



SAĞLIKLI YAŞAM



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

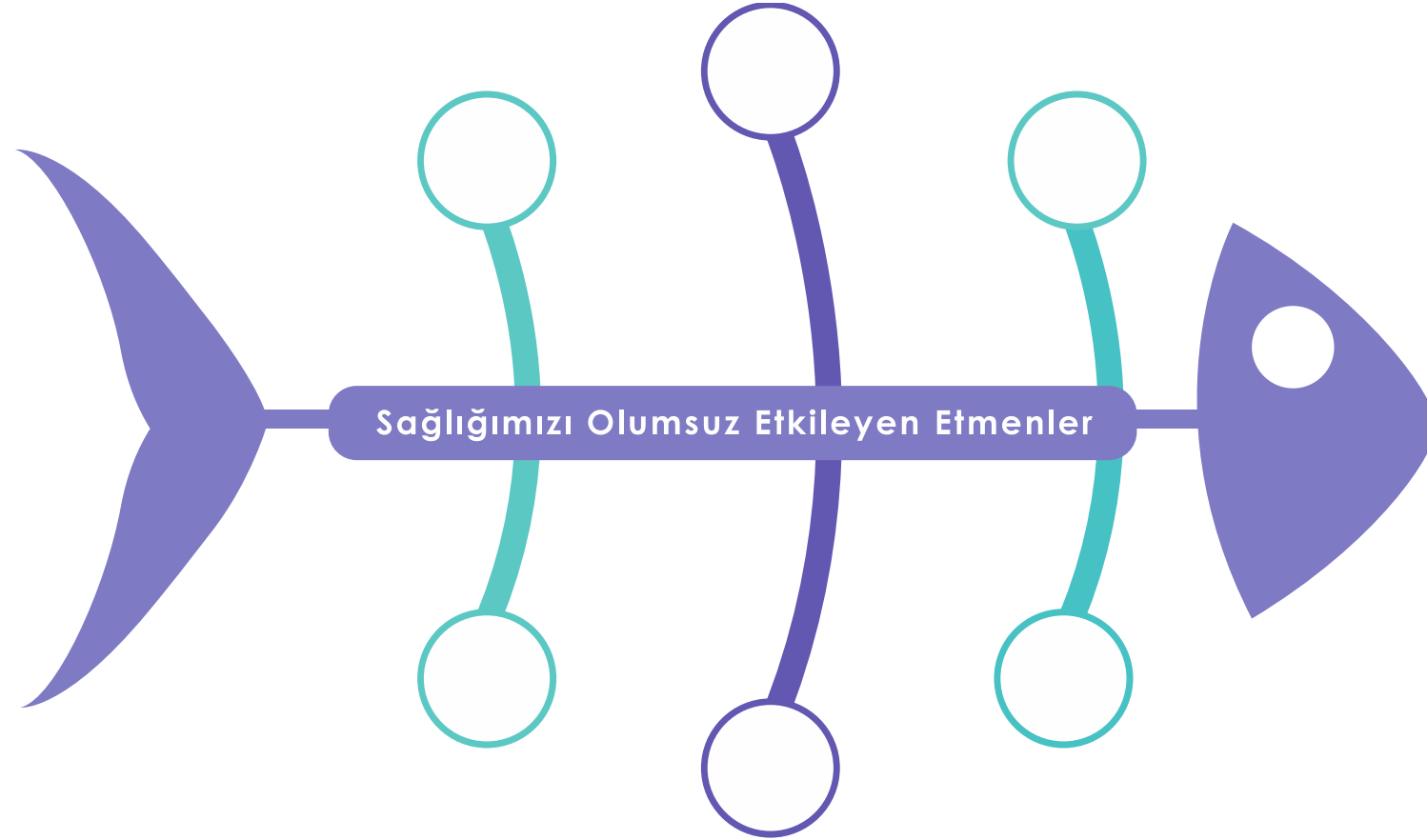


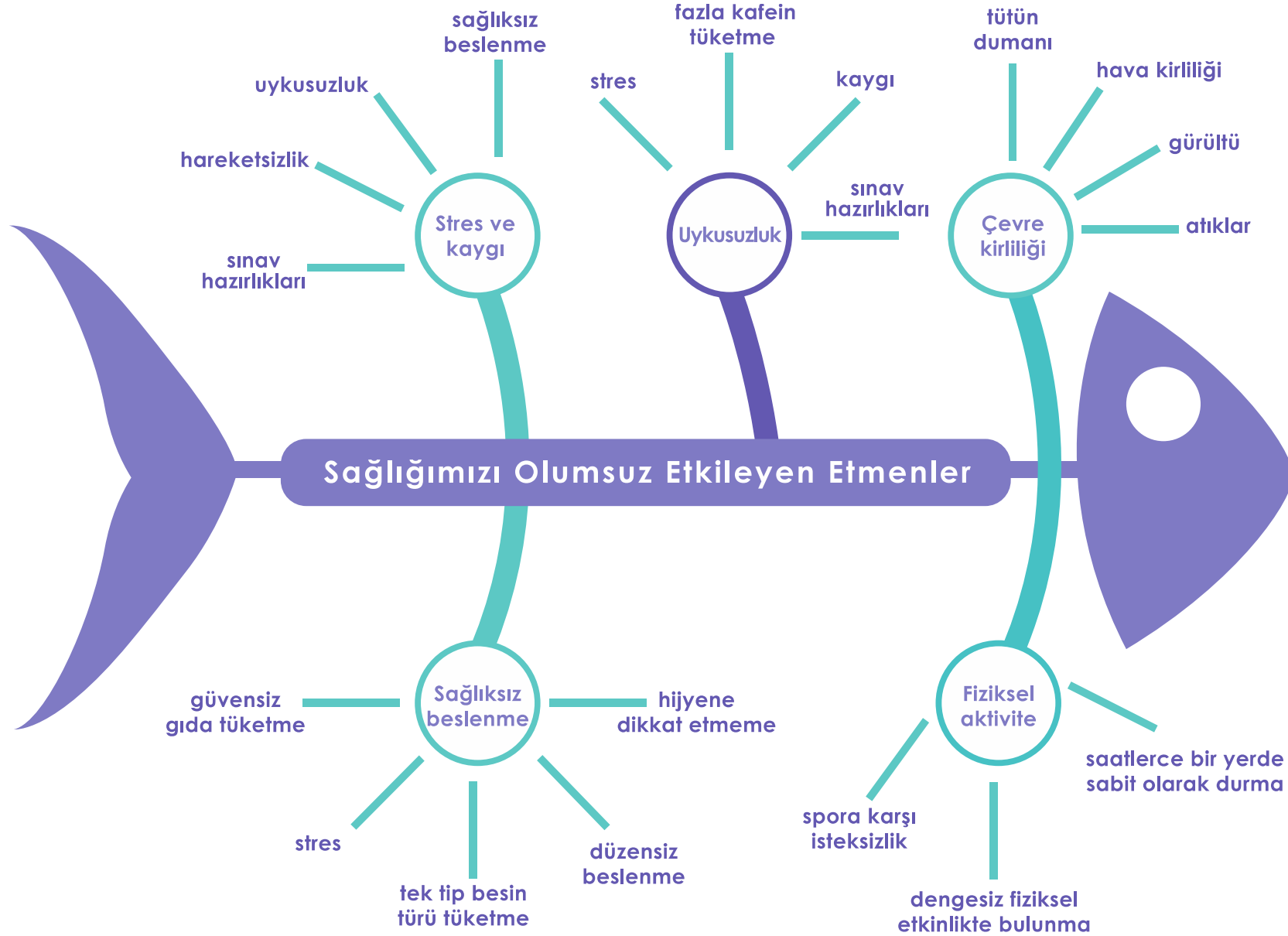
Sağlık Nedir?

Sağlık, sadece hastalık veya sakatlık olmaması hâli değil; beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir.



Balık Kılçığı







Sağlıklı Yaşam Bildirisi

🎯 Ev Grubu

🎯 Konu Seçimi (beslenme, fiziksel aktivite, uyku, çevre sağlığı)

🎯 Uzman Grubu

🎯 Ev Grubunda Sağlıklı Yaşam Bildirisi Hazırlama



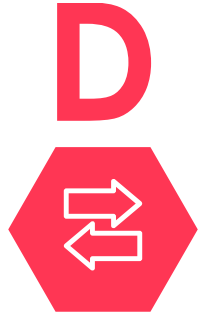
Stres ve Kaygı

Stres ve kaygının temelinde fiziksel sağlığımız ve çevremizde olup bitenlerin bizi nasıl etkilediği yatar. Stres ve kaygının etkisi sağlıklı beslenme, fiziksel hareket, dñzenli uyku ile azaltılabilir.



Stres ve Kaygı

Stres Yönetiminde **DKBY (Değişir-Kabul Et-Boş Ver-Yaşam Tarzını Yönet)** modeli önerilen psikolojik yöntemlerden biridir.



Değişir



Kabul Et



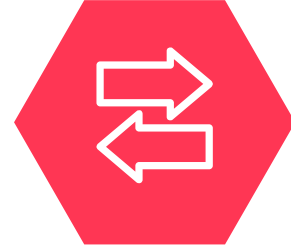
Boş Ver



Yaşam Tarzını
Yönet

Stres ve Kaygı

D



Deđiřtir

- Stres kaynađı ile yzleř.
- Derin nefes al ve gevře.
- Arada mola ver.
- Yardım iste.
- Zamanını iyi kullan.
- Hayır demeyi đren.

Stres ve Kaygı

K



Kabul Et

- Düşünce tarzını değiştir.
 - Duygularını kabul etmeye ve yönetmeye çalış.
 - Durumu olduğundan daha da zorlaştırmamaya çalış.

Stres ve Kaygı

B



Boş Ver

- Vazgeçmeyi öğren.
- İşleri üst üste ekleme.
- Neden boş vermen gerektiğini bil.
 - Denge kur.

Stres ve Kaygı



Yaşam Tarzını Yönet

- Pozitif yaşam tarzı benimse.
- Sağlıklı beslen.
 - Egzersiz yap.
 - Rahatla.
- Destek al ve destek ol.



Sağlıklı Yaşam



Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Sağlık Tavsiyeleri Listesi

