

SAĞLIKLI YAŞAM



Ulusların ve devletlerin en önemli zenginliği sosyal bir varlık olan bireylerdir. Bireylerin en büyük zenginliği ise sağlık ve esenlikleridir. Sağlıklı yaşam, ciddi hastalıklar ve erken ölüm ile ilgili risk faktörlerinin azalmasını sağlayan bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı yaşam tarzı sadece hastalıkların önlenmesini değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal iyilik hali ile mutluluğu da içine almaktadır (WHO, 1999: 2).

Yaşam biçimine bağlı olarak artan sağlık sorunları sağlıklı yaşam kavramının önemini ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalar, bir yıl içinde gerçekleşen ölümlerin yaklaşık yarısının kişilerin sağlıksız yaşam davranışları sonucunda meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde DSÖ'nün yapmış olduğu veri tahminlerine göre de ölümlerin büyük bir kısmına kişilerin kötü yaşam tarzından kaynaklanan hastalıklar sebep olmaktadır. DSÖ, gelişmiş ülkelerde meydana gelen ölümlerin %70-80'inin ve gelişmekte olan ülkelerdeki ölümlerin %40-50'sinin sebebinin, kişinin yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan önlenilebilir nitelikteki hastalıklar olduğunu belirtmektedir. Bunlara bağlı olarak sağlık hizmetlerine yapılan harcamalar artmakta beraberinde sağlık sistemleri ve sağlık çalışanları üzerindeki yükü de artırmaktadır. Bu sebeple sağlıklı yaşam konusunda kişilerin

farkındalıklarını artırmak oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimi seçimlerinin oluşumu çocukluk ve adolesan dönemde başlamaktadır. Adolesan dönemde çocuk kendi bağımsızlığını elde etmekte ve kendi sağlık seçimlerini yapmaktadır.

Sağlıklı olmak, insan mutluluğunun öncelik taşıyan bir ögesidir. Sağlık genellikle kendiliğinden var olan bir durum olarak algılanır. Oysa sağlıklı olma uğrunda çaba gösterilmesi gerekir. Hatta bugünkü bilgilerimiz bize bu uğraşın daha doğum öncesi dönemde başlaması gerektiğini göstermektedir.

Doğal olarak bu aşamada yapılması gerekenler, anne ve babalara düşmektedir. Olaya nesillerin sağlığı olarak bakıldığında, sağlığın ve sağlıksızlığın nesiller boyunca aktarılabilmesi görülür. Anne ve babalar genetik özelliklerinin yanı sıra kendi sağlıklarına gösterdikleri özenle bebeklerine sağlık aktarabileceklerini bilmelidirler.

Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli



Ulusal Sağlık Enstitüsü (NWI) kurucularından olan Hettler (1984) sağlıklı yaşamı; "insanların daha başarılı ve sağlıklı bir yaşamın farkına vardıkları ve bunun için en doğru seçimi yaptıkları aktif bir süreç" olarak tanımlamaktadır.

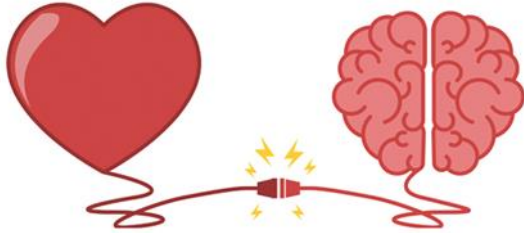
Hettler'e göre sağlıklı yaşam fiziksel, sosyal, duygusal, ruhsal, mesleki ve entelektüel olmak üzere farklı alt boyutların tamamen optimize edilmesiyle birlikte oluşmaktadır. Hettler'in tanımı sağlıklı yaşam bileşiminde yalnızca

fiziksel yönlerin değil potansiyel olarak sağlığı etkileyebilecek tüm alt boyutların bütünsel bir şekilde ele alınması gerektiğini ifade etmektedir

Modelde yer alan boyutlar, fiziksel, manevi, entelektüel, sosyal, duygusal ve mesleki sağlıktır (Hettler, 1980: 78; Hettler, 1976: 1).



Hettler'in Sağlıklı Yaşam Modeli Kaynak: (Hettler, 1980: 78).

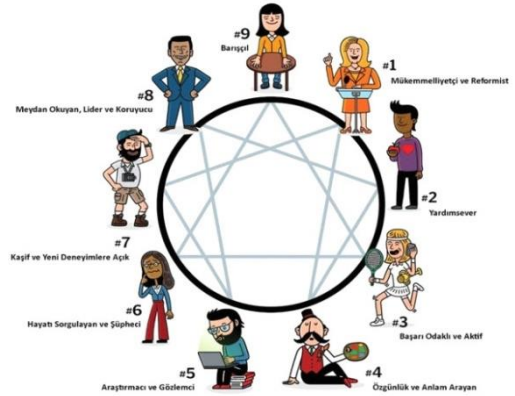


1. Duygusal Sağlık: Duygusal sağlık boyutu, kişinin duygularının farkında olması üzerinde odaklanmaktadır. Duygusal sağlık, psikolojik boyuta atıfta bulunup, günlük olaylarımızda ve etkileşimlerimizde duyguları ele alış biçimimizi ve kişinin duygularının ne derece farkında ve kabul ettiğini ifade etmektedir, Duygusal sağlık boyutu kişinin kendisi ve yaşam hakkında ne derece olumlu ve hevesli olduğu ile ilgilenmektedir. Kişinin sınırlamalarının gerçekçi değerlendirmesi dahil olmak üzere kişinin duygularını ve ilgili davranışlarını uygun şekilde kontrol etme

kapasitesini ölçmektedir Duygusal sağlık şu ilkeleri izlemektedir:

- Duygularımızın farkında olmak ve onları kabullenmek, inkar etmekten daha iyidir.
- Hayata yaklaşımımızda iyimser olmak kötümser olmaktan daha iyidir.

2. Mesleki Sağlık:



İş yaşamında çok fazla zaman geçirildiğinden yola çıkarak iş sağlığı ile iş ve yaşam arasındaki uyum bulunmaya çalışılmaktadır. Bu boyut ile düzenlenmiş bir bireyin olumlu bir iş kültürüne sahip olacağı ve iş yerinde kendisini daha iyi hissedeceği düşünülmektedir.

Mesleki sağlık boyutu, iş yoluyla kişinin yaşamındaki kişisel tatmini ve zenginleşmeyi ifade etmektedir. Mesleki iyilik halinin merkezinde, mesleki gelişimin kişinin işi hakkındaki tutumu yer almaktadır. Mesleki zindeliğinize giden yolda ilerlerken, hem kişisel olarak anlamlı hem de ödüllendirici olan çalışmalarınıza benzersiz hediyeler, beceriler ve yetenekler ile katkıda bulunulmak önemlidir. Mesleki sağlık boyutunda ise şu ilkeleri takip etmektedir (Hettler, 1976: 1):

- Kişisel değerlerimiz, ilgi alanlarımız ve inançlarımızla tutarlı bir kariyer seçmek, bizim için ödüllendirici olmayan bir kariyer seçmekten daha iyidir.
- Yapılandırılmış katılım fırsatları aracılığıyla işlevsel, devredilebilir beceriler

geliştirmek, etkin olmayan ve dahil olmamaktan daha iyidir.

3. Fiziksel Sağlık:



Fiziksel sağlık boyutu, düzenli fiziksel aktivite ihtiyacı üzerinde odaklanmaktadır. Fiziksel gelişim, tütün, uyuşturucu ve aşırı alkol tüketimini caydırırken, diyet ve beslenme hakkında bilgi edinme üzerinde durmaktadır. Fiziksel sağlık boyutunda kişinin kaydiyovasküler esnekliği ve gücü ne kadar koruduğu önemlidir.

Optimum sağlık, iyi egzersiz ve yeme alışkanlıklarının birleşimiyle sağlanmaktadır. Ayrıca sağlıklı yaşamın fiziksel boyutu, kişisel sorumluluk ve küçük hastalıklar için bakım ve ayrıca ne zaman profesyonel tıbbi yardıma ihtiyaç duyulduğunu bilmeyi gerektirmektedir.

Fiziksel sağlık boyutunda şu ilkeleri takip etmektedir

- Sağlığı bozan yiyecek ve içecekleri tüketmek yerine sağlığı iyileştiren yiyecek ve içecekleri tüketmek daha iyidir.

- Fiziksel olarak formda olmak formda olmamaktan daha iyidir.

Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireylerin yaşam enerjileri artar, kendilerini daha iyi hisseder ve daha iyi görünürler. Yaşam boyu egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon yüksekliği ve ileri yaşlarda kemik

yoğunluğunun azalması gibi sorunları azaltır. Başka türlü spor yapma olanağı olmasa bile her gün, hiç değilse gün aşırı en az 30 dakika hızlı tempoda yürüyüş yapmak da iyi bir egzersizdir. Gebelik, doğum sonrası ve menopoz dönemlerinde kadınlar için egzersiz yapmak daha da önemlidir. Ancak egzersiz yapmak bir yaşam biçimi olmalıdır.

Birey günlük hayatını programlarken temel gereksinimleri arasında egzersize de yer açmış olmalıdır. Daha önceden hiç egzersiz yapmamış bir kişi hareketli yaşama geçerken sorun yaşayabilir, ancak bu geçiş döneminin ardından kendi bedenindeki değişiklikleri ve bunun önemini kavrayarak egzersiz hayatının bir parçası haline getirecektir.

Düzenli egzersiz yapmak kas gücü ve bedensel esnekliğin yanı sıra kalp damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı da artırır. Egzersiz akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır. Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.

İdeal tartıya ulaşmak veya sabit tutmak için de egzersizden faydalanılabilir. Koşmak, yüzmek, tenis oynamak, bisiklete binmek, basketbol, voleybol, futbol, handbol gibi sporlar bedensel çalışmanın yoğun olduğu sporlardandır.



Sağlıklı beslenme, vücudun büyüme, gelişme ve günlük işlevlerinin sürekliliğinin sağlanması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınmasıdır.

Yaşam boyu geçilen bebeklik, çocukluk, ergenlik, gebelik, emzirme, menapoz, iyileşme gibi dönemler ve yapılan işlere uygun olarak bu dört ana gruptan alınması gereken miktarlar değişebilir.

Ancak az ve sık yemek, güne mutlaka kahvaltı ile başlamak, öğün atlamamak, abur cubur yememek, günde en az 4-6 bardak su içmek, kolalı içecekler, çay, kahve, kızartma, kavurmalar, aşırı yağlı, tuzlu ya da şekerli gıdalar ve açıkta satılan yiyeceklerden kaçınmak, yağ seçiminde doymamış yağları tercih etmek, yiyecekleri hazırlarken içlerindeki besin öğelerinin korunmasına dikkat etmek ve uygun koşullarda saklamak, çiğ yenen meyve ve sebzeleri bol ve temiz suyla iyice yıkamak her yaş ve dönem için geçerli temel sağlıklı beslenme kurallarıdır.

Günümüzde beslenme ile ilgili sorunların başında, modern yaşamda günlük enerji tüketiminin azalmasına rağmen rafine gıdalardan alınan enerjinin artması sonucunda oluşan şişmanlık gelmektedir. Şişmanlık şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere pek çok hastalık açısından risk oluşturur. Bu nedenle ideal kilonun korunması sağlık risklerini azaltmak açısından özellikle önem taşır.



Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin

içindeki bir bezden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

Uyku ile İlgili Nelere Dikkat Edelim?

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.
- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.
- Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.

Teknolojiye Dikkat



Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eğer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Fakat ölçsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara neden olur. Sağlığımızı olumsuz etkiler. Teknolojik aletlere bağımlılık bir hastalıktır. Sürekli onlarla vakit geçirme isteği onlarsız yapamamak bağımlılık belirtisidir. Unutulmamalıdır ki, teknolojik aletlerin aşırı kullanımı:

- Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetinin gerilemesine sebep olur.
- Ruhsal problemlere neden olur.
- Baş ağrısı ve uyku problemi yapar.
- Uzun süre hareketsizlik sonucu iskelet ve kas sisteminde gelişim bozuklukları görülmesine yol açar.
- Uyku düzenini bozar.
- Dengesiz ve sağlıksız beslenmeye kapı aralar.
- Şişmanlamaya neden olur.

Hijyen

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü hijyen olarak tanımlanır. Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından çoğu zaman bizzat yapılarak öğretilen temizlik uygulamalarının, çocukluktan sonra bireyin kendisi tarafından yapılması gerekmektedir.

Temizliğin sadece görünür kirlenme olduğunda yapılması yeterli değildir. Örneğin; uykudan uyanınca yüzün yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi, gündelik temizlik uygulamalarıdır. Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek olası değildir. Gelişmiş toplumlarda kişisel temizlikte en fazla kullanılan malzemelerin başında su ve sabun gelmektedir. Bunun yanı sıra banyo süngerleri, lifleri, diş fırçaları, el ve ayak temizliği ile vücut temizliğinde kullanılan fırçalar, tırnak makası ilk akla gelen temizlik araçlarıdır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken, kişisel temizlik araçlarıdır. Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

Sağlıklı Giyinme

Sağlığa uygun giysiler vücudu dış ortamın tüm etkilerinden koruyan, mümkün olduğunca teri emebilen, alerji ve kokuya neden olmayan doğal maddelerden yapılan giysilerdir. Ayrıca serbest harekete olanak vermeyen giysiler rahatsızlık vericidir. Tüm giyecekler seçilirken, önce rahatlığın amaçlanması en doğru yaklaşımdır. Bu konu ayakkabılar için özellikle önemlidir.

4. Sosyal Sağlık:



Sosyal sağlık boyutu, içinde yaşadığımız insanlarla ve toplumla uyumlu bir ilişki içinde olmayı ve kendi

toplumunun ortak refahına ne derece katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.

Hayallerimizi, hedeflerimizi ve vizyonumuzu ne kadar çok yaşadığımız toplum ile eşleştirirsek o kadar büyük bir resim, elverişli bir ortam ve sosyal çevre sağlanmaktadır.

Toplumsal boyutu güçlendirerek, doğayı korumak, topluluğumuzla uyumlu bir şekilde yaşamak, komşularla iyi ilişkiler kurmak ve mutluluk, huzur ve memnuniyet sağlayan bir sosyal ortam oluşturulmak hedeflenmektedir.

Sosyal sağlık boyutunda şu ilkeleri takip etmektedir

- Topluluğumuzun ortak refahına katkıda bulunmak, sadece kendimizi düşünmekten daha iyidir.

- Başkalarıyla ve çevremizle uyum içinde yaşamak, onlarla çatışma içinde yaşamaktan daha iyidir.

5. Entelektüel Sağlık:



Entelektüel sağlık boyutu, zihinsel sağlık boyutu olarak da adlandırılmaktadır. Değişen hayatı yakalamak, değişiklikleri kabul etmek ve kişisel toplum kazancıyla ilgili değişiklikleri değerlendirmek için zihinsel olarak donanımlı olmayı ifade etmektedir. Entelektüel boyut, yaratıcılığı, yaratıcı problem çözmeyi ve yenilikçi fikirleri desteklemektedir.

Ayrıca entelektüel açıdan iyi bir kişi, mevcut kaynakları, başkalarıyla paylaşma potansiyelini genişletmenin yanı sıra, gelişmiş beceriler için bilgilerini genişletmek için kullanmaktadır.

Entelektüel sağlık boyutu şu ilkeleri takip etmektedir

- Zihnimizi entelektüel ve yaratıcı arayışlarla esnetmek ve bunlara meydan okumak, kendinden memnun ve verimsiz olmaktan daha iyidir.

- Beklemek, endişelenmek ve daha sonra büyük endişelerle mücadele etmektense, muhtemel sorunları belirlemek ve mevcut bilgilere dayanarak uygun eylem planlarını seçmek daha iyidir.

6. Manevi Sağlık:

Manevi sağlık boyutu, amaçlarımız, hayallerimiz, inançlarımız ve değerlerimiz doğrultusunda yaşamın ve hayatın amacının yüksek anlamı üzerine odaklanmaktadır.

İki perspektife dayanmaktadır. Bunlar özel refah ve psikolojik refah. Özel refah temel olarak mutluluk ve olumlu etki arayışına odaklanırken psikolojik refah, insanlığın bir bütün olarak kendini geliştirmesine ve ilerlemesine katkıda bulunan potansiyelinin tam olarak hayata geçirilmesi ve gerçekleştirilmesini ifade etmektedir.

Her iki bileşeni de aynı hizaya getirmek hem kişisel ihtiyacını karşılayan hem de daha büyük resimdeki rolümüzü yerine getiren daha iyi bir refah modeli oluşturacaktır.

Manevi boyut, insan varoluşundaki anlam ve amaç arayışına odaklanmaktadır. Anlam arayışı, iç kişisel hisler ve duygular ile yolunuzun sert ve engebeli bölümleri arasındaki barışçıl bir uyumla karakterize edilecektir. Yolda seyahat ederken, pek çok şüphe, umutsuzluk, korku, hayal kırıklığı ve yerinden çıkma duygularının yanı sıra haz, neşe, mutluluk ve keşif duyguları yaşayabilirsiniz. Bunların hepsi arayışınız için önemli deneyimler ve bileşenlerdir ve varoluşunuza anlam

katmak için uyarlayacağınız değer sisteminde gösterilecektir. Eylemlerinizi inançlarınız ve değerlerinizle daha tutarlı hale geldiğinde ve bir "dünya görüşü" ile sonuçlandığında manevi olarak iyi olduğunuzu anlayacaksınız. Ruhsal sağlık boyutu şu ilkeleri izlemektedir.



- Zihnimizi kapatıp hoşgörüsüz olmaktansa kendimiz için yaşamın anlamını düşünmek ve başkalarının inançlarına toleranslı olmak daha iyidir.
- Her günü değerlerimiz ve inançlarımızla tutarlı bir şekilde yaşamak, aksini yapmaktan ve kendimize yanlış hissetmekten daha iyidir.

Anlaşılabacağı üzere, sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük yaşamı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız yaşamı kolaylaştırır.

Bu kurallardan en önemli bazıları temizlik, sağlıklı beslenme, bedensel ve zihinsel çalışma, düzenli yaşam, sigara, alkol, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden uzak durma, kazalardan korunma, sorunlarla basa çıkmada doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

Çoğunlukla günlük çabalarda hedefin mutluluk olduğu varsayılır. Oysa altta yatan asil neden güvenlik duygusudur. Çünkü hayatta kalmayı sağlayan en ilkel

dürtü korkudur ve güvenlik duygusu korkunun yatıştırılmasıyla ortaya çıkar. Kendimizi güvende hissedebilmemizin ilk koşulu ise bilmektir. Ancak bildiğimiz şeyi, bildiğimiz kadarı ile kontrol edebiliriz. İkinci basamaksa bilginin eyleme dökülmesidir. Bilgimizi davranışımıza yansıtıyorsak bu bilgi bizim için huzursuzluk kaynağı olmaktan öteye geçemez.

Sağlıklı Yaşam Sendromu

Sağlıklı yaşam sendromu, bireylerin sağlıklı yaşam davranışına yöneldikten sonra sağlıklı yaşamı hayatlarının merkezine alarak takıntı hale getirmesini, sağlıklı yaşam için hayatın normal akışını bozmayı, sağlıklı yaşam davranışlarını yerine getirmeyip normal akış bozulduğunda yüksek düzeyde bir kaygı ve suçluluk hissetmeleri şeklinde ifade edilebilir.



Ayrıca bu bireyler sağlıklı yaşam adına pek çok harcamada yapmaktadırlar. Sağlıklı yaşam sendromu, bireyde kendini günlük rutinde yaptığı sağlıklı yaşam davranışlarını yapmadığında kendini göstermektedir. Birey bu noktada kaygı ve suçluluk duygusu içine girmekte ve kendini kötü hissetmektedir. Bireylerde sağlıklı yaşam takıntısının oluşmasında medyanın da rolü büyüktür. İkna edici yöntemler kullanılarak sağlıklı yaşam bir arzuya dönüştürülmektedir. Ayrıca

planlanan reklam kampanyaları ile medya tarafından sunulan söylemler de toplumdaki sağlıklı olma takıntısını daha da körüklemiştir,

Sağlık Sorumluluğu



Sağlık sorumluluğu, kişinin sağlığını koruyan ve geliştiren davranış ve faaliyetlere yönelik tutum ve davranışlarında değişikliğe gitmesidir.

Kişinin kendisini ve vücudunu tanıması, sağlığını sürekli izlemesi, sağlığıyla ilgili bir sorun olduğunda bunu fark etmesi ve gerekli önlemleri alması, düzenli olarak sağlık kontrollerini yaptırması, sağlık ve hastalıklarla ilgili olarak kendini geliştirmesi ve sağlıkla ilgili yayınları takip etmesi bu sorumluluklar arasında sayılabilir. Sağlığıyla ilgili sorumluluklarının farkına varan bir kişi sağlığı için daha fazla çaba sarf etmekte, sağlık sorumluluklarının farkında olduğu sürece sağlığını olumsuz etkileyen unsurlardan daha çok uzak durmaya çalışmaktadır.

Kaynakça

Alp, S. (2021) *Sağlık okuryazarlığı, öz kontrol ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* . Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi / Sağlık

Bilimleri Enstitüsü / Sağlık Kurumları Yönetimi Ana Bilim Dalı.

Demirel, G. (2021) *Sağlıklı yaşam farkındalığı ve sağlık arama davranışı arasındaki ilişki: Konya örneği* . Yüksek Lisans Tezi .Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı

Özmet, T.D., (2018) *Fazla kilolu ve obez adolesanlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve geleceğe yönelik sağlıklı yaşam biçimi seçimlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı

Yorulmaz, R. (2021) *Sağlıklı yaşam davranışına dair fenomenolojik bir araştırma*. Doktora Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı Sağlık Yönetimi Bilim Dalı 2021

<https://sks.itu.edu.tr/hizmetlerimiz/saglik-hizmetleri/saglikli-yasam-onerileri>

https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_saglik_icerik_web.pdf