilde sunulmaktadır.

Toplum temelli palyatif bakım; Toplum temelli palyatif bakım ayaktan tedavi edilebilecek hastalar için oluşturulmuş kliniklerde gerçekleştirilmektedir.

PALYATİF BAKIM ve REKREASYON

Kişilerin iş dışında kalan zamanlarında içinde bulunmayı istedikleri fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal faaliyetler içeren faydalı etkinliklerdir. Rekreasyonun literatürde kesin bir sınıflandırmasının olmamasına rağmen çeşitli gruplandırma sistemleri görmek olasıdır. Bunlar;

Fiziksel rekreasyon etkinlikleri: Genellikle fiziki bir güç sarf ederek yapılan aktivitelerdir.

Sosyal rekreasyon etkinlikleri: Bireylerin sosyal olarak etkileşime girdiği aktivitelerdir.

Düşünceye dayalı (mental) rekreasyon etkinlikleri: Kültürel etkinlikler, eğitim faaliyetleri gibi düşünce sistemine yönelik aktivitelerdir.

Çevreye dayalı rekreasyon etkinlikleri: Doğayı ve çevreyi de içine alarak gerçekleştirilen rekreasyonel

aktivitelerin bütünüdür.

Dünya Sağlık Örgütü(WHO) 1947’de sağlığı tanımlarken farklı bir tutum takınmış ve sağlığı sadece hastalığın olmaması durumu olarak değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir esenlik durumu olarak tanımlamıştır. “Sağlıklı olmanın fiziksel sağlığı, duygusal iyiliği ve sosyal uyumu kapsayan çok yönlü bir olgu olduğundan bahsetmiştir. Bu yaklaşım ile sağlığa daha geniş perspektiften bakılmış ve sağlık uygulamaları başka alanlara da entegre olmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri’nin İkinci Dünya Savaşı’nda oluşan travmatik vakalar ve ciddi yaralanmalara maruz kalan bireyleri tekrar topluma ve iş hayatına kazandırmak üzere tedavi usullerini geliştirmesi ve Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlıkla ilgili yaklaşımı Terapötik Rekreasyonun temellerini oluşturmuştur.

Terapötik Rekreasyon

Terapötik Rekreasyon 1936 yılında Davis ve Dunton tarafından yazılmış “Principles and Practice of Recreational Therapy” isimli eserde motor, duygusal ve zihinsel tedavi amaçlı yapılan özgür, istekli ve anlamlılık kapsayan eğlenceli ve duygusal besleyiciliği olan etkinliklerin uygulanması olarak belirtilmiştir.

Terapötik rekreasyon, özel gruplar (hasta, yaşlı ve engelliler) için özel olarak tasarlanmış rekreasyonel aktiviteler yoluyla onların eğlenerek, oynayarak, yarışarak ve mutluluk yaşayarak genel vücut gelişimlerine katkıda bulunur. Sorunun farklılığı ve niteliğine göre fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal sınırlıklarını ve dezavantajlarını; rekreasyonel etkinliklerle ortadan kaldırmayı, azaltmayı ve bu sorunlarla uyum içinde olabilmeyi ve böylece yaşamı daha bağımsız ve nitelikli sürdürebilmelerini hedefler.

Terapötik rekreasyonun (engellilerde rekreasyonun) temel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir.

Kişilerin yaşam standartlarını arttırır,

Bedensel sıhhatin gelişimine destek olur,

Kişilere olumlu duygular, motivasyon ve özgüven kazandırır,

Mental gelişime katkıda bulunur,

Terapötik Rekreasyonun Yararları

Rekreasyon aktivite olarak ele alınabilir, ama aslında bir aktiviteden fazlasıdır. Terapötik Rekreasyon sürecinin kullanımı hastanelerle, tedavi ya da rehabilitasyon merkezleriyle sınırlı değildir. Bakım ve huzur evleri, rehabilitasyon merkezleri, işahlevleri- cezaevleri, bağımlılık tedavi merkezleri gibi çeşitli uygulama alanlarını kapsamaktadır.

Terapötik rekreasyon uygulamalarının sağlık dışında sosyal, fiziksel, bilişsel, psikolojik faydaları da bulunur. Bunlar dört grupta sıralanır;

Psikolojik Yararları; Genel olarak terapötik rekreasyon uygulamalarının psikolojik bozukluğu olanlarda, klinik olarak da birçok psikolojik hastalıklar üzerinde etkisi vardır. Bu uygulamalar psikoterapi ve farmakolojik tedavi ile kombine edildiğinde çok faydalı olabilmektedir.

Sosyal Yararları; Terapötik rekreatif etkinlikler bireylerin sosyal statüsünü geliştirmekte ve daha iyi sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır. Bu da bireylerin sosyal sağlığı üzerinde olumlu etkiye sebebiyet vermektedir.

Fiziksel Yararları; Modern yaşamın hareketsiz ve stresli ortamı, insanların fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Düzenli ve makul seviyede yapılan fiziksel aktiviteler, fertlerin fiziki yeteneği artırarak, sabit, durağan yaşamın insanlar üstündeki olumsuz etkilerini azaltıp, bazı fizyolojik hastalıkların önlenmesine yardımcı olabilmektedir. Belli bir düzen içerisinde yapılan terapötik rekreasyon aktiviteleri, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, romatizma, solunum sistemi hastalıkları ve kas-iskelet sistemi gibi benzer kronik birçok hastalığa karşı koruyucu olmasıyla beraber kişide var olan sağlık problemlerinin giderilmesine de yardımcı olabilmektedir.

Bilişsel Yararları;

Serbest zaman etkinlikleri ile bireyler; odaklanma, davranışlarını kontrol etme ve hafıza yenileme gibi birçok bilişsel kazançlar sağlamaktadır.

Palyatif Bakım ve Rekreasyon Uygulamaları

Palyatif bakımın sınırlarını oluşturmak semptomların karmaşıklığı nedeniyle zordur ve bütüncül terapötik bir yaklaşım gerektirir. Farmakolojik veya nonfarmakolojik tedavi yaklaşımları semptomların kontrol altına alınmasında etkili olmakta ve hastaların yaşam kalitesini arttırmaktadır. Palyatif bakım multidisipliner bir yaklaşım gerektirir. Palyatif bakım hastalarında semptom yönetimi çok yönlü olarak ele alınmayı gerektirir. Palyatif bakımda çok yönlü semptom yönetiminin unsurlarından biri de rekreasyondur. Rekreasyon, palyatif bakım hastalarının fiziksel ve ruhsal tedavisinde terapik bir yöntem olarak kullanılır. Terapötik rekreasyon, rekreasyonel terapi veya bu isimler altında programlara katılan bireyler ve engelli, yaşlı ya da hastaları kapsayan özel gruplar için tedavi veya rehabilitasyon esas amaçtır. Bu hasta popülasyonunda rekreatif etkinliklerin temel amacı; semptomları hafifleterek hastaların en üst düzeyde işlev görmelerini sağlamak ve yaşam kalitelerini iyileştirmektir.

KRONİK HASTALIKLARDA REKREASYON

Sağlık kavramı; DSÖ'ye göre "Sağlık yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik durumudur." şeklinde tanımlanmıştır. Sağlıklı yaşam denilince iki önemli adım vardır. Bunlardan ilki ve en önemlisi sağlığın korunmasıdır. Diğer bir önemli adım da sağlığın geliştirilmesidir. Sağlığı hem koruyup hem geliştiren davranışlara ise Sağlıklı yaşam biçimi davranışları denir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2011 yılında yayımladığı bulaşıcı olmayan hastalıklar ülke profillerinde açıklandığı verilere göre; 2008 yılında ülkemizde tüm ölümlerin %85'ini kronik hastalıkların oluşturduğu tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre kronik hastalıklar; bulaşıcı olmayan, kişiden kişiye geçmeyen, uzun süreli ve genellikle yavaş seyirlidir.

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları denilince oluşabilecek hastalıkları önceden saptamak, oluşmasına engel olmak ve bireyin sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirmesi için uyguladıkları faaliyetlerin bütünüdür. Ayrıca sağlıklılık halinin devamı, kronik hastalıkların önlenmesi ve kişilerin sağlıklı bir hayata erişmelerinde çok önemli bir rolü bulunmaktadır

Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu, bireyin sağlık hakkındaki hassasiyetini ve kendi sağlığına ne denli önem verip çaba gösterdiğini gösterir. Bireyin sağlığıyla ilgili üstlendiği sağlık sorumluluk düzeyleri şu şekildedir:

- Öğrenmeye açık olması
- Yeni çalışmalarını takip etmesi
- Sağlıkla ilgili konularda bilgi seviyesini arttırması
- Sağlık durumunu izlemesi, iyi durumda olduğunun bilincinde olması ve bu amaçla yaptığı tutum ve davranışlar
- Kendi vücudunu bilip anormal bir durumla karşılaştığında sağlık kuruluşlarına başvurması kişinin sağlığına verdiği önemi gösterir.

Fiziksel Aktivite:

Fiziksel aktivite demek bireyin enerji harcamak suretiyle kas ve iskelet sistemini çalıştırarak yaptığı bedensel aktivitelerdir. Ülkemizdeki çalışmalar göstermektedir ki her iki cinsiyet de yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır.

Kişiler Arası İlişkiler

İnsan doğası gereği diğer insanlarla sürekli bir etkileşim ve iletişim kurmak zorundadır. Kişi duygu ve düşüncelerini ancak bu iletişim ile başkasına aktarabilir.

Stres Yönetimi

Stres, insanın tehdit veya herhangi bir zorluk karşısında sergilediği içsel tepkiye denir. Stresin birçok sebebi olmakla birlikte kabaca üç ana faktör bulunmaktadır. Bunlar; sosyal (çevresel etmenler, sosyo-kültürel seviye vb.), fizyolojik (soğuk, sıcak, travma vb.) ve psikolojik (duygusal sıkıntılar vb.) faktörlerdir. Stresin olumlu tarafına bakıldığında insanı motive ederek harekete geçmesini ve olaylar karşısında dikkatini artırmasını sağlar.

KRONİK HASTALIKLAR

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre kronik hastalıklar, bulaşıcı olmayan, en az 6 ay devam eden, genellikle yavaş ilerleyen ve gelişiminde bir çok etmenin rol oynadığı hastalıklar olarak tanımlanmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları (Astım ve Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOA)) ve diyabet, DSÖ'nün tanımladığı dört temel kronik hastalık olarak göze çarpmaktadır (WHO, 2011).

Amerikan Kronik Hastalık Ulusal Komisyonu, kronik hastalıkları aşağıdaki gibi tanımlamıştır

- Kronik hastalık ilerleyicidir,
- Bu tür hastalıklar bazı kalıcı yetersizliklere neden olabilir,
- Hastalığa geri dönüşümü olmayan patolojik bazı süreçler oluşturmaktadır,
- Kronik hastalığı bulunan bireylere özel bir takım rehabilitasyon hizmetleri gerekebilir,
- Hastalık sonrası uzun bir bakım ve gözlem süreci gerekebilir

Kronik Hastalıkların Özellikleri

Kronik hastalıkların ortak özelliği kişinin yaşam kalitesini sosyal, psikolojik ve ekonomik yönden etkilemesi; aile öyküsü ve genetik özellik gibi değiştirilemez etkenlerin yanında birçoğunun önlenilebilir risk faktörlerine bağlı olmasıdır. En önemli risk faktörleri ise tütün kullanımı, alkol tüketimi, sağlıksız

beslenme ve sedanter yaşamdır. Kronik hastalıklar sebebi ne olursa olsun yaşam tarzı değişikliği ve uzun süreli sağlık bakımı ve izlem gerektirmektedir. Kronik hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde eksiklikler sebebiyle fiziksel engellilikler gelişebilmektedir.

Kronik Hastalık Çeşitleri

Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) olarak da ifade edilen kronik hastalıklar, herhangi bir enfeksiyon etkeni ile ilişkilendirilmeyen, bulaşıcı olmayan ve genelde uzun süreli olan (kimi zaman yaşam boyu sürebilen), yavaş seyirli, sürekliliği olan bir dizi hastalığı tanımlar. BOH kapsamına giren başlıca hastalıklar kardiyovasküler hastalıklar (KVH), koroner arter hastalığı (KAH), inmeler, periferik arter hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları (kronik obstrüktif akciğer hastalıkları, KOAH; astım vb.), diabetes mellitus, obezite ve kanserlerdir. Bunlarla birlikte nörobilişsel sağlık sorunları (demans, Alzheimer vb.), kronik böbrek hastalıkları, kronik gastrointestinal sistem hastalıkları, kronik hematolojik sorunlar; kronik psikiyatrik sorunlar (anksiyete, depresyon, psikozlar vb.), diğer sistemleri tutan kronik hastalıklar (kronik inflamasyon hastalıkları ve hatta genetik ve metabolik kökenli kronik nadir hastalıklar da BOH grubuna girer.

Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus (DM), insülin eksikliğine ya da insülin etkisindeki defektlere bağlı olarak organizmanın karbonhidrat (KH), yağ ve proteinlerden yararlanmasında aksaklıklarla giden, kronik, sürekli tıbbi bakım gerektiren, geniş etkileri olan bir metabolizma bozukluğudur.

Hipertansiyon

Arteriel kan basıncının, tekrarlanan klinik ölçümlerinde 140/90 mmHg den yüksek olmasına hipertansiyon (HT) denir. Hipertansiyon, kan basıncı yüksekliğinin sürekli olmasıyla seyreden, ciddi komplikasyonlara neden olabilen ve toplumda yaygın olarak görülen sistemik bir hastalıktır. Hipertansiyonun tedavi edilmemesi durumunda, kalp yetersizliği, koroner kalp hastalığı, böbrek yetersizliği, hemorajik ve trombotik inme, aort diseksiyonu, periferik arter hastalığı ve ölüm oranını artırdığı saptanmıştır. Kan basıncı yüksekliği arttıkça hipertansiyonun komplikasyonları ve bu komplikasyonlara bağlı ölüm oranı doğru orantılı olarak artmaktadır.

Obezite

Obezite, yüksek enerji alımına ikincil vücutta aşırı yağ birikimi ile gelişir. Vücut yağ yüzdesini tam olarak belirlemek zor olduğu için obezite, aşırı yağ birikiminden ziyade aşırı kilo olarak tanımlanmaktadır. Obezitenin tanımlanması ve derecelendirmesinin vücut kitle indeksi (VKİ) baz alınarak Ağırlık(kg) / Boy(m²) formülü ile hesaplanmaktadır. VKİ ≥ 25 aşırı kilolu, ≥ 30 ise obezite olarak tanımlanır.

Hiperlipidemi

Hiperlipidemi, yüksek toplam kolesterol, yüksek LDL, yüksek non-HDL-C, yüksek trigliserit, düşük HDL-C, anormalliklerine neden olan lipoprotein metabolizması bozukluklarıdır.

KRONİK HASTALIKLAR VE İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

Kişisel iyi oluş, pozitif psikoloji araştırmalarının kısıtlı durumunu değiştirmek ve pozitif psikoloji kavramını yaygınlaştırmak için ortaya çıkmıştır (Eryılmaz, 2013).

Kişisel iyi oluş durumları iyi olan bireylerin hem fiziki hem de psikolojik sağlıkları ve yaşam kaliteleri de iyi olarak belirlenmiştir. Bunun yanında kişisel iyi oluş ile kişinin bağımsızlık durumu arasında olumlu yönde ilişki olduğu ve kişilerin sosyal ilişkilerde iyi olma, yaşam sürelerinde uzama, meslek hayatlarında daha başarılı olma ve karşılıklı ilişkilerde de iyi yönde kazanımlar tespit edilmiştir.

Rekreatif Etkinlik Alanı Olarak Spor

Spor, sosyal ekonomik ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, karakter özelliklerinin oturmasını sağlamak, oluşumunu, karakter özelliklerinin oturmasını sağlamak, bilgi beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenleşmiştir.

KRONİK HASTALIKLARDA REKREASYON

Rekreasyon özünde bireylerin boş zamanlarını doğru değerlendirmelerini ve bu zamanlarında katıldıkları etkinlikler sayesinde ruhen ve bedenen yenilenmelerini amaçlamaktadır. Rekreasyonun sağlık açısından etkisi temel olarak iki kısımda değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki “koruyucu sağlık hizmetleri” kapsamında sağlıklı bireylere, ikincisi ise “iyileştirme ve esenlik (rehabilitasyon) hizmetleri” kapsamında engelli ve sağlık sorunları olan kişilere verilen rekreasyon hizmetleridir (Tütüncü, 2012). Örneğin rekreasyon aktivitelerinin bağımsızlık sistemini güçlendirmek, obezitenin durdurulması, kronik hastalık riskini azaltmak, suç önleme ve azaltma gibi yararlarını koruyucu ve önleyici sağlık etkileri kapsamında değerlendirmek mümkündür.

Kronik Hastalıkları Olan Kişilere Tavsiyeler;

Kronik hastalık çeşitleri genellikle, nedeni ve kökeni çok belirgin olmayan birçok çevresel faktörlerden etkilenen ve hastalık süresinin oldukça uzun olduğu hastalıklardır. Başlıca kronik hastalıklar ise; inme, diyabet, kalp damar hastalıkları, artrit, kanser çeşitleri ve Hepatit C olarak karşımıza çıkmaktadır. Kronik hastalıklarda erken tanı, önleyici tedbirlerin alınmasında önemli rol oynamaktadır. 40 yaşın üzerinde, obezite, kronik bir hastalık varsa veya bir süredir hareketsiz durumda ise, yeni bir egzersiz rutinine başlamadan önce doktorla görüşülmesi gerekir.

- İlginç buldukları aktiviteler seçilmeli. Bir angarya değil de eğlenceliyse egzersiz rutinine ayak uydurma olasılığınız daha yüksektir.
- Arkadaşlarla egzersiz. Fiziksel aktiviteyi eğlenceli bir sosyal olay haline getirin.
- Güvenli, kolay ve rahat egzersiz biçimleri arasında yürüme, yüzme ve bisiklete binme bulunur.
- Ağırılık çalışması kas kütlelerini artırabilir- altı ila sekiz hafta kadar kısa programlar faydalı olabilir.
- Yavaş başlanmalı ve küçük iyileştirmeler hedeflenmeli.
- Aşırıya kaçmadığından emin olmak için nabzınızı sık sık kontrol edilmeli.
- Uygun kıyafet ve güvenlik donanımını seçilmeli.
- Susuz kalınmamalı- bol su içilmeli

Bu ünite Ruhsal Sağlığının Geliştirilmesi ve Ruhsal Hastalıkların Önlenmesi, Ruhsal Hastalıklarda Psikososyal Müdahaleler, Rekreasyon ve Ruh Sağlığı İlişkisi ve Rekreasyonun Ruh Sağlığı Açısından Faydalarını kapsamaktadır.

Ruhsal Sağlığının Geliştirilmesi ve Ruhsal Hastalıkların Önlenmesi Dünyada yeti kaybı ve erken ölüme yol açan on hastalıktan beşi ruhsal bozukluklar kaynaklıdır. Ruh sağlığı, küresel toplum sağlığı ve tüm ülkelerde toplum sağlığında merkezi bir yere sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü için ruh sağlığının iyileştirilmesi önemli bir hedeftir. Ruh sağlığı, 21. yüzyılın yeni zorluklarını karşılamak için ihtiyaç duyulacak sosyal ve entelektüel becerileri desteklemektedir. Ruh sağlığı bireylerin sosyal ve entelektüel becerilerini desteklemektedir. Bu durum ruh sağlığının tüm politika ve uygulama düzeylerinde teşvik edilecek ve korunacak değerli bir kaynak olduğunu göstermektedir. Ruh sağlığını koruma düzeylerini birincil, ikincil ve üçüncül koruma içermektedir. Birincil (Primer) koruma, stresi yönetme ve azaltma, stresle başa çıkma tarzları, primer korumanın yararlarına diğer bir örnektir. İkincil Koruma: Ruhsal hastalıkların erken tanı ve tedavisi ile belirli bir zamandaki prevalansını düşürme çabaları olup, aynı zamanda morbidite ve mortaliteyi de azaltır. Üçüncül Koruma; Psikiyatride daha çok hastalıkların alevlenmesini önlemeyi, ikincil eş tanıların ortaya çıkmasını önlemeyi bunların yanı sıra rehabilitasyonu geliştirmeyi amaçlar.

Ruhsal Hastalıklarda Psikososyal Müdahaleler

Ruhsal hastalıklarda tıbbi tedavi, çoğu zaman yararlı olurken, tam bir iyileşme sağlanması ve sosyal işlevselliğini geri kazanması için tek başına yeterli değildir. Hastalık sürecinde işlevselliğin aksaklığa uğramasıyla, kişilerin hayatlarının kontrolüne sahip olmaları, hayatı yaşamaya dair kılan anlam ve umuda sahip olmalarının yanı sıra tıbbi tedaviye ek olarak geniş ölçekte psikososyal müdahalelerin faydası önemli yer teşkil etmektedir. Ruh sağlığı bozuk bireylere yönelik ilaç dışı yapılan psikososyal müdahaleleri; bilgilendirme amaçlı olan, yani psikoeğitim çalışmaları, özgün beceri eğitimi programları, yaşam becerisi eğitimi, sosyal beceri eğitimi, ruhsal toplumsal beceri eğitimi ve sorun veya belirti odaklı gerçekleştirilen psikososyal müdahaleler (bilişsel davranışçı terapi, bilişsel rehabilitasyon/üst biliş eğitimi, psikoterapi çalışmaları) olmak üzere üç tedavi stratejisine ayırmaktadır. Psikososyal müdahalelerine ek olarak programda el becerileri, müzik, resim, dans, folklor gibi sanat alanları ve bazı spor dalları bulunmaktadır.

Rekreasyon ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Ruh sağlığını geliştirme müdahalelerinin kapsamı değişiklik gösterir ve risk altında olmayanların, risk altında olanların ve ruh sağlığı sorunları yaşayan veya iyileşenlerin ruhsal sağlığını geliştirmeye yönelik stratejileri içerir. Pozitif ruh sağlığını geliştirmek için; bilinçli bir şekilde ortaya koyulan rekreasyon faaliyetleri hem kişinin kendisine hem de topluma önemli katkıları olacaktır. Rekreasyon sosyal bir paylaşım olarak, uygulanabilir bilgi birikimi olarak ve hatta profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; bireyin zorunlulukları haricinde ve onlardan bağımsız olarak, kendi içerisinde kendine ait değeri olan, bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal pek çok önemli ihtiyacını karşılayan, bireyin yaşamının doyum ve mutluluk dolu olmasına katkı sağlayan bir yaşam aracıdır. Özellikle yetişkinlerde, spor ve çeşitli rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh sağlığı üzerinde belirli pozitif etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Beden ve ruh sağlığının korunması için uygulanan (tatil, yoga vb.) faaliyetler birer dinlenme amaçlı rekreasyondur. Bunun dışında rekreatif faaliyetler; toplumsal ilişkileri güçlendirir, sosyal kişiliği geliştirir; engelli, yaşlı ve hasta bireylerde tedavi amacıyla yapılan rehabilitasyon çalışmaları için gereklidir. Rekreasyonun haz sağlayan, eğlenceli, mutlu edici özelliklerinden faydalanılarak gelişimlerine katkı sağlamada başvurulan yöntem ise terapatik rekreasyondur. Fiziksel aktivitelerin, ruhsal bozukluğa sahip olan kişilerde yaşam kalitesini iki yönde geliştirdiği ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, fiziksel sağlığın gelişimi, ikincisi ise ruhsal ve sosyal rahatsızlığın azaltılmasıdır. Ruh sağlığı alanında uygulanabilecek rekreasyon program alanları arasında; sanat, el sanatları, dans, drama, çevre aktiviteleri, müzik, spor vb. faaliyetler bulunmaktadır.

Rekreasyonun Ruh Sağlığı Açısından Faydaları

İnsanlar hayatın devamlılığını sağlamak için asgari ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, yaşayabilmek için esas bir nedene ihtiyacı vardır. Bu nedenler arasında, herhangi bir faaliyete katılım, toplumsal veya bireysel roller şeklinde olabilmektedir. Toplumsal katılımımızı; kişi ve kişilik özelliklerimiz, sosyokültürel çevremiz, rollerimiz ile alışkanlıklarımız belirler. Bu noktada rekreatif faaliyetlerin fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. rekreatif faaliyetlerin faydaları arasında; fiziksel sağlığı

geliştirmesi, insanı sosyalleştirmesi, stresle baş etme, demokratik toplum oluşturması, rutin hayatı maceraya ve keşife yönelik dönüştürmesi, haz ve neşe sağlaması, aile ilişkilerini geliştirmesi gibi birçok özellik sayılabilir. Sonuç olarak nüfus sayısının fazla olduğu yerleşim alanlarında insanlar boş vakitlerini değerlendirebilmelidir. Bu boş vakitleri değerlendirmenin yollarından biri insanların sportif faaliyetlerde bulunmasını sağlamaktır. İnsanların sportif faaliyetlerini gerçekleştirebilmeleri için rekreasyon merkezleri açılmalı ve insanlar buraya yönlendirilmelidir. Rekreasyon merkezlerinde insanların bilinçli olarak spor yapmaları sağlanarak toplumun sağlıklı yaşamasına, ekonomik açıdan bireylerin daha verimli olmasına ve hastalıkların oluşumunu engelleyerek devletin sağlık harcamalarında tasarruf sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak nüfus sayısının fazla olduğu yerleşim alanlarında insanlar boş vakitlerini değerlendirebilmelidir. Bu boş vakitleri değerlendirmenin yollarından biri insanların sportif faaliyetlerde bulunmasını sağlamaktır. İnsanların sportif faaliyetlerini gerçekleştirebilmeleri için rekreasyon merkezleri açılmalı ve insanlar buraya yönlendirilmelidir. Rekreasyon merkezlerinde insanların bilinçli olarak spor yapmaları sağlanarak toplumun sağlıklı yaşamasına, ekonomik açıdan bireylerin daha verimli olmasına ve hastalıkların oluşumunu engelleyerek devletin sağlık harcamalarında tasarruf sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu merkezler devlet tarafından oluşturulmalı ve bu alanda bilimsel çalışmalar artırılmalıdır.

Rekreasyon Terapisi

Nüfus artışı ve köyden kente göç nedeniyle şehirlerde nüfus yoğunluğu artmakta, iş imkânları ve yaşam alanları azalmaktadır. Gerek iş yoğunluğu gerekse hızlı yaşam bireyleri ruhsal ve bedensel olarak yormaktadır. Konuyla ilgili yapılmış birçok çalışma sonucu; kalabalık nüfuslu yerleşim merkezlerinde bireylerin boş zamanlarında rekreatif faaliyette bulunmalarının sağlık yaşam için olumlu kazanımlar sağladığı belirtilmiştir.

Terapötik sözcüğü “Şifa verici, tedavi edici” manasındadır. Terapötik sözcüğü, rekreasyon ile beraber kullanıldığında; “Terapötik Rekreasyon”, bireyin büyümesi ve gelişmesini desteklemek, bazı bedensel, ruhsal veya sosyal sorunlara müdahale etmek ve bunları çözmek için rekreasyon aktivitelerinin özel uygulamaları olarak tanımlanabilmektedir.

Rekreasyon Terapisinin Kullanım Alanları

Kişilerin sahip oldukları problemlerin çeşitliliği ve niteliğine göre bedensel, ruhsal ve sosyal kısıtlılıklarıyla ilgili dezavantajlarını rekreasyon vasıtası ile azaltarak ortadan kaldırmayı ve daha kaliteli bir hayat sürdürebilmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Bununla birlikte, yetişkin suçlular, suça sürüklenen çocuklar madde ile ilişkili bozukluk tanısı almış bireyler ile uyuşturucu ve suç işlemeye eğilimli gruplar vb. için de önleyici amaçları kapsamaktadır. Bu doğrultuda uygulanan terapötik rekreasyon müdahaleleri, bireylere sanat, spor, drama, müzik, hayvan, gezi, oyun, dans vb. etkinliklerle oyunsal ve eğlenceli bir gelişim süreci için uygun ortamlar oluşturmaktadır. Burada verilen bilgiler, terapötik rekreasyonun fonksiyonlarını belirtmektedir. Terapötik rekreasyonun en temel işlevi, kişilerin yaşam kalitesini yükseltmesidir. Terapötik rekreasyon bireylerin bedensel, bilişsel ve ruhsal gelişimlerine pozitif katkı sağlayarak onların özgüvenlerini geliştirmekte, ileride oluşabilecek bilişsel, ruhsal ve bedensel gerilemeleri önlemekte, kişileri sosyalleştirip becerilerini geliştirmekte ve rehabilitasyon süreçlerini hızlandırmaktadır. Bu müdahaleler, bireyleri rehabilite etme amacının yanında, onların boş zamanlarını keyif içerisinde geçirmelerine de katkı sağlamaktadır.

Terapötik rekreasyonun hedefini hastalık, kronik sakatlıkla ya da yaralanma ilişkili ruhsal, sosyal, zihinsel ve duygusal sorunları tedavi etme oluşturmaktadır. Bu yönüyle terapötik rekreasyon, sağlık ya da psikolojik sorunu olan bireylerin kişisel ve sosyal işlevlerinin geliştirilmesi ve hastalıkların ilerlemesini tamamen durdurarak ya da yavaşlatarak kişilerin tedavi sürecini desteklemek amacıyla uygulanmaktadır. Buna anlamda, terapötik rekreasyon, kişilerin hayat kalitesini yükseltmekte, bedensel, bilişsel ve ruhsal iyileşmelerine olumlu yönde katkı sağlayarak bireylerin özgüvenlerini geliştirmeye destek olmaktadır.

Rekreasyon Terapisinin Çeşitleri

“Aktif terapötik rekreasyon”, tabiatta veya bireyin kullanabileceği geniş alanlarda motor hareketliliğini gerçekleştirdiği başarılı etkinliklerdir. “Pasif terapötik rekreasyon” ise zihinsel becerileri veya daha az hareket gerektiren durumları kapsamaktadır. “Pasif terapötik rekreasyon” a örnek olarak masa oyunları gösterilebilir bunlar daha fazla bireylerin sözel konuşma yeteneklerini geliştiren aktivitelerdir. “Aktif terapötik rekreasyon” a örnek olarak egzersiz ve spor etkinlikleri gösterilebilir.

Bibliyoterapi, Doğru bireyle, doğru zamanda, doğru kitabı bir araya getirmek olarak adlandırılabilir.

Bireylerin kimi temel ihtiyaçlarını bilerek, onların iyileşmelerine yardımcı olabilmeleri ve doyum sağlamları için kitap seçimine “Bibliyoterapi” olarak adlandırılır.

Sinema terapi, Bu terapötik amaca yönelik faaliyetler içerisinde film terapi, video terapi ve video uygulamaları bulunmaktadır.

Bahçecilik, bitkilerle uğraşılan bir etkinlik çeşididir. Bahçecilik bilindiği üzere basit olabileceği gibi aynı zamanda karmaşık programları da barındırmaktadır.

Gevşeme Teknikleri, Stres, günlük hayatımızda tansiyonla birlikte önümüze çıkan en önemli problemlerden biridir. Hipertansiyon hastalığını %70 oranında etkilemektedir. Gevşeme egzersizleri de tansiyonu düzenleyerek stresi düşürmek amacıyla yapılan tedavi çeşididir.

Fiziksel Aktivite, Fiziksel aktivite; iskelet kasın kasılmasıyla enerji depolarını kullanarak vücudun hareket etmesi olarak tanımlanmışlardır. Bu bakımdan fiziksel aktivite geniş bir alanı içermektedir.

Sosyal Beceri Egzersizleri, Sosyal Beceri egzersizleri davranışsal yaklaşımlar teziyle etkisiyle oluştuğu belirtilmektedir. Psikiyatrik problemler ile sosyal beceriler arasında bir iletişim olduğu üzerinde araştırmalar yapılmış ayrıca sosyal psikoloji, iletişimin sözlü ya da sözsüz yanlarını araştırmıştır. Bu egzersizlere ihtiyacı olan bireyler çoğunlukla, ruhsal sorunlara maruz, uzun süre

hastanede tedavi görmüş, depresif ve şizofreni hastalar ve öğrenme güçlüğü çeken çocuklardan oluşmaktadır. Bu çalışmalara örnek olarak; başkalarıyla etkili etkileşim içerisinde olabilme, dinleme ve katılma, konuşma, diğerlerini destekleme, problem çözme ve öz denetim gibi sıralanabilir. Bilişsel Rehabilitasyon, Beyin hasarı geçirmiş hastalar için kullanılan bir yöntemdir. Özellikle beyin travması geçiren hastalar için kullanılabilir. Nöropsikolojik olarak bozulmuş durumu geliştirmeye yardımcı olmaya yöneliktir. Kişinin bu durumun üzerinden gelebilmesi için günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmesi gerektiğini belirtilmiştir. Bu tür hastalarda anımsama ve dikkat öğeleri kadar plan, organizasyon yapabilme ve davranışlarını denetleyebilme gibi maharetler de önemlidir.

Hayvan Yardımıyla Terapi

Tüm yaş gruplarında bulunan hastalar için kullanılan bir terapi yöntemidir. Hastanelerde ve rehabilitasyon merkezlerinde, geniş kullanıma sahip bir terapi çeşididir.

Su Terapisi, su ile yapılan bir tedavi ve rehabilitasyon metodudur. Bu tedavi yüzmeyi de aşan bir faaliyettir.

Pilates, Doğru nefes alma tekniği vasıtası ile beden ağırlığı kullanmak suretiyle yapılan statik ve dinamik uygulamalarla adalelerimizi sıkılaştırmayı, kontrol etmeyi ve beraberinde doğru beden postürünü oluşturur.

Halk oyunları nişanlarda, düğünlerde, yaylaya çıkış ve inişte, doğumda, askere uğurlamada, dini bayramlarda, milli bayramlarda, barana, sıra gezmesi, kazanılan zaferin sonucunda, arkadaş sohbeti gibi toplantılarda oynanır.

Dans Terapi, kişinin ruhsal, bedensel ve sosyal bütünlüğünü geliştirmek için fizik hareketlerinin tedavi edici olarak kullanılmasıdır.

Müzik Terapi, Müzik terapisi ise müzik dinleyerek, enstrümanları kullanılarak, müzik terapistlerince uygulanan bir terapi metodudur.

Rekreasyon Terapisinin Faydaları

Rekreasyon terapisi kampları sosyal öz yeterliliğin gelişimine katkı sağlayarak, sosyal yaşama pozitif yönde faydalarının olduğu bilinmektedir. Konuyla ilgili çalışmalarda sosyal öz yeterliliğin yaşam doyumunu yükselttiği bildirilmiştir. Aynı zamanda sosyal öz yeterlilik, kronik hastalığı olan bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yönetmede sosyal motivasyonu sağlamada önemlidir.

YAŞLILARDA REKREASYON AKTİVİTELERİNİN ÖNEMİ

Günümüzde yapılan çalışmalar bireylerin iyilik halini bozan nedenler ve önlemleri üzerinde durmaktadır. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan ve tedavi edilecek rahatsızlıkların daha önceki yaşam dönemlerinde önlenmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Rekreatif faaliyetler dolaylı olarak bireylerin iyilik halini artırarak yaşam kalitesinin yükseltilmesini sağlamaktadır. Rekreatif faaliyetler, düzenli olarak katılan bireylerin özgürlük alanlarını genişleterek kendileri için bir şeyler yapmalarına olanak sağlayarak iyilik halini artırmaktadır. Dünyada ve ülkemizde yaşlı nüfusun artış göstermesiyle beraber yaşlı bireylerin uzun süreli olarak iyilik hallerinin korunması ve artırılması için yaşlıların kişisel özelliklerine göre uygun rekreatif faaliyetleri içeren çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, yaşlıların hangi rekreatif faaliyetlere katılmak istediği, rekreatif faaliyetlere katılmaları için yaşlıları nelerin motive ettiği, rekreatif faaliyetlere katılmalarını engelleyen etmenlerin neler olduğu ve rekreatif faaliyetlerine ilişkin isteklerinin ve bekledikleri sonuçların neler olduğunu, incelemektedir. Çalışmalardan elde edilen sonuçlar yaşlı bireylerin rekreatif faaliyetler katılımı sağlayarak önemli sağlık problemlerinin önüne geçilmesini ve var olan problemlerinde düzeltilmesini sağlayabilmektedir. WHO sağlığı bireyin zihinsel, sosyal ve fiziksel açıdan bir bütün olarak iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Rekreasyon uygulamaları sağlık açısından ele alındığında ikiye ayrılmaktadır. Birincisi koruyucu sağlık hizmetleri başlığı altında sağlıklı kişilere uygulanan faaliyetlerken ikincisi de sağlık sorunu olan kişilere uygulanan faaliyetlerdir. Bir terapi olarak rekreasyon aktiviteleri, sağlıklı kişilerin yaşam kalitelerini artırırken sağlık problemleri yaşayan veya yaşlılar gibi dezavantajlı gruplarda olan kişiler için olumlu bir yaşam şekli oluşturmakta ve sorun teşkil eden problemlerin ortadan kaldırılmasına aracılık ederek yardımcı olmaktadır. Bu gruplara yönelik verilen rekreasyon faaliyetleri terapatik rekreasyon başlığı altında yer almaktadır.

TERAPATİK REKREASYONUN KAPSAMI VE AMACI

Terapötik rekreasyon, sosyal ve sportif etkinlikler aracılığıyla yaşlıların sosyal, psikolojik ve fiziksel davranışlarına, sağlık sorunlarının tedavisinde ve iyilik hallerinin korunmasına fayda sağlamaktadır. Terapötik rekreasyon faaliyetleri sanatsal etkinlikleri, sportif faaliyetleri, tiyatro, geziler, oyun ve eğlence faaliyetleri, açık hava aktiviteleri gibi bir çok aktiviteden oluşmaktadır. Terapötik rekreasyonun birçok amacı vardır bu amaçlar aşağıda yer almaktadır;

Depresyonu azaltmak,

Toplumla kaynaşarak özgüvenlerini artırmak,

Becerilerini ortaya çıkarmak,

Problemlerden ve sıradanlıktan uzaklaştırmak,

Pozitif duyguları artırarak, olumsuz davranışların azaltılmasını sağlamak

Sorumluluk sahibi olma ve liderlik yeteneğini ortaya çıkarmak,

Yaşam kalitelerini yükseltmek,

Engelli kişilerin yaşamlarını zenginleştirmek,

Fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini sağlamak,

Etkinlikler aracılığıyla bireylerin kendilerini ifade etmelerini sağlamak ve başarı duygusunu tattırmak.

YAŞLI BİREYLERE UYGUN REKREASYONEL AKTİVİTELER

Tıbbın ve alternatif sağlık bilimlerinin gelişmesi, çalışma hayatındaki kadın oranının artışıyla beraber doğum oranlarının azalması ülkemizdeki yaşlı nüfus oranı arttırmaktadır. Bu artış ile beraber yaşlıların psiko-sosyal ihtiyaçları artmaktadır. Sonuç olarak artan bu ihtiyaçların karşılanması gerekliliği doğmaktadır. Bu ihtiyaçlar, boş zamanı değerlendirmek ve etkinlik grupları oluşturmak gibi yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan faaliyetlerin oluşmasını sağlamaktadır .

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri, yaşlı bireylerde aşağıdaki özelliklerin oluşumunu engellemek amacıyla planlanmaktadır .

- Yeni etkinliklere kapalı olma
- Yaşlılığın yeni bir yaşam dönemi oluşunu kabullenmeme
- İhtiyarlıkla ilgili toplumdaki olumsuz kalıp düşünceleri kabullenme
- Yalnızlık korkusu
- Saygınlık kaybı
- Geçmişe takılı kalarak yaşama
- Gelir seviyesinin düşmesi

Kırsal kesimde yaşayan yaşlı bireyler için boş zaman değerlendirme konusunda pek sorun

İşyeri rekreasyon uygulamaları ile; İş yaşamında süregelen tek düzelik ve rutin çalışma ortamının oluşturacağı sıkıntı, stres, dikkatsizlik ve verim düşüklüğünü; işyeri içinde ve dışında sunulan etkinliklere katılma sonucunda rahatlama, yenilenme, mutlu olma, sağlıklı ve zinde hissetmeyle beraber engelleme imkanımızı sunmaktadır. Ayrıca çalışanların işyerine yönelik aidiyet duygusunu da geliştirme potansiyeline sahiptir.

İşyerlerinde “İşyeri Rekreasyon Birimi” tarafından çalışanlar ve ailelerine sunulacak program ve hizmet çeşitliliği geniş bir alanı kapsar. İşyerinin kendi rekreasyon mekanları ile dışarıda sahip olduğu imkanlar rekreasyonel katılımı yönlendirecektir.

Rekreasyonun doğuşuna bakıldığında Dünya da ; 19.yy da başlayan sanayi devriminin önemli bir etkisi olduğu görülür. Bu dönemde endüstride ve fabrikalardaki artış nedeniyle köy ve kasabalardan şehirlere büyük göçler yaşanmıştır. Bu göçlerin etkisiyle artan nüfus, büyük şehirlerin kalabalıklaşması bireyleri boş zamanlarında rahatlama için rekreasyon alanları arayışına yöneltmiştir.

Türk toplumunda ise; rekreasyon alışkanlıkları Selçuklu döneminde lonca za-naat örgütlerinin doğuşu ve ahilik geleneği ile var olmuştur. Lonca üyesi erkekler iş bitiminde beraberce yemekli toplantılara katılıp işyeri rekreasyon faaliyetinde bulunurlardı. Ahilik (Esnaf dayanışma teşkilatı) ise; Osmanlı döneminde köyle-re, hatta göçerlere kadar spor ve şenlikler götürmüş rekreasyon faaliyetinde bulunmuştur. Bu aktivitelerde gençlerin sportmence yetişmesi teşkilatın ilk amacı olmuştur.

Rekreasyon etkinlikleri kişiler üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak birtakım faydalar sağlamaktadır. Bu faydaları sıralayacak olursak;

Fiziksel faydalar: Aktivite becerisi geliştirme, yorgunluğun giderilmesi, uygun dinlenme, enerji artışı, potansiyel gelişim.

Psikolojik faydalar: Hayatın baskısını hafifletme, zihinsel ve duygusal yönden rahatlama hissi, yaratıcılığı arttırma, bağımsız olma, iyi bir ruh hali, yaşamdan keyif alma.

Sosyal faydalar: Arkadaş edinme, sağlıklı ilişki kurma, çevre ile fikir paylaşımı yapma, başkalarına karşı saygılı olma gibi durumları içerir. aktiviteleri türlerine göre: Basit eğlence, Zihinsel aktivite/derin düşünme ve öz-farkındalık, Spor ve egzersiz, Sanat, Müzik, Dans, Hobiler, Oyunlar, Rahatlama, Sosyal aktivite, İnsani yardım hizmetleri, Doğa aktiviteleri/açık alan rekreasyonu, Gezi ve turizm başlıkları altında sınıflandırmıştır.

İş yeri rekreasyonu içinde yer alacak faaliyetler çalışanların ilgi, ihtiyaç ve gereksinimlerinin yanında işyerinin de aktivitelerden elde etmek istediği sonuçlar belirlenerek sunulacak olan aktivitelerin sınıflandırılması rekreasyon uzmanlarına kolaylık sağlayacaktır. Kurumların uyguladıkları aktiviteler genel olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1.Seminer ve Eğitimler: Çalışanların ve ailelerinin sağlıklarını koruma ve gerekli önlemleri almalarına yönelik seminerler, kanser, tansiyon, kilo kontrolü, kalp damar hastalıkları, AIDS gibi konular hakkında bilgilendirici eğitimler düzenlenmesi esenlik programlarını kapsamaktadır.

2.Egzersiz programları: Fiziksel aktivite çalışanların verimi için önem taşımaktadır. Aerobik, dayanıklılık, esneklik çalışmaları fiziksel çalışmaların temelini oluşturur.

3. Farkındalık Yaratma Çalışmaları: Sigarayı bırakma, stresle başa çıkma, kolesterol, sırt ağrısı, tansiyon problemleri gibi konular hakkında bilgilendirmeler; emekliliğe hazırlık, gevşeme teknikleri eğitimi gibi kişisel gelişim programları, seminerler yapılmaktadır.

4. Sağlık kontrolleri: Çalışanlara düzenli aralıklarla tetkik ve check up uygulanması.

Mutlu, rahat çalışanların strese girme olasılığı daha düşüktür ve fiilen çalıştıkları saatlerde enerjilerini iyi bir şekilde kullanma olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle bazı modern işyerleri, çalışanlarına dinlenebilecekleri ‘rahat alanlar’ sağlamaktadırlar. Bir dinlenme alanına ek olarak, çalışanların her seferinde kısa molalar ile işten kopmayı sağlayabilecekleri, aynı zamanda eğlenebilecekleri daha fazla rekreasyon alanı geliştirmenin birkaç kolay yolu vardır:

Oyun Odaları: Yaygın bir yaklaşımdır ve iş tatmini, moral, yenilikçilik ve yaratıcılık ve daha fazlası dahil olmak üzere üretkenlikle bağlantılı birçok yönü arttırdığı söylenmektedir Genel fikir, makul ölçüde geniş bir alan ayırmak ve bilardo, masa tenisi, langirt, video oyun sistemleri gibi çalışanların oynayabileceği oyunlarla doldurmaktır. Bu tür alanlar insanların iş yerini sadece çalışmak yerine sosyalleşme ve eğlence ile ilişkilendirmesine yardımcı oluyor.

TV Odaları: Bir TV odasına sahip olmak bazı yöneticileri duraklatabilir, ancak her zaman açık değilse, iyi bir fikir olabilir. Sabahları insanlar kahve içerken ve yerleşirken haberleri izlemek güne

başlamak için güzel bir yol olabilir. Daha da önemlisi, ara sıra insanların işte - çoğunlukla spor dünyasında - izlemeye çalıştıkları bazı ortak etkinlikler (Dünya Kupası, Olimpiyatlar gibi) vardır. Bir TV odasına veya bir oyun ya da dinlenme odasında bir TV'ye sahip olmak, insanların masalarında dikkatlerini dağıtarak skorları kontrol etmek için saatler harcamak yerine birlikte izlemek için kısa molalar vermelerine olanak tanır.

Yaratıcılık Odaları: Dinlenme ve dinlenme alanına sahip olmanın amaçlarından birinin yaratıcılığı teşvik etmek olduğu düşünülürse, yaratıcı çabalar için ayrılan bir odaya sahip olma işe ara vermenin yanı sıra zihinsel olarak teşvik edici sakinleştirici olabilir.

Bir yaratıcılık odasında VR'de resim yapmak için Tilt Brush gibi programlarla donatılmış sanal gerçeklik gözlükleri, küçük bir ahşap işleme istasyonu veya tırmıklamak için kum gibi meditatif etkinlikler olabilir.

Yukarıdakilerden herhangi biri veya tümü, çalışanlara iş için şarj olabilecekleri mükemmel alanı sağlayabilir. İşin püf noktası, yalnızca belirli bir iş yeri ortamına ve çalışan grubuna uygun bir şey bulmaktır.

İşyeri Rekreasyonu Program ve Hizmetleri

İşyerlerinde "İşyeri Rekreasyon Birimi" tarafından çalışanlar ve ailelerine sunulacak program ve hizmet çeşitliliği geniş bir alanı kapsar. İşyerinin kendi rekreasyon mekanları ile dışarıda sahip olduğu imkanlar rekreasyonel katılımı yönlendirecektir. Potansiyel aktiviteler aşağıdaki gibi gruplanabilir. (Kesim Ü, 2016).

Sağlık ve Esenlik (Wellness) Temelli Aktiviteler

Eğitim ve Kültür Temelli Aktiviteler

Spor ve Fiziksel Temelli Aktiviteler

Eğlence ve Hizmet Temelli Aktiviteler

Gönüllü Hizmetlere Katılım

İşyerleri; gönüllülük esasına göre çalışanlar ve onların aile bireylerine yöne-lik, topluma yarar sağlamak amacıyla çeşitli kuruluşlarla işbirliğine girebi-lirler. Örneğin; yaşlılar evleri ve engellilere hizmet veren kurumlar, kimsesiz çocuklar vb. gruplara işyeri imajı ve saygınlığını arttırıcı uygulamalar ya-pabilirler. Burada çalışanların motivasyonu gönüllü hizmet duygularıyla ön plana çıkmaktadır. Bu durum bir sosyal sorumluluk projesi hizmeti de oluş-turmaktadır. Aşağıda çalışanlar için "kısmi zamanlı ve gönüllü" yapılacak aktivite örnekleri bulunmaktadır.

İşyeri mensuplarının muhtaç durumdaki ailesi veya yakınlarına çeşitli hizmetler.

Kimsesiz hastalara evde bakım hizmeti veya ziyaretleri.

Çalışanların çocukları için kurum içi veya dışı oluşturulan kreş hizmetine katkı.

Huzur evlerinde gönüllü hizmet .