

1.4. ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK

1.4.1. ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK, STRES KAYNAKLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE ŞİDDET



55



Öğreneceklerimiz

1. Sağlıklı yaşam için zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığın ergen bireyler için önemi
2. Stres kaynakları
3. Stresle başa çıkma yolları
4. Şiddetin birey üzerindeki etkileri



Neler Biliyoruz?

1. Sağlıklı bir insan olmak için sizce nelere dikkat etmek gerekir? Açıklayınız.
2. Ergenlikte yaşanan sosyal ve duygusal değişimleri açıklayınız.
3. Olayları ya da hayatınızı kontrol edemediğiniz durumlarda neler hissedersiniz? Açıklayınız.
4. Arkadaşlarınız arasında birbirine şiddet uygulayanlar olduğunda ne yaparsınız? Paylaşınız.

1.4.1.1. Sağlıklı Bir Yaşam İçin Zihinsel, Duygusal ve Sosyal Sağlığın Ergen Bireyler Açısından Önemi

“İki şeyin elden gitmeden değerini anlamak zordur: Biri sağlık, öteki de gençliktir.”

(Hz. Ali)

Sağlıklı bir psikoloji, kendine güven duygusuna ve olumlu ilişkilere yardımcı olur. Kişiler sağlıklı bir zihne sahip değilse kişilerin duygusal, sosyal ve psikolojik olarak doğru hareket etmeleri mümkün değildir.

Ergenlikte hormonal değişikliklere bağlı olarak zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel birtakım değişiklikler yaşanır. Ergen, her türlü değişikliğe hazır, yeniliklere açık, duyguları karışık ve karmaşık olduğu için duygusallık, sosyal ortam ve zihinsel sağlık oldukça önemlidir. Kendini bulmaya ve bağımsızlığını kazanmaya çalışırken birtakım iç ve dış çatışmalar yaşar. İnsanların sıklıkla kendilerini anlamadığını düşünür ve içe kapanır. Ailenin koymuş olduğu kurallara karşı gelir. Özellikle yaşayacağı bazı olumsuz olaylardan sonra kendisine zarar verme gibi düşünceleri olabilir. Ergen, herhangi bir düşük not aldığı anda ve ailesiyle kavga ettiğinde aileden uzaklaşarak yalnızlaşabilir. Çözüm için destek gereksinimi duyulan bu gibi durumlarda, sorunlar büyümeden ve bireyler yıpranmadan çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemek gerekir.



Görsel 1.61
Sağlıklı iletişim

Aile Birliğinin Önemi

Ergenlik döneminde aile bireyleri arasında sağlıklı bir iletişim kurulması son derece önemlidir (Görsel 1.61). Gençler sorunlarını aile içinde konuşarak, paylaşarak çözmeyi öğrenirse sosyal hayatta da sorun çözmek kolaylaşacaktır. Aile içindeki iletişim ve dayanışma ne kadar güçlü olursa toplum da o kadar güçlü olacaktır. Aile bağlarındaki güçlü ve sağlam yapı bireylerin de güçlü ve sağlam karakterde olmasını sağlar. Sağlıklı aile içi iletişim sosyal ve duygusal yönden sağlıklı bireyler oluşması demektir.

Çocuğun kendini güvende hissettiği, sevildiği, saygı gördüğü bir aile ortamında büyümesi çevresindeki kişilere de olumlu davranışlar göstermesine katkıda bulunacaktır. Ayrıca bireye aile içinde çeşitli sorumluluklar verilmesi; kendisine, ailesine, çevresine ve vatanına karşı sorumluluk sahibi olmasını da sağlayacaktır.

Ergen, herhangi bir davranış sergiledikten sonra ailesi onu takdir ediyorsa, sevgi ve saygı gösteriyorsa kendisinin değerli olduğunu hissedecektir. Aynı zamanda ergen, aile birliğine önem veriyorsa ve fedakârlık yapıyorsa sevgi ortamında büyümeye devam edecektir.

Zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığın korunmasında ailenin etkisi kadar kişilerin yaşama alışkanlıklarının da büyük rolü vardır. Aile içi ve sosyal ortamda sonu gelmeyen kavgalar da ruh sağlığını olumsuz etkiler. İçki, sigara ve madde kullanımı da zihinsel ve duygusal hastalıklara yol açar.

Bireysel Yardım Almanın Önemi

Ergenlik döneminde yaşanan olumsuzluklar aile içinde çözülemeyecek boyutlara ulaştığında mutlaka profesyonel yardım alınmalıdır. Duygusal sorunlar yaşayan gençler, çoğunlukla sıkıntılarının geçmesini beklerler ya da utandıkları için sorunlarını açıklayamazlar. Bu tür düşünce şekli gençlerin yardım almasına engel olur (Görsel 1.62).



Görsel 1.62

Psikolojik sorun yaşayan gençler mutlaka bir uzman desteği almalıdır.

Bireyler, zihinsel, duygusal ve sosyal sağlık sorunları yaşıyorsa öncelikle okul rehberlik servisine başvurmalıdır. Okullarda bulunan rehberlik servisleri ilk basamak olarak düşünülebilir. Rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri; bireysel değerlendirme, psikolojik danışma ve bilgi verme gibi öğrencilere yönelik temel hizmetler yoluyla bireyin kendini ve içinde yaşadığı fiziki ve sosyal çevreyi, genel ve özel yeteneklerini, ilgilerini, güçlü ve zayıf yönlerini daha iyi tanımasına yardımcı olur. Gençler bunun dışında sorunlarını çözmede gerekirse bir uzman psikolog ve psikiyatristten destek almalıdır.

1.4.1.2. Stres Kaynakları

Zihni etkileyen unsurlardan biri strestir. Toplum içinde bireyi tehdit eden ve zorlayan tehlikelere karşı bireyin gösterdiği bedensel ve ruhsal tepkiye "stres" denmektedir. Stres günlük hayatın bir parçasıdır. Stresin pek çok kaynağı vardır. Günlük hayatta karşılaşılan olaylar, kimyasal ve çevresel etkiler, yaşam tarzı ve duygusal etmenler, ilişkiler bunlardan bazılarıdır. Stres her yaşta görülebilir ve kişiden kişiye değişebilir. Özellikle öğrencilerin yaşayabileceği bazı stres kaynakları şunlardır:

Evde	Okulda	Çevrede (Akranlarla)
- Anne ve babanın yüksek beklentileri - Beslenme - Hastalıklar - Kayıplar - Aile içi şiddet - Ekonomik yetersizlikler - Kardeşler arası iletişim	- Yaklaşan sınavlar - Ev ödevleri - Kendilerinin yüksek beklentileri - Sözlü ya da fiziksel taciz - Arkadaş ve öğretmenlerle iletişim bozukluğu	- İletişim problemleri - Alay edilmesi - Arkadaşlık ilişkilerinde istenileni yakalayamamak - Güvensizlik

Stresin Yol Açabileceği Rahatsızlıklar

Stres vücut fonksiyonlarını değiştirdiğinden büyük zararlara sebep olur. Örneğin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, kanser, ülser, solunum hastalıkları, egzama ve sedef gibi deri hastalıkları, bağışıklık sistemine bağlı rahatsızlıkların erken yaşta ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ancak stresin yol açtığı en ciddi hastalıklardan birisi de kalp krizidir. Araştırmalar; agresif, telaşlı, endişeli, sabırsız, rekabetçi, kindar, asabi insanların kalp krizi oranlarının, bu davranışları az gösteren insanlardan daha fazla olduğunu göstermektedir.

Stresle bağışıklık sistemi arasında da yakın bir ilişki vardır. Fizyolojik stres, bağışıklık sistemi üzerinde önemli bir etki yapar ve bağışıklık sistemini çökertmeye çalışır. Stres altında olan beyin, vücutta kortizol hormonu üretimini artırır ve bağışıklık sistemini zayıflatır. Kısacası, stres insanın doğal dengesini bozan bir durumdur. Bu durumun süreklilik göstermesi vücut sağlığını bozarak çok çeşitli rahatsızlıklara yol açar.

1.4.1.3. Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres etkenlerine karşı öğrencilerin başa çıkma davranışlarını belirlemek için uygulanan ankete verdikleri cevaplar **Tablo 1.4**'te gösterilmektedir.

Tablo 1.4: Öğrencilerin stres yapan etkenlerle başa çıkma davranışları (MEB-ARGE)

1. Önemsemem.	10. Psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenine başvururum.
2. Ağlarım.	11. İçime atarım.
3. Dersleri boş veririm.	12. Çevreden uzaklaşıyorum.
4. Direnirim.	13. Büyükler daha iyi bilir, diye düşünürüm.
5. Arkadaşlarımla dertleşirim.	14. Sorularla davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışırım.
6. İlgili yerlere şikâyet ederim.	15. Onları görmezden gelirim.
7. Aileme anlatırım.	16. Yalnız kalmaya çalışırım.
8. Sinirlenip kırıncı olurum.	17. Kabul etmiş gibi görünürüm.
9. Okuldan uzaklaşıyorum.	18. Çevremdeki eşyalara zarar veririm.



Görsel 1.63

Stresle başa çıkılabilir.

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu değiştirmek ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye "stres yönetimi" denir. Stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korur, üretici ve verimli bir yaşam biçimi sağlar. Stres yok edilebilir, azaltılabilir, stresle başa çıkılabilir (**Görsel 1.63**).



Gençlik tutulmaz elle, geçirme
boş emelle.

Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

- Kendinizle ilgili olumlu yargıları güçlendirin ve iyi yönlerinize ve başarılarınıza odaklanın. "Bu durumla başa çıkabilirim.", "Elimden gelenin en iyisini yapacağım." gibi.
- Şimdiki anı yaşamamanın önemli olduğunu unutmayın. Sürekli geçmiş ya da geleceği düşünmek içinde bulunduğunuz anı yaşamamanızı ve zevk almanızı engeller.
- Her zaman daha iyi ve daha kötüsünün bulunduğunu hatırlayın. Sürekli gelişmeye çalışmakla birlikte sınırlarınızın farkına varın ve onları kabul edin.
- Kendiniz için gerçekçi hedefler koyun. Başarınızı kendi kişisel gelişiminiz içinde ele alın, haksız ve gereksiz rekabetten sakının.
- Kendinizin ve başkalarının hakkını koruyan davranışlar geliştirin. "Hayır" demeyi öğrenin.
- Hobiniz olsun, rahatlayın ve eğlenin, kendinize zaman ayırın.



Görsel 1.64

Düzenli spor yapın.

- Sağlıklı bir yaşam sürdürüp bedeninize iyi bakın. Düzenli olarak sevdiğiniz bir sporu yapın, yeterli uyku alın, düzenli ve dengeli beslenin (Görsel 1.64).
- Aileniz, arkadaşlarınız ya da güvendiğiniz birisiyle kaygı ve sorunlarınızı paylaşın.
- Düzenli ders çalışın, çalışırken kısa zaman bloklarından başlayıp aşamalı olarak bu zamanı uzatın. Sık ama kısa aralar verin.
- Stresle başa çıkmak güçleşince sınırlarınıza yüklenmek yerine bir uzmandan yardım alın.

Sıra Sizde

- Stresle baş etmek için neler yapıyorsunuz? Paylaşınız.

Sınav Kaygısı

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Sınav kaygısının nedenleri şunlardır:

- Sürekli başarılı olma, kazanma çabası içinde olmak
- Sınav ve sınanmayı bir saygınlık sorunu olarak görmek (Kazanamazsam akılsız olduğumu düşünecekler.)
- Geçmiş başarısızlıkları unutamamak, genellemek ve geleceğe ilişkin olumsuz çıkarımlar yapmak (Geçen yazılıdan zayıf almıştım, yine öyle olacak.)
- Başarısızlığın sevgi ve değer kaybına yol açacağını düşünmek (Evdekiler bana çok güveniyor, kazanamazsam onları hayal kırıklığına uğratmış olurum.)
- Başkalarıyla karşılaştırılmak (Diğerleri kazanır da ben kazanamazsam rezil olurum.)
- Özgüvensizlik (Sınava hazır değilim, yeterli zamanım kalmadı, kazanamayacağım.)

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Önerileri

1. Sınavdan önce

- Sınava tam çalışıp hazırlanmış olarak girin.
- Sınava uykunuzu almış olarak girin.
- Kaygıyı yoğunlaştıran kahve, çok baharatlı yiyecekler ve şekerden uzak durun. Taze sebze ve meyve tüketin.
- Sınav öncesi kaygınızı artıracak davranışlardan uzak durun.
- Sınavda yapacaklarınızı planlayın.
- Sınava girmeden gevşeme egzersizleri yapın.

2. Sınav esnasında



Görsel 1.65

Sınavda rahatlamaya çalışın.

- Bilemediğiniz ya da hatırlayamadığınız sorular da olabileceğini kabullenerek kendinizi telkin edin.
- Yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin.
- Duruş ve pozisyonunuzu değiştirerek sınavda rahatlamaya çalışın (Görsel 1.65).
- Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi başkalarıyla değil kendinizle kıyaslayın.
- Sınav esnasında yorulduğunuzu ve gerildiğinizi hissettiğinizde sınavı bir kenara bırakıp mola verin.

Nefes Egzersizleri

Sınav kaygısını azaltmak için nefes egzersizleri yapılabilir. Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği (Görsel 1.66), aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz:

- Sağ elinizi göğsünüze, sol elinizi karnınıza üzerine yerleştirin.
- Burnunuzdan nefes alıp (içinizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığınız nefesi ağızınızdan yavaşça verin.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesiniz (sağ eliniz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyorsunuz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat ediniz: Nefes aldığınızda karnınız şişecek (sol el hareket edecek) nefesinizi tuttuğunuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.



Görsel 1.66
Nefes egzersizleri

Sınavdan korkmayın.



1.4.1.4. Şiddetin Birey Üzerindeki Etkileri

Akran Zorbalığı

Akran, çocuk ya da ergenlerde aynı yaş gruplarını ifade eden bir kavramdır. Akranları ile olumlu ilişkiler geliştirme, çocukların ve gençlerin sosyal gelişimi için oldukça önemlidir. Kurulan bu ilişkilerde bireyler paylaşmayı, iletişimi ve sorun çözmeyi öğrenir. Bu öğretileri hayatları boyunca kullanırlar. Genelde akranlarla kurulan ilişkiler eşit düzeydedir. Akranlar bu ilişkiden çoğunlukla aynı ölçüde yararlanır ve ilişkiye katkıda bulunur. Taraflar arasındaki genel güç dengesi bireyin gelişiminde önemlidir. Bahsedilen güç dengesindeki bozulma, akran örselemesi veya akran zorbalığı adı ile toplumsal yaşantının sürdürüldüğü her ortamda kendini gösteren önemli bir sorundur.

Akran zorbalığı, bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara (fiziksel, sözel ve/veya psikolojik) maruz kalmasıdır (Görsel 1.67).



Görsel 1.67
Akran zorbalığı

Zorbalık genellikle şiddetle veya saldırganlıkla karıştırılmaktadır. Bir davranışın akran zorbalığı olarak tanımlanabilmesi için üç temel ölçüt gerekmektedir:

- Yapılan davranışın kasıtlı olması
- Süreklilik özelliği taşıması
- Zorba ve kurban arasında güç dengesizliğinin olması

Zorbalık yaşayan öğrencilerde kaygı ve depresyonun yanı sıra çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık problemleri görülmektedir. Araştırmalar akran zorbalığına maruz kalan bireylerde kaygı, depresyon, içe kapanma, öfke ve intikam duygularıyla yaşama, şiddete alışma ve uygulayıcı olma, evden ya da okuldan kaçma gibi sorunların yaşandığını göstermektedir. Ayrıca zorbalığa uğrayan çocukların ve gençlerin akademik başarıları da düşmektedir.

Zorbalıkla mücadelede;

- Gençlerin sosyal becerileri geliştirilmeli,
- Zorbaya karşı tüm sosyal çevre tarafından uygun tepkiler verilmeli,
- Gençlerin korku ve travmaya karşı verdikleri tipik tepkiler yetişkinler tarafından fark edilebilmelidir.

Akran zorbalığı, toplumsal yaşantının sürdürüldüğü her ortamda önemli bir sorundur ve bu sorunla gençlerin tek başlarına baş etmeleri oldukça zordur. Öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarının psikososyal gelişimi ve eğitiminde birbirleri ile iletişim hâlinde bulunmaları gerekmektedir. Zorbalıkla karşılaşan kişiler ve aileler; okullarda öncelikle sınıf rehber öğretmenlerine, okul rehberlik servislerine ve okul idarelerine başvurabilirler.

Şiddeti önlemek için okulda;

- Çalışan tüm personelin ve öğrencilerin zorbalığın ne olduğunu bilmesi,
- Zorba kişilerin ve riskli grupların belirlenmesi,
- Şiddet yaşayan öğrencilerin cesaretlendirilmesi ve başlarına gelen olayları anlattıkları takdirde herhangi bir sorunla karşılaşmayacakları yönünde öğrencilere güven verilmesi,
- Zorba öğrencilere öfkelerini kontrol etmeye yönelik tekniklerin öğretilmesi,
- Yaş olarak daha büyük öğrencilerin, kendilerinden daha küçük öğrencilere destek olma yönünde cesaretlendirilmesi gerekir.

Okul dışında;

- **Alo 183** (Aile, Kadın, Çocuk ve Özürlü Sosyal Hizmet Danışma Hattı)

Şiddete uğrayan ya da uğrama tehlikesi bulunan ve desteğe gereksinimi olan kişilere psikolojik, hukuki ve ekonomik alanda danışmanlık hizmetleri sunmakta ve yararlanabilecekleri hizmet kuruluşları konusunda bilgi vermektedir. Alo 183 ücretsizdir ve Alo 183'e Türkiye'nin her yerinden 7 gün 24 saat ulaşılabilir. Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğünde, varsa Aile ve Sosyal Politikalar İlçe Müdürlüğünde, Aile Danışma Merkezleri ve Toplum Merkezlerinde ücretsiz danışmanlık, rehberlik, yönlendirme hizmetleri verilmektedir.

- **ŞÖNİM** (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi)

Şiddet uygulayan ve şiddete maruz kalanlara yönelik alınan tedbirlerin etkin olması için izleme yapan birimlerdir. Bu merkezlerde hukuki, psikolojik ve mesleki danışmanlık gibi farklı alanlarda hizmetler sunulmaktadır.

Şiddete uğrayan ve uğrama tehlikesi bulunan kişiler ayrıca ALO 155 Polis İmdat, ALO 156 Jandarma İmdat hattına başvurulabilir.



İlgilenelim Bilgilenelim



Okullarda Zorbalık

- Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD) "Okullarda Zorbalık" raporuna göre Türkiye'de 15 yaş düzeyindeki öğrencilerin %19'u ayda en az birkaç kez akranları tarafından fiziksel ya da sözel şiddete maruz kalıyor.
- Türkiye'de siber zorbalığa maruz kalanların oranı %20'dir.



ÖĞRENDİKLERİMİZİ DEĞERLENDİRELİM

1. Ergenlik döneminde görülen duygusal ve sosyal değişiklikler nelerdir?
2. Stres kaynaklarına örnekler veriniz.
3. Şiddetle karşılaşan kişiler nerelere başvurabilir?

1.5. SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE MADDE KULLANIMI

1.5.1. TÜTÜN ÜRÜNLERİ, ALKOL, MADDE VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI



65



Öğreneceklerimiz

1. Tütün ürünleri, alkol ve madde kullanımının sonuçları
2. Tütün ürünleri, alkol ve madde bağımlılıklarından korunmak
3. Teknoloji bağımlılığı



Neler Biliyoruz?

1. Alkol ve sigara kullanımı aile ekonomisini nasıl etkiler? Araştırınız.
2. Alkol ve sigaranın sağlığa verdiği zararlar neler olabilir? Tartışınız.
3. Teknoloji bağımlılığının insan sağlığına zararları neler olabilir? Tartışınız.

1.5.1.1. Tütün Ürünleri, Alkol ve Madde Kullanımının Sonuçları

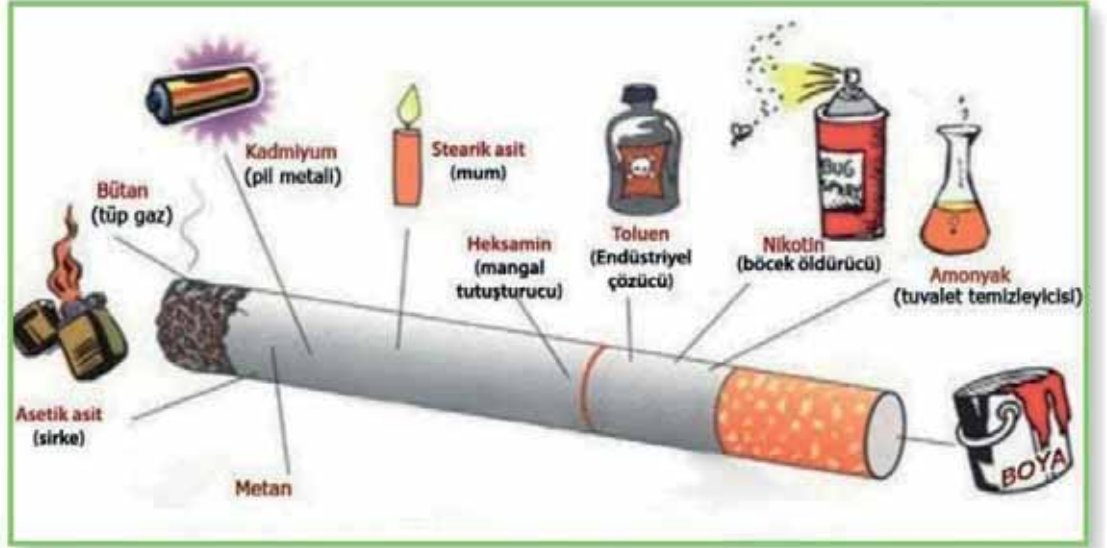
**En büyük tuzak: “Bir defa denemekten ne çıkar?”
(Yeşilay Derneği)**

Tütün ve Sigaranın Sağlığa Zararları



Sigara zararları video

Sigara, dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir. Sigara, nargile, pipo içme veya bunların dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır (Görsel 1.68).



Görsel 1.68
Sigarada bulunan kimyasal maddeler

Sigarada asıl bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumsız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir. Sigara o kadar zararlı bir maddedir ki sadece içeni değil, içen kişilerin yanında bulunanları da etkiler. Sigara içilen bir ortamda sigara içmeyenlerin durumu “pasif içicilik” olarak adlandırılır. Pasif içici ol-

manın etkileri; sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmektedir. Özellikle çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Her yıl milyonlarca insan tütün dumanından kanser, kalp ve akciğer rahatsızlıklarına yakalanmaktadır. Sigara içenlerin alışkanlıklarından vazgeçmemeleri için birçok bahanesi vardır (Şekil 1.5). Kimi dumanı içine çekmediği için kimi de günde birkaç sigara içtiği için sağlıklarının güvende olduğunu düşünür ki bu düşünce oldukça yanıltır.



Şekil 1.5
Bağımlılık döngüsü

Sigaranın Yol Açtığı Sağlık Sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozuklukları, doğum sonrası ise sütün kesilmesi

Sigara içenlerde hastalıklara yakalanma riski aşağıda gösterilmiştir

(Görsel 1.69).



Görsel 1.69

Hastalıklara yakalanma riski

Alkolün İnsan Sağlığına ve Davranışlarına Etkisi

Alkol, sigaradan sonra en yaygın kullanılan sağlığa zararlı maddelerden biridir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Alkol beden ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapmaktadır. Alkolün insan bedeni ve ruhsal yapısı üzerindeki olumsuz etkileri ve zararları diğer uyuşturucuların yol açtığı zararlarla benzerlik göstermektedir. Merkezî sinir sisteminin çalışma düzenini bozma, duygu, bilinç, düşünme ve kaygı gibi insanın çeşitli zihinsel ve ruhsal dengesini bozma bu tür maddelerin zararlarından bazılarıdır.

Alkol kullananların en belirgin özellikleri dayanıksız ve güçsüz bir kişilik sergilemeleridir. Bu yapıdaki kişiler, kaygıları giderme, problem ve sıkıntılara karşı mücadele vererek onları çözme yerine alkol ve diğer maddelere sığınmaktadır. Uyuşturucu kullananların %57'si alkol kullanmaktadır. Bu nedenle alkolden uzak durmak gerekir. Nitekim İslam dini de alkol kullanımını yasaklamıştır.

Alkol Bağımlılığının, Bireyin Aile İçi ve Toplumsal Hayattaki İlişkilerine Etkisi

Alkole başlamanın bireysel ve ailevi sebeplerinin dışında sosyal sebepleri de bulunmaktadır. Sosyal tüketicilik denilen tüketim şekli, bazı insanlar için alkolizmin ilk basamağını oluşturmaktadır. Çünkü başlamak tekrarı, tekrar da bağımlılığı getirmektedir. Bireyler ailesinde, büyüklerinde ya da arkadaşlarında gördüğünde alkole heves duyar ve alışır. Özellikle gençler içki içmenin kendisine saygınlık kazandıracağını düşünür. Bazıları da sevinçli veya tam aksine üzüntülü olduğunda alkol tüketir. Alkol, sorunları unutmanın ya da çözmenin aracı değil, sorunların kaynağıdır.

Alkol alma isteğini kontrol edemeyen, ortaya çıkan bedensel, ruhsal ve sosyal zararlarına rağmen hâlâ alkol kullanmaya devam eden kişilerde “alkol bağımlılığı” oluşmuş demektir.

Alkol kullanımı yavaş yavaş başlar, daha sonra kişi farkında olmadan bağımlı hâle gelir. Alkole başlamanın sebepleri kişilik özellikleri, arkadaş ya da aile çevresi olabilir. Zayıf iradeli, alkol kullanan arkadaşlarının isteklerine “hayır” diyemeyen, ailesinde alkol bağımlısı bulunan kişiler alkol bağımlılığına daha yatkındır. Bu kişiler, önceleri hafif alkollü içecekleri zararlı olmadığı düşüncesiyle kullanır, giderek sorunlarla baş etmek ya da keyif vermesi amacıyla daha fazla alkol tüketirler. Bağımlılık, alkol alımı arttıkça daha da artar ve kişi giderek alkole daha çok ihtiyaç duyar. Bu kişiler genellikle bağımlı olduğunu inkâr ederler.

Alkol bağımlısı olan kişinin düşünme yeteneği geriler. Alkol, yaşamındaki her şeyin önüne geçer. Sorumluluklarını yerine getiremeyen kişinin iş hayatında sorunlar ortaya çıkar. Aile içinde huzursuzluk, kavga, ailenin dağılması gibi sorunlar kaçınılmaz hâle gelir. Kişinin sosyal yaşamdaki konumu, arkadaş çevresi ile ilişkileri zarar görür. Alkolün neden olduğu tüm bu olaylar kişide ruhsal çöküntüye neden olur ve kişi çözümü yine alkolde arar. Böylece bu bir kısır döngü hâlini alır. Alkolün verdiği geçici kendine güven duygusu, öfke ve saldırganlık alkol bağımlılarını suça itebilir. Alkole bağlı işlenen suçlar ve trafik kazaları hem toplumsal huzuru bozar hem de büyük ekonomik kayıplara neden olur (Görsel 1.70).

DSÖ’nün aralarında Türkiye’nin de bulunduğu 30 ülkede yaptığı araştırmaya göre alkolün sebep olduğu bazı olumsuz olayların oranları aşağıdaki gibidir.



Görsel 1.70
Alkole bağlı sebepler

Madde Bağımlılığı ve Etkileri

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Bağımlılık yapan maddeler merkezî sinir sistemini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açar. Bu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Bağımlı kişi, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

Uyuşturucu madde kullanımının insan sağlığına ve davranışlarına birçok olumsuz etkisi vardır.

Uyuşturucu maddeler;

- Akli ve iradeyi işlemez hâle getirir (Görsel 1.71). Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide, bağırsak spazmlarına ve kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.



Görsel 1.71

Madde kullanımı akli ve iradeyi işlemez hâle getirir.

Kişinin madde kullanmaya başlamasının başta gelen nedeninin merak olduğu belirlenmiştir. Herkes önce bu maddeleri kullandığında ne gibi deneyimler yaşayacağını merak eder. Madde kullanmaya başlamadaki bir diğer önemli neden de kişinin yaşadığı sorunlara çözüm yolu arayışı ve sorunlarından kaçmak için madde kullanmasıdır. Maddenin etkisinde iken yaşadığı sorunları ve sıkıntıları unutan kişiler bunu bir çözüm yolu olarak görebilmektedirler. Madde kullanmaya başlama nedenlerinden bir diğeri de beğeni toplamaktır. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlıklar ve gruplar büyük önem kazandığından arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak ve eğlenmek için madde kullanmaya başlanabilmektedir. Ayrıca arkadaş baskısına "hayır" deme becerisine sahip olamayan kişiler, maddeye arkadaşlarının baskısı ile başlayabilmektedir.

1.5.1.2. Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Korunma

Madde kullanımı ile ilgili baskılara direnmek için kararlı ve tutarlı olunmalıdır. Madde kullanımına karşı etkili bir mücadele bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmakla başlar. Madde bağımlılığını önlemede en etkili yöntem gerektiğinde "hayır" diyebilecek yaşam becerileri ile donatılmış gençler yetiştirmektir (Görsel 1.72). Bireyin davranışlarını kontrol etmesi, davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi ve öz güven sahibi olması öz denetimini sağlar.

Öncelikle genci her yönüyle tanımaya çalışan, karşılıklı saygı ve kabul anlayışlarına dayalı aile ilişkileri geliştirilmelidir. Daha sonra güvenli çevre ve okul ortamı bu sağlıklı gelişimi pekiştirecektir. Dinî inanç ve davranışlar da bu çerçevede kişiyi bu maddelere karşı güçlendirici etkiye sahiptir. Örneğin İslam dininin madde kullanımını yasaklayan kural ve prensipleri, insanda bu türden bir kuvvetlendirici etki oluşturur.



Madde bağımlılığına hayır! video



Görsel 1.72

Madde bağımlılığına hayır!

Sigara, alkol ve madde bağımlılığını önleme çalışmalarında, bireyi madde kullanımına başlamadan bilinçlendirmek öncelikli hedeftir. Bu yaklaşımda eğitim yolu ile madde kullanımının engellenmesine çalışılmaktadır.

En iyi korunma yolu HİÇ BAŞLAMAMAKTIR...

Bir şekilde başlanmışsa

KURTULMAK MÜMKÜNDÜR!

Madde kullanımı ve bağımlılığı bir sağlık sorunu olmakla birlikte tedavisi mümkün bir hastalıktır. Kişi ilgili hastanede tedavisini olup sağlıklı bir birey olarak kendi yaşam alanına geri dönebilir. Bunun için mutlaka tıbbi yardım ve uzman desteği gerekmektedir. Tedavi tamamlandıktan sonraki süreç oldukça hassastır. Kişi kendisini madde kullanımına iten ortamlardan ve arkadaş çevresinden uzaklaşmalı, yaşamında anlamlı ve önemli olan kişiler, etkinlikler ve yaşantılarla iç içe olmalıdır. Kurum, kuruluş, okul, aile ve akranlarından yardım istemesi gerektiğini bilmelidir. Aksi takdirde tekrar madde kullanım ihtimali oldukça yüksektir.

Tedavi alanında ülkemizde alkol ve madde bağımlılığı tedavi merkezleri (AMATEM) hizmet vermektedir.

1.5.1.3. Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız fayda bulunmaktadır. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması, teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Genel Ağ ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Görsel 1.73).



Görsel 1.73
Teknoloji bağımlılığı

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Hâlsizlik

Sosyal Alanda Görülen Şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- Genel Ağ arkadaşları dışında izolasyon

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri

- Günlük Genel Ağ kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık Genel Ağ kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, bu çizelgeye uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, Genel Ağ kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme

İki yaşından küçük çocukların Genel Ağ, televizyon ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde Genel Ağ kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir (Görsel 74).



Görsel 1.74
Teknoloji kullanma süreleri

Teknoloji, sosyal statü göstergesi değildir. Sosyal statü elde etmek için teknolojik cihazları satın almak yerine güzel işler yapıp başarılı olmak ilk öncelik olması gerekir. Statü satın alınabilen değil kazanılan bir olgudur. Bilgi, birikim ve fayda gibi kriterlerle insanlar değerlendirilirse doğru statüler ortaya çıkacaktır. Parayla satın alınmış statüler kişiyi bir yere götürmeyecektir. Sadece insanlar birbirlerini kandıracaklar ve sahte ilişkiler içinde olacaklardır.



Sıra Sizde

- Teknolojinin doğru kullanımı hakkında ürün (sunum, poster vb.) oluşturarak sununuz.



İlgilenelim Bilgilenelim

72



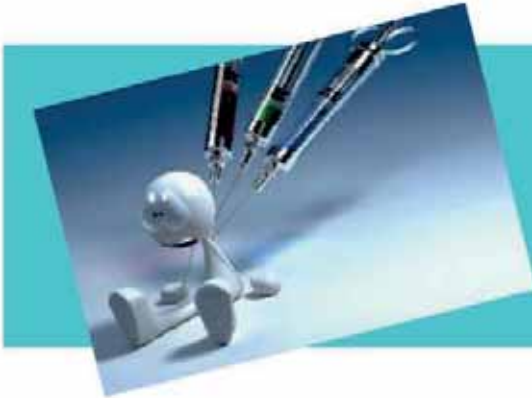
AMATEM, 1983 yılında kurulmuş bir tedavi merkezidir.

Alkol ve çeşitli madde bağımlılıklarına dair tedavi yöntemlerinin sunulduğu merkezde bağımlılık üzerine araştırmalar sürdürülmektedir. AMATEM, yalnızca alkol ve madde bağımlılığı sorunu yaşayanlara özel bir bölüm olarak hizmet vermektedir.



ÖĞRENDİKLERİMİZİ DEĞERLENDİRELİM

1. Tütün ve tütün ürünlerinin yol açtığı sorunlar nelerdir?
2. Alkolün merkezi sinir sistemi üzerindeki etkileri nelerdir?
3. Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için neler yapılabilir?



Gençler bağımlı değil,
bağımsız olmalı!

1.6. İLK YARDIMLA İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

1.6.1. İLK YARDIMIN ÖNEMİ, AMAÇLARI VE TEMEL UYGULAMALARI, GÜVENLİ İLK YARDIM UYGULAMASI



73

Öğreneceklerimiz

1. İlk yardımın önemi
2. İlk yardımın amaçları ve temel uygulamaları
3. Güvenli bir ilk yardım uygulaması için alınması gereken önlemler

Neler Biliyoruz?

1. İlk yardımda hiç bulundunuz mu? Paylaşınız.
2. Sizce ilk yardımda amaç nedir? Açıklayınız.
3. İlk yardımcı kendisi ve kazazedelerin güvenliği için ne gibi önlemler almalıdır?

1.6.1.1. İlk Yardımın Önemi

“Sağlık, hiç kimsenin kesin olarak güvenemeyeceği tek nimettir.”
(Bertrand Russell)

İnsan, hayatı boyunca çeşitli nedenlerle yaralanmalar veya hastalıklarla karşılaşabilir. Bu gibi durumlarda karşılaşıldığında müdahalede bulunanların ilk yardım eğitimi almış olmaları; yaşamın sürdürülmesinde, engelliliğin önlenmesinde ve iyileşme sürecinin kısaltılmasında belirleyici rol oynamaktadır.

İlk yardımın temel uygulamalarını kavrayabilmek için öncelikle ilk yardım ile ilgili kavramların bilinmesi gerekmektedir. Toplumumuzda genel bir anlayış olarak ilk yardım ile acil yardım ifadeleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Oysa bunlar birbirinden farklıdır.



Görsel 1.75
İlk yardım

İlk Yardım: Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren durumda sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde tıbbi araç gereç aramaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır (Görsel 1.75). İlk yardım uygulamaları, asıl tıbbi tanı ve tedavi yöntemlerinin yerine geçmez ancak profesyonel tıbbi yardım sağlanıncaya kadar geçici destek görevi görür.

Acil Yardım: Hastalık ve kaza nedeniyle sağlığı tehlikeye girmiş kişiye, sağlık personeli (doktor, acil tıp teknisyeni, hemşire vb.) tarafından tıbbi araç gereç ve ilaç kullanılarak yapılan uygulamalardır (Görsel 1.76).



Görsel 1.76
Acil yardım

İlk yardım ve acil yardım arasındaki farklar **Tablo 1.5**'de verilmiştir.

Tablo 1.5: İlk yardım ve acil yardım arasındaki farklar (İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü)

İLK YARDIM	ACİL YARDIM
İlk yardımcı tarafından uygulanır.	Sağlık personeli tarafından uygulanır.
Çevredeki imkânlar kullanılır.	Tıbbi araç gereç kullanılır.
İlaçsız uygulamaları kapsar.	İlaç kullanılır.
Sadece olay yerinde uygulanır.	Olay yeri, ambulans ve sağlık kuruluşunda uygulanır.

Ülkemizde ev, iş ya da trafik kazaları ve doğal afetler nedeni ile çok sayıda vatandaşımız yaşamını kaybetmekte ya da engelli kalmaktadır. Bu gibi durumlarda olay yerinde her zaman bir sağlık görevlisi olamayacağı için olaydan etkilenen ya da ortamda bulunan kişilerin kendilerine ya da başkalarına yapacakları ilk yardım uygulamaları son derece önemlidir. Doğru ilk yardım hayat kurtarır ve herkesin sorumluluğundadır. İnsan yaşamı çok kıymetli ve bir o kadar da önemlidir. Kısa zamanda bilinçli, kaliteli ve doğru ilk yardım uygulamaları engelliliği en aza indirecektir. Ancak ilk yardım eğitimi almamış kişilerin, ilk yardım uygulamalarında bulunmaları sakıncalı sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle ilk yardım uygulayacak olan kişilerin mutlaka ilk yardım eğitimi almış olmaları, öncelikli amaçlarının kişilere zarar vermemek olduğunu bilmeleri ve hayati tehlike oluşturabilecek müdahalelerde bulunmamaları son derece önemlidir.

Akdeniz Üniversitesinin 1999 Marmara Depreminden sonra yaptığı bir araştırmada büyük afet veya kaza durumlarında mağdur kişilere yapılan kurtarma ve ilk yardım müdahalelerin %96'sının çevredekiler tarafından yapıldığı ortaya çıkmıştır. Sağlık Bakanlığı verilerine göre kazalarda ölümlerin %10'u ilk 5 dakikada, %45'i ilk 30 dakikada gerçekleşmektedir. DSÖ verilerine göre her yıl dünyada 50 milyon kişi yol kazaları sonucu yaralanmaktadır. Bunların 15 milyonunu ciddi yaralanmalar oluşturmaktadır. Dünyada yılda ilk yardım uygulamalarını doğru yapabilecek kişilerin sayısının artırılması ve ülke genelinde ilk yardım eğitim ve uygulamalarına yönelik etkin organizasyonların gerçekleştirilmesi ile ölüm ve engelli kalma oranları ciddi şekilde azaltılabilecektir.

İyi niyetle fakat bilinçsiz olarak yapılacak olan ilk yardım uygulamaları hasta ve yaralının engelli kalmasına veya hayatını tehlikeye sokmasına neden olabilir. Bu yüzden ilk yardım uygulamalarının eğitim almış sertifikalı kişiler tarafından yapılması gerekir.

Toplumun tüm bireyleri ilk yardım eğitimi aldıktan sonra, ilk yardıma ihtiyacı olan herkese bu uygulamaları yapabilmektedir. Ülkemizde ilk yardım hizmetlerinde yaşanan bazı sorunlar nedeniyle çok sayıda insan yaşamını yitirmekte, yaşamlarını engelli olarak sürdürmek durumunda kalmakta ve bu kişilerin iyileşmeleri de güçleşmektedir. Bu konuda toplumdaki her bireye sorumluluklar düşmektedir. İlk yardımda amaç, kazaya uğrayanları engelli kalmaktan ve ölümden kurtarmaya çalışmaktır. Bunun için temel şart eğitimidir. Acil durumlarda anında girişimde bulunabilecek her düzeydeki insanın yetiştirilmesi ve toplumun bilgilendirilmesi gerekmektedir.



Sıra Sizde

• İstanbul-Ankara otobanında. Ankara yönünde seyrediyordum. Gerede'yi geçince sağda bir kalabalık gördüm. Bir araç takla atmıştı. Yavaşladım ve aracımı sağa çekerek durdum. İhtiyacı olan varsa yardım etmek istiyordum. Kendimi tanıttım. Yerde bir kişi yatıyordu ve en az on kişi öylece durmuş onu seyrediyordu. 112'yi arayıp aramadıklarını sordum. Aramışlardı ancak henüz ambulans gelmemişti. Hemen kişinin yaşam bulgularını değerlendirdim. Orada bekleyenlerden biri on dakika öncesine kadar nefes aldığını fakat on dakikadan beri hiçbir hareketinin olmadığını söyledi. Ben temel yaşam desteğine başladım. Kısa süre sonra ambulans geldi. Ekibe yaralıyı devrettim.

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. İlk yardım uygulayacak olan kişilerin, ilk yardım eğitimi almış olmaları gerekli midir?

.....

2. Kaza sonrasında yaralılara yanlış müdahalede bulunmak hangi sonuçlara neden olabilir?

.....

3. Kalabalık yaralıya müdahale etmeyerek doğru mu yapmıştır? Tartışınız.

.....



Ilgilenelim Bilgilenelim

Nasıl İlk Yardımcı Olunur?



Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanmış olan İlk Yardım Yönetmeliği'ne göre ilk yardımcı olmak için

- En az ilkokul mezunu olmak,
- Temel ilk yardım eğitimi almış olmak,
- İlk yardımcı sertifikası ve kimlik kartı almayı hak kazanmış olmak gerekmektedir.

İlk yardımcı; ilk yardım tanımında belirtilen amaçlar doğrultusunda, hasta/yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle sağlık ekibi gelinceye kadar ilaçsız uygulamaları yapan ilk yardımcı sertifikası almış kişidir. Siz de ilk yardımcı olmak için İlk Yardım Eğitim Merkezi bulunan Kızılay Şube Başkanlıklarına başvuru yapabilirsiniz.



İlk yardım bilgi ve becerisi yaşam ile ölüm arasındaki ince çizgidir!

1.6.1.2. İlk Yardım Amaçları ve Temel Uygulamaları

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi
- İyileşmenin kolaylaştırılması

Yerinde ve zamanında yapılan ilk yardım uygulamaları bile bazen hastanın hayatını kurtarmada yeterli olamayabilir. İlk yardımda dikkat edilmesi gereken şey, edinilen bilgi ve becerilerin doğru bir şekilde uygulanmasıdır. İlk yardım da dâhil olmak üzere tüm tıbbi müdahalelerin en temel ilkesi “öncelikle zarar vermemek”tir. Bu sebeple doğruluğundan emin olunmayan uygulamalardan kesinlikle kaçınılmalıdır.

İlk Yardımın Temel Uygulamaları

İlk yardım temel uygulamaları; Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir (Şekil 1.6).



Şekil 1.6

Temel ilk yardım uygulamaları

Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar. En önemli işlem olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

Bildirme: Olay/kaza mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, 112 Acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir (Görsel 1.77).



Görsel 1.77
Bildirme

Acil durumlarda (112'nin aranması sırasında) nelere dikkat edilmelidir?

- Aramayı yapan kişi sakin olmalı
- Acil Çağrı Merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmeli
- Kesin yer ve adres bilgileri verilirken olayın olduğu yere yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adı verilmeli
- Kimin, hangi numaradan aradığı bildirilmeli
- Hasta/yaralı(lar)ın adı ve olayın tanımı yapılmalı
- Hasta/yaralı sayısı ve durumu bildirilmeli
- Eğer herhangi bir ilk yardım uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardım yapıldığı belirtilmeli
- 112 hattında bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye kadar telefon kapatılmamalı

Her türlü acil durumda 112 Acil Çağrı Merkezinin aranması ve gerekli bilgilerin doğru olarak verilmesi bir insanlık görevidir. 112, herkesin arayabileceği bir acil yardım numarasıdır. Toplumun acil yardım hizmetlerini koordine edebilmek için 112 Acil Çağrı Merkezi her gün 24 saat açıktır. Sadece acil bir yardım alınması gereken durumda 112 aranmalı ancak bu numara gereksiz yere meşgul edilmemelidir. Aksi hâlde kaza yapan ya da tehlike altında olan ve gerçekten yardım alması gereken bir kişiyi engelleme riski bulunmaktadır.

Kurtarma: Olay yerinde hasta veya yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Eğer ilk yardım bilinmiyorsa asla hasta/yaralıya dokunulmamalı ve hasta/yaralı kimildatılmamalıdır.

İlk yardımcının müdahalede yapması gerekenler şunlardır:

- Hasta/yaralının durumunu değerlendirmek
- Hasta/yaralının korku ve endişelerini gidermek
- Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek
- Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahalede bulunmak
- Kanama, kırık, çıkık, burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale etmek
- Hasta/yaralının yarasını görmesine izin vermemek
- Hasta/yaralıları hareket ettirmeden müdahale yapmak
- Hasta/yaralıların en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak

İlk Yardımın ABC'si

İlk yardım esnasında yapılacak uygulamaları ve bunların sırasını daha kolay anımsamak adına, bu uygulamaların İngilizce adlarının baş harflerinden yola çıkılarak bu kurallara "ABC" kuralları denmiştir. İlk yardımcı, hasta veya yaralının yaşamını korumak ve sürdürmesini sağlamak için ilk yardımın ABC'sini uygulamak zorundadır. Öncelikle bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

- A. (Airway: Hava yolu), solunum yolu açıklığının değerlendirilmesi
- B. (Breathing: Solunum), solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)
- C. (Circulation: Dolaşım), dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerinin gözlenmesi, kalp masajı yapılması)

HAYAT KURTARMANIN ÖNEMİ

Ayşegül bir hastanenin yoğun bakımında çalışıyordu. Çok yoğun bir çalışma temposu vardı. Bu arada bir haftalık ilk yardım kursuna katılmıştı. Eğitim dönüşü on günlük izin aldı. Marmaris'e ailesinin yanına gitmek istiyordu. O akşam tüm hazırlıklarını tamamlayarak gece saat 12.00' de Marmaris'e hareket etmek üzere otobüse bindi. Çok sevinçliydi, nihayet tatil yapabilecekti.

Otobüs hareket ettikten bir süre sonra ışıklar söndü. Ayşegül arkasına yaslandı gözlerini kapadı. Çalınan hafif müziğin ve tatlı kahve kokusunun havasına kendini kaptırmış tatlı hayaller kuruyordu. Bir ara otobüs yavaş yavaş durdu ve ışıklar yandı. Herkes merakla ön camdan dışarı bakıp konuşmaya başladı. Ayşegül gözlerini açarak merakla baktığında ileride bir kaza olduğunu gördü, birden irkilmişti. Boş ver, herhâlde birileri yardım eder, hem benim ilk yardımcı olduğumu kim biliyor, diye düşündü. Kalbi heyecanla çarpıyor ve bir tedirginlik hissediyordu. Dürüst olması gerektiğini düşünerek birden karar verdi. ayağa kalkarak şoförün yanına gitti. Şoföre ilk yardımcı olduğunu ve hemen 112'yi aramasını söyledi.

Otobüs muavini ve yolculardan kuvvetli ve sakin birkaç kişiyi yanına alarak olay yerine gitti. Gördüğü manzara çok ürperticiydi. İki araba çarpışmıştı. Sürücülerden biri direksiyon arasına sıkışmış, iki çocuk yere fırlamıştı. Çocuklardan biri ağlıyor, diğeri ise sessiz yatıyordu. Bir kadın arabadan 3 metre ileride kanlar içinde kıvranıyordu. Diğer arabadakilerden biri oturmuş ayağını tutuyor, diğeri de yaralı kadınla ilgileniyordu. Çevrede birçok insan toplanmış, herkes bir şey yapmaya çalışıyordu. Ayşegül yaralılara ilk yardımcı olduğunu, sakin olmaları gerektiğini söyledi. Çevredekilere de sigara, çakmak vb. kullanmamalarını söyledi. Arabalara baktı, benzin sızıntısı yoktu. Bir arabanın motoru çalışıyordu, kapattı. Sıkışan sürücüye nasıl olduğunu sordu. Ondan olumlu bir cevap alınca endişe etmemesini söyledi ve kendini tanıttı. Yardım çağırdığını belirtti. Çocukların solunum ve nabızlarına baktı. Bir problem yoktu ancak bir tanesinin bacağı kırık ve yaralı kanıyordu. Annelerini ve diğer yaralıyı kontrol ettikten sonra yaralı çocuğun ve diğerlerinin ilk müdahalesini yaptı. O sırada ambulansın sesi duyuldu. Daha sonra ortalık aydınlandı, yardım gelmişti. Ayşegül yaralıların taşınmasına yardım ederek gelen ekibe olayla ilgili gerekli bilgileri verdi. Önce ambulansın ışıkları kayboldu, daha sonra da siren sesi karanlığa karıştı.

Ayşegül otobüse bindi. Herkes ona gururla bakıyordu. Otobüs hareket etti, ışıklar söndü, kahvenin güzel kokusu ve tatlı müzik nağmelerini tekrar içinde hissetti. Gözlerini kapadı, gülümsedi. Her şey eskisi gibiydi ancak içi şimdi daha rahattı. (<http://www.ilkyardim.org.tr>)

1.6.1.3. Güvenli İlk Yardım Uygulaması İçin Alınması Gereken Önlemler



Görsel 1.78

Olay yeri güvenlik önlemleri

İlk yardımcı, acil bir durumda hasta/yaralıya yönelmeden önce olay yerini değerlendirmelidir. Kendisinin, hasta/yaralının ve çevredeki diğer insanların can güvenliği açısından mutlaka ortamı dikkatle inceleyerek gerekli güvenlik önlemlerini almalıdır (Görsel 1.78). Her şeyden önce ilk yardımcı, kendi güvenliğinin önemli olduğunu kesinlikle unutmamalıdır. Herhangi bir olay yerinin değerlendirilmesinde ve güvenliğinin sağlanmasında öncelik ilk yardımcının kendisini korumasıdır.

Olay Yeri Güvenlik Önlemleri

Güvenli ilk yardım yapabilmek için öncelikle olay yeri değerlendirilerek gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır. Olay yerini değerlendirmenin amacı olay yerinde tekrar kaza olma riskinin ortadan kaldırmak, olay yerindeki yaralı sayısını ve türlerini belirlemektir. Değerlendirme yaparken şu sorulara cevap aranmalıdır:

- Olay ne?
- Nasıl gerçekleşmiş?
- Ne gibi sonuçlara yol açmış?
- Ortamda tehlike oluşturacak herhangi bir şey var mı?
- Güvenliği sağlamak için neler yapılmalı?
- Kaç hasta veya yaralı var?
- İlk yardımı kimlere, hangi öncelikte yapmak gerekir?

Olay Yerinin Değerlendirilmesinde Yapılacak İşlemler

Herhangi bir olay yerinin değerlendirilmesinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:



Görsel 1.79

Üçgen reflektör

- Bir trafik kazası söz konusuysa kazaya uğrayan araç, mümkünse yolun dışına ve güvenli bir alana alınmalı, kontağı kapatılmalı, el freni çekilmeli, araç LPG'li ise aracın bagajında bulunan tüpün vanası kapatılmalıdır.
- Olay yeri, yeterince görünebilir biçimde işaretlenmelidir. Kaza noktasının önüne ve arkasına gelebilecek araç sürücülerini yavaşlatmak ve olası bir kaza tehlikesini önlemek için uyarı işaretleri yerleştirilmelidir. Bunun için üçgen reflektörler kullanılmalıdır (Görsel 1.79).

- Olay yerinde yaralıya yapılacak yardımı güçleştirebilecek veya engelleyebilecek meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.
- Olası patlama ve yangın riskini önlemek için olay yerinde sigara içilmemelidir.
- Gaz varlığı söz konusu ise oluşabilecek zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır.
- Mekân kapalı ise ortam havalandırılmalıdır.
- Kıvılcım oluşturabilecek ışıklandırma veya çağrı araçlarının kullanılmasına izin verilmemelidir.
- Hasta/yaralı, yerinden oynatılmamalıdır.
- Hasta/yaralı, yaşam bulguları bakımından hızla değerlendirilmelidir.
- Hasta/yaralı, kırık ve kanama yönünden değerlendirilmelidir.
- Hasta/yaralı, sıcak tutulmalıdır.
- Hastanın/yaralının bilinci kapalı ise hastaya/yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmemelidir.
- Tıbbi yardım istenmelidir (112).
- Hastanın/yaralının endişeleri giderilmeli, onlara karşı nazik ve hoşgörülü olunmalıdır.
- Hastanın/yaralının paniğe kapılmasını engellemek için yarasını görmesine izin verilmemelidir.
- Hasta/yaralı ve olay hakkındaki bilgiler kaydedilmelidir.
- Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalınmalıdır.



Sıra Sizde

- 112 Acil Çağrı Merkezi neden gereksiz yere meşgul edilmemelidir? Tartışınız.

112 Acil Çağrı Merkezini
gereksiz yere meşgul etmeyin.
Size de gerekebilir.





İlgilenelim Bilgilenelim

Acil Durumda Tek Numara: 112

ARTIK HEPSİ TEK ALODA 112

Bu numaraları artık unutun!



İçişleri Bakanlığının 19.01.2017 tarih ve E.1373 sayılı yazısı gereğince ülke genelinde koordine edilen ve valilikler bünyesinde hizmet vermekte olan acil çağrı hizmetlerinin tüm illerde tek bir numara altında birleştirilmesi çalışmaları kapsamında; hizmet vermekte olan 110 Yangın İhbar, 112 Sıhhi İmdat, 155 Polis İmdat, 156 Jandarma İhbar hattı, 122 AFAD ve 177 Orman Yangın çağrılarının 20.04.2017 tarihinden itibaren birçok il genelinde ve tüm ilçeleri de kapsayacak şekilde devreye alınması işlemi gerçekleştirilmiş olup bu tarihten itibaren tüm acil çağrılar 112 Acil Çağrı Merkezi bünyesinde karşılanacaktır.



ÖĞRENDİKLERİMİZİ DEĞERLENDİRELİM

1. İlk yardım uygulamalarını bilmek niçin önemlidir? Açıklayınız.
2. Herhangi bir kaza anında yapılacak ilk yardım temel uygulamaları nelerdir? Açıklayınız.
3. Olay yerinin değerlendirilmesinde yapılacak işlemleri sıralayınız.

1.6.2. HASTA/YARALININ DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ, SOLUNUM YOLU TIKANIKLIĞI, KANAMALAR VE ŞOKTA İLK YARDIM



83

! Öğreneceklerimiz

1. Hasta/yaralının durumunu değerlendirme
2. Solunum yolu tıkanıklığı durumunda yapılacak ilk yardım basamakları
3. Kanamalarda yapılacak ilk yardım uygulamaları
4. Şok durumunda yapılması gereken ilk yardım uygulamaları
5. Zehirlenmelerde uygulanacak ilk yardım basamakları

🔍 Neler Biliyoruz?

1. İlk yardımcı hasta/yaralıda ilk olarak nelere bakar?
2. Solunum yolunun tıkanmasıyla ilgili herhangi bir olay yaşasaydınız, ne yapardınız?
3. Burun kanamasında neler yapılabilir?
4. Evlerde bulunan zehirli maddeler neler olabilir? Araştırınız.

1.6.2.1. Hasta/Yaralının Durumunun Değerlendirilmesi

“Sonsuz yaşayacakmış gibi öğrenin, yarın ölecekmiş gibi yaşayın.” (Mahatma Gandhi)

İlk yardımcı olay yerini değerlendirip gerekli güvenlik önlemlerini aldıktan sonra hasta veya yaralının durumunu değerlendirmelidir. Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesinin amacı;

İlk yardımın ABC'si

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise;



- Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek,
- İlk yardımın önceliklerini belirlemek,
- Yapılacak ilk yardım yöntemini belirlemek,
- Güvenli bir müdahale sağlamaktır.

Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesinde bilincine, solunum yolu açıklığına (A), solunumuna (B) ve dolaşımına (C) bakılır (Görsel 1.80).

Görsel 1.80

İlk yardımın ABC'si

Bilincin Değerlendirilmesi: Hasta/yaralıya sözlü uyarılarla ya da hafifçe omzuna dokunarak “İyi misiniz?” diye sorularak bilinç durumu değerlendirilmesi yapılır (Görsel 1.81). Bilinç durumunun değerlendirilmesi daha sonraki aşamalar için önemlidir. Buna göre hasta/yaralının değerlendirilme aşamaları şunlardır:



Görsel 1.81

Bilincin değerlendirilmesi



Görsel 1.82

Baş geri-çene yukarı pozisyonu

Solunum Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi

- Özellikle bilinç kaybına uğrayan kişilerde dilin geri kaçması, ağızda kusmuk, yabancı cisim bulunması gibi nedenlerden dolayı solunum yolu tıkanabilir. Havanın akciğerlere ulaşabilmesi için hava yolunun açık olması gerekir.
- Hava yolu açıklığı sağlanırken hasta/yaralı; baş, boyun, gövde eksenini düz olacak şekilde yatırılmalıdır.
- Bilinç kaybı belirlenmiş kişide ağız içine önce göz ile bakılmalı, eğer yabancı cisim var ise işaret parmağı yandan ağız içine sokularak cisim çıkartılmalıdır.
- Daha sonra bir el hasta/yaralının alnından desteklerken, diğer elin 2 parmağı ile alt çenenin ucundan, çenenin kemik kısmından tutularak baş hafifçe geriye doğru itilerek “baş geri-çene yukarı pozisyonu” verilmelidir (Görsel 1.82). Bu işlemler sırasında sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

Solunumun Değerlendirilmesi: Hasta/yaralının solunum yolu açıldıktan sonra solunumun değerlendirilmesi için ilk yardımcı "Bak-Dinle-Hisset Yöntemi" ile hastanın/yaralının solunum yapıp yapmadığını 10 saniye süre ile değerlendirmelidir (Görsel 1.83).

- İlk yardımcı, göğüs kafesinin solunum hareketine bakar (BAK).
- Eğilip kulağını hastanın ağzına ve burnuna yaklaştırarak solunumunu dinler (DİNLE).
- Hastanın/yaralının nefesini yanağıyla hissetmeye çalışır (HİSSET).
- Bak-Dinle-Hisset yöntemi ile solunum olup olmadığını değerlendirir.
Bak: Göğüs kafesi kalkıp iniyor mu?
Dinle: Soluk sesini duyuyor musun?
Hisset: Yanağını yaklaştırdığında hava akımını hissedebiliyor musun?
- Hasta/yaralıda solunum yoksa derhâl yapay solunuma başlar.



Görsel 1.83

Bak-Dinle-Hisset yöntemi

Dolaşımın Değerlendirilmesi: Dolaşımın değerlendirilmesinde canlılık belirtileri gözlenir. Hasta/yaralının bilinci kapalı, solunum ve nabız var ise hasta/yaralıya "koma pozisyonu" verilir (Görsel 1.84). Bilinci kapalı, solunum ve nabız yok ise temel yaşam desteğine (TYD) geçilir.

Koma pozisyonu
video

Görsel 1.84

Koma pozisyonu

Temel Yaşam Desteği Nedir?

Yaşam kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra solunumu ve/veya kalbi durmuş kişiye yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten özellikle beyne kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahalelerdir.

İlk yardım (TYD)
video

Dolaşımın Etkinliği Nasıl Sağlanır? (CPR Kalp Akciğer Masajı)



Görsel 1.85
Kalp masajı

- Kalp durmuşsa hemen kalp masajına başlanır.
- Hasta sert bir zemine yatırılır ve hastanın yan tarafına göğüs ve omuz hizasına diz çökülür.
- Göğüs kemiğinin alt ve üst ucu işaret parmakları ile bulunur, iki eşit parçaya bölünür ve altta kalan yarısının ortasına iki el üst üste getirilerek yerleştirilir.
- Kollar dik tutularak (bilek ve dirsekler bükülmeden) sabit ve ritmik bir şekilde göğse 4-5 cm bastırılır.
- Temel yaşam desteği yetişkinlerde 30 göğüs basısı ve 2 suni solunum, çocuklar ile bebeklerde ise 2 kurtarıcı solunum ve 30 göğüs basısı olarak uygulanır (Görsel 1.85).



Etkili bir ilk yardım
ölümlerin yarısı önlenir.



Sıra Sizde

• E-5 kara yolunda bir kamyonla özel bir araç çarpışır, kazayı gören bir araç sürücüsü hemen durup yardıma koşar. Kamyon şoförü direksiyon ile koltuk arasında sıkışmış, özel aracın sürücüsü yaralanmış fakat sürücünün bilinci açıktır. Özel araçtan iki kişi fırlamış ve 2-3 metre ileride yatmaktadır. Bunlardan biri hafif yaralı, diğerinin ise başı kanamaktadır. Yardıma gelen kişi hemen 112'yi aradıktan sonra kanaması olan yaralıya yardım eder.

Aşağıdaki soruları yukarıda verilen metne göre cevaplayınız.

1. Bu olayda ilk yardımcı doğru davrandı mı?

.....

2. Bu kaza sonrasındaki müdahalede öncelik hangisine verilmelidir? Niçin?

.....

3. İlk yardımda hasta/yaralı nasıl değerlendirilir?

.....

1.6.2.2. Solunum Yolu Tıkanmalarında İlk Yardım

Solunum yolu tıkanıklığı, hava yolunun solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Solunum yolu; bilinçsiz olarak dilin geriye kaçması, başın öne doğru bükülmesi, yabancı cisim, takma diş, ağızda biriken kanın solunum yolunu kapatması veya solunum yollarının yaralanması, ses tellerinin şişmesi gibi nedenlerle tıkanabilir. Bilinci açık kişide yabancı cisimler, bilinci kapalı kişide ise dil ya da yabancı cisimler hava yolunu kapatır (Görsel 1.86). Tıkanma, kısmi tıkanma ya da tam tıkanma şeklinde olabilir.



Görsel 1.86

Hava yolunu tıkayan yabancı cisimler

Kısmi Tıkanma: Solunum yolu tam olarak tıkanmamış ve hâlen nefes alabilen kişilerde görülen tıkanmadır (Görsel 1.87).

Kısmi tıkanması olan kişi

- Nefes alabilse de soluk alıp vermekte sıkıntı çeker,
- Yutkunmaya çalışır,
- Öksürerek solunum yolunu tıkayan maddeyi dışarı atmaya çabalar,
- Konuşmaya çalışır, zor da olsa bir şeyler söyleyebilir.



Görsel 1.87

Kısmi tıkanma

Kısmi Tıkanıklık Olan Kişilerde İlk Yardım

- Hava yolunda yeterli hava giriş çıkışı mevcutsa kazazede öksürmeye teşvik edilmeli, yakından izlenmeli ve başka bir girişimde bulunulmamalıdır.
- Belirgin bir yabancı cisim, yerinden çıkmış veya gevşemiş takma dişleri varsa bunlar yerinden çıkarılmalıdır.
- Kısmi tıkanmalarda tıkanıklık geçene kadar kazazede göz önünde tutulmalı ve bu sırada en yakın sağlık kuruluşuna ulaştırılmak üzere harekete geçilmelidir.

Tam Tıkanma: Solunum yolu tamamen tıkanan kişilerde görülen tıkanmadır.

Tam tıkanması olan kişi

- Nefes alamaz.
- Konuşamaz.
- Acı çekerek yüzünü buruşturur.
- Ellerini boynuna doğru götürür ve çırpınır.
- Bir süre sonra morarmaya başlar.

1.6.2.3. Kanamalarda Yapılacak İlk Yardım

Kan, vücuttaki tüm organların sağlıklı ve düzenli işlemlerini sağlayan ve hayati önem taşıyan maddeleri ileten sıvıdır. Bu sebeple her türlü kan kaybı ciddiye alınmalı ve uygun ilk yardım hızlı ve etkin bir biçimde yapılmalıdır. Vücut; atardamar, toplardamar ve kılcal damar ağıyla örülüdür. Bu damarların yaralanması kanamalara yol açar. Kanamalar vücut dışında, içinde veya her ikisinde birden olabilir.

Kanama: Kanın yaralanma, zedelenme gibi herhangi bir nedenle damar dışına çıkmasıdır (Görsel 1.88). Vücuttaki kanın %20'sinden fazlası kaybedildiğinde hayati tehlike ortaya çıkar. Eğer kanama kontrol altına alınmazsa şok ve ölüm gelişebilir. Kanamanın ciddiyeti; kanamanın hızına, vücutta kanın aktığı bölgeye, kanama miktarına, kişinin fiziksel durumu ve yaşına bağlıdır.



Görsel 1.88

Kanayan damarın özelliğine göre kanama çeşitleri



Kanamalar video

İlk yardımcı kanamayı tespit edebilmelidir. Kanama, küçük görünse bile durdurulmazsa hayatı tehdit edebilir. Bazı hastalıklar ve ilaçlar, kanamanın durdurulmasını zorlaştırabilir. Bilinen ilk yardım yöntemleri ile kanamanın durdurulamadığı durumlarda veya ciddi yaralanmalar sonucu oluşan kanamalarda mutlaka tıbbi müdahale gerekir. İlk yardımcının amacı kanama ve şok durumunu engellemektir.

Dış Kanamalarda İlk Yardım

Dış kanamalar, kanamanın yaradan vücut dışına doğru olduğu kanamalardır. Dış kanama genellikle yaralanmalar sonucu olur ve atardamar, toplardamar, kılcal damar kanamaları şeklinde görülür.



Görsel 1.89

Bandaj ile sararak basınç uygulama

Dış kanamalarda ilk yardım uygulamaları:

- Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
- Tıbbi yardım istenir (112).
- Yara ya da kanama değerlendirilir.
- Kanayan yer üzerine temiz bir bez konularak baskı uygulanır.
- Kanama durmaz ise ikinci bir bez konularak basınç artırılır.
- Yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandaj ile sarılır ve yaraya basınç uygulanır (Görsel 1.89).

- Kanayan yere en yakın basınç noktasına elle baskı uygulanır.
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır.
- Hasta/yaralıya şok pozisyonu verilir.
- Hasta/yaralının yaşam bulguları sık aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir.
- Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde yaralının üstü örtülür.
- Hasta/yaralının hızla sağlık kuruluşuna sevk edilmesi sağlanır.

Burun Kanamalarında İlk Yardım

Buruna gelen darbe ve çarpmalar, burun enfeksiyonları, burun içine yabancı cisim kaçması, burunla oynamak, yüksek tansiyon, bazı kan hastalıkları ve kafatası kırıkları gibi durumlara bağlı olarak burun kanaması gelişebilir.

Burun kanamasında ilk yardım aşağıdaki şekilde uygulanır:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir, oturtulur.
- Hasta/yaralının başı hafifçe öne eğilir (Görsel 1.90).
- Burun kanatları iki parmakla en az 5 dakika sıkılır.
- Hasta/yaralının kanaması durmuyorsa 112 aranarak tıbbi yardım istenir.



Görsel 1.90

Burun kanamalarında baş hafifçe öne eğilir.

Kulak Kanamalarında İlk Yardım

Kulak kanamaları iç kulakta veya dış kulakta gerçekleşebilir. Kafa travmaları, beyin travmaları, çoklu travmalar sonrasında iç kulakta kanamalar olabilir. Bunlar profesyonel müdahale gerektiren durumlardır. Bu durumların varlığında ortamın, ilk yardımcının ve hastanın güvenliği temin edildikten sonra hastanın bilinci, hava yolları, solunumu ve kan dolaşımı kontrol edilerek en kısa süre içerisinde 112 aranmalıdır.

Kulak kanamalarında ilk yardım aşağıdaki şekilde uygulanır:

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir.
- Kanama ciddi ise kulak temiz bir bezle kapatılır ve kulağın tıkanmamasına dikkat edilir (Görsel 1.91). Hasta/yaralının bilinci yerinde ise hasta/yaralı hareket ettirilmeden sırt üstü yatırılır, hasta/yaralının bilinci kapalı ise hasta/yaralı kanayan kulak üzerine yan yatırılır.



Görsel 1.91

Kulağın temiz bez ile kapatılması

1.6.2.4. Şok Durumunda Yapılması Gereken İlk Yardım

Şok, kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden ani dolaşım yetmezliğidir.

Şok Belirtileri

- Kan basıncında düşme, hızlı ve zayıf nabız
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Endişe, huzursuzluk
- Baş dönmesi
- Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma

Şokta İlk Yardım Uygulamaları

- Kendinin ve çevrenin güvenliği sağlanır.
- Hasta/yaralı sırt üstü yatırılır, hava yolunun açıklığı sağlanır.
- Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır.
- Kanama varsa hemen durdurulur.
- Şok pozisyonu verilir.
- Hasta/yaralı sıcak tutulur, hareket ettirilmez.
- Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112).
- Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.

Şok Pozisyonu

- Hasta/yaralı düz olarak sırt üstü yatırılır.
- Hasta/yaralının bacakları 30 cm kadar yukarı kaldırılarak bacakların altına destek konulur (çarşaf, battaniye, yastık, kıvrılmış giysi vb.) (Görsel 1.92).
- Üzeri örtülerek ısıtılır.
- Yardım gelinceye kadar hastanın/yaralının yanında kalınır.
- Hasta/yaralının yaşam bulguları belli aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir.



Şok pozisyonu
video

Görsel 1.92
Şok pozisyonu





Sıra Sizde

- Şok pozisyonunu bir arkadaşınızla uygulamalı olarak gösteriniz.



İlgilenelim Bilgilenelim

"Şok" terimi ilk kez 1773 yılında Fransız Doktor Le Dran (Lö Dran) tarafından ateşli silah yaralanmaları sonrası gelişen klinik özellikler için kullanılmıştır.



İlk yardım hayat kurtarır.



1.6.2.5. Zehirlenmelerde İlk Yardım

Zehirlenme, vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır. Vücuda dışarıdan giren bazı yabancı maddeler, vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden zehirli (toksik) olarak kabul edilir.

Zehirlenmelerde Genel Belirtiler Nelerdir?

- Sindirim sistemi bozuklukları (bulantı, kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal vb.)
- Sinir sistemi bozuklukları (bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, kaslarda ağrı, kasılma, hareketlerde uyumsuzluk, şok belirtileri vb.)
- Solunum sistemi bozuklukları (nefes darlığı, solunum durması, baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, oksijen yetmezliği nedeni ile ciltte kızarıklık, morarma vb.)
- Dolaşım sistemi bozuklukları (nabız bozukluğu, baş ağrısı, soğuk terleme, kalp durması vb.)

Zehirlenmeler

Zehirlenme, zehrin vücuda giriş yollarına göre sindirim, solunum ve deri olmak üzere üç yolla meydana gelir.



Görsel 1.93
Zehirli mantar

1. Sindirim Yoluyla Zehirlenmeler: Zehirli maddenin oral yolla alınmasıyla meydana gelir. En sık rastlanan zehirlenme yoludur. Sindirim yoluyla alınan zehirler; genellikle ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar (Görsel 1.93), bozuk besinler, ilaç ve aşırı alkoldür.

Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde Belirtiler

- Bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı (Görsel 1.94)
- Soğuk terleme, renkte solukluk
- Bilinç bulanıklığı, şok, havale

Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Bilinç kontrolü yapılır.
- Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır. Zehirli madde, ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.
- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir.
- Hasta kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta **asla** kusturulmaz.
- Hasta kendiliğinden kusuyorsa mide içeriğinin soluk yoluna kaçmaması için hastanın başı yana çevrilir.



Görsel 1.94
Bulantı

- Bilinç kaybı varsa hastaya koma pozisyonu verilir.
- Hasta fazla hareket ettirilmez ve hastanın üzeri örtülür.
- Tıbbi yardım istenir (112).

Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir. Sindirim yolu ile olan zehirlenmelerde tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için aşağıdaki soruların cevabı araştırılır:

- Zehirli maddenin türü nedir?
- İlaç ya da uyuşturucu kullanıyor mu?
- Hasta saat kaçta bulundu?
- Evde ne tip ilaçlar var?

2. Solunum Yoluyla Zehirlenmeler: Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur. Genellikle karbonmonoksit (tüp kaçakları, şofben, gaz sobaları, fabrika bacalarından çıkan dumanlar vb.), lağım çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit, havuz hijyeninde kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar ve ev temizleyicileri gibi maddeler ile oluşur. Bu zehirli gazların solunması sonucu zehirlenmeler olmaktadır (Görsel 1.95).

Solunum Yoluyla Zehirlenmelerde Belirtiler

- Baş dönmesi, bulantı, kusma
- Solunum güçlüğü, morarma
- Göğüs ağrısı, çarpıntı
- Solunum ve kalp durması
- Özellikle karbonmonoksit zehirlenmesinde cilt ve tırnakların kiraz kırmızısı renk alması

Solunum Yolu ile Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır.
- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Yarı oturur pozisyonda tutulur, bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).
- İlk yardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır.
- Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılmalıdır.
- Ortam karanlık olsa da elektrik düğmeleri ve diğer elektrikli aletler ve ısıtıcılar kullanılmaz.
- Derhal itfaiyeye haber verilmelidir (112).



Görsel 1.95
Zehirli gazlar

3. Deri Yoluyla Zehirlenmeler: Zehirli madde vücuda doğrudan deri aracılığı ile girer. Bu yolla olan zehirlenmeler; böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, ilaç enjeksiyonları, saç boyaları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin deriden emilmesi ile oluşur. Aynı zamanda bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanılan kozmetik ürünler içerisinde zehirleyici (formaldehit, paraben, sentetik renklendirici, fitalat, SLS vb.) birçok kimyevi madde bulunmaktadır. Bu ürünler çok ciddi deri hastalıklarına, zehirlenmelere ve kansere yol açabileceğinden kullanılmaması gerekmektedir.



Görsel 1.96
Kızarıklık

Antibakteriyel sabunlarda triclosan denilen ve bakterileri öldürme gücü bulunan maddeler, yararlı bakterileri öldürerek bakteri direncine yol açmaktadır. Bu sabunlar hormonal bozukluklara, hatta uzun vadede kansere neden olabilmektedir.

Deri yolu ile zehirlenmelerde belirti ve bulgular etkilenme durumuna göre lokal veya genel olabilir.

- Deride hafif tahrişten kimyasal yanığa kadar kızarıklık, kaşıntı vb. reaksiyonlar (Görsel 1.96)
- Gözlerde yanma, baş ağrısı, vücut ısısında artma
- Düzensiz solunum, şok belirtileri

Deri Yolu ile Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Yaşam bulguları (ABC) değerlendirilir.
- Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir.
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılmalıdır.
- 15-20 dakika boyunca deri bol suyla yıkanmalıdır.
- Tıbbi yardım istenmelidir (112).

Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM)

Zehir Danışma Merkezleri zehirlenme olgularına ilişkin danışmanlık hizmeti veren kurumlardır. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı bünyesinde bulunan Zehir Araştırma Müdürlüğüne bağlı olarak 23.06.1986 yılında Ulusal Zehir Danışma Merkezi'nin (UZEM) kurulma çalışmaları başlamıştır. Türkiye'de ilk Zehir Danışma Merkezi 23.03.1988 tarihinde kurulmuştur. UZEM'de sorumlu doktor, danışman hekim (tedavi yönlendirici ekip), yardımcı sağlık personeli (vaka karşılama ekibi), görev yapmaktadır. UZEM, ülkemizde tedavi maksatlı kullanılan ilaçlar, böcek ilaçları, tarım ilaçları, mantarlar, çeşitli bitkiler, zehirli hayvan ısırıkları ve sokmaları ile gelişen zehirlenmelerde hem halka hem de sağlık çalışanlarına 24 saat danışmanlık hizmeti vermektedir.

UZEM ihtiyaç duyulduğunda Türkiye'nin her yerinden 114 numaralı telefon hattından ücretsiz olarak aranabilir (Görsel 1.97).



Görsel 1.97
UZEM

UZEM'i arayan kişi;

- Maddenin rengi ve şekli (katı-sıvı-gaz hâlinde oluşu),
- İlaç veya başka kimyasal bir madde ise (temizlik ürünü, böcek öldürücü gibi), ticari ya da etken madde ismi (kutu veya prospektüs yanında olmalıdır),
- Şüphelenilen veya bilinen giriş yolu,
- Şüphelenilen maddenin, hasta tarafından alındığı bilinen veya tahmin edilen miktarı,
- Hastanın yaşı, kilosu, boyu hakkında mutlaka bilgi vermelidir.

Bu bilgiler ışığında UZEM zehirlenme vakalarında arandığı zaman rehberlik yapılabilir.



İlgilenelim Bilgilenelim

Modern İlk Yardımın Kurucusu

Bilinen insanlık tarihi süresince kazalar, savaşlar ve afetler sonucu yaralanan ve acil sağlık sorunuyla karşılaşan hasta ve yaralıları için çeşitli tıbbi girişimler yapılmıştır. Modern anlamda ilk yardımın kurucusu Esmarch'tır (Esmark). Savaşta yaralanan kişilere bakım vererek ilk yardımın önemini ortaya koyan, ayrıca 1871 yılında Dr. Mayor (Meyr) tarafından geliştirilen üçgen sargının yaygın olarak kullanımını sağlayan da Esmarch'tır.



95



ÖĞRENDİKLERİMİZİ DEĞERLENDİRELİM

1. Hasta veya yaralıyı değerlendirme aşamaları nelerdir? Açıklayınız.
2. Kısmi tıkanma ile tam tıkanma arasındaki farklar nelerdir? Açıklayınız.
3. Dış kanamayı durdurmak için yapılacak ilk yardım basamaklarını açıklayınız.
4. Şok belirtileri nelerdir? Açıklayınız.
5. Gıda zehirlenmelerinde ilk yardım uygulamalarını anlatınız.

1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

A. Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Sağlıklı yaşam için kişisel temizliğin gerekliliğini açıklayınız?
.....
2. Obeziteye neden olan risk faktörleri nelerdir?
.....
3. Stres insanda ne gibi olumsuzluklara sebep olur?
.....
4. İlk yardımcı olay yeri değerlendirmesini niçin yapar?
.....
5. Zararlı alışkanlıkların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?
.....

B. Aşağıdaki soruları verilen metne göre cevaplayınız.

AŞININ TARİHÇESİ

Aşağıdaki gazete yazısını okuyunuz. Soruları bu yazıya göre yanıtlayınız.

Mary Montagu güzel bir kadındı. 1715 yılında çiçek hastalığına yakalandı. Hastalığı geçirdi; fakat hastalığın izleri kaldı. Adına aşılama denen bir tedavi gördü. Bu tedavide sağlıklı gencin derisi çizilerek ona zayıflatılmış çiçek virüsü veriliyordu. Kişi kısa bir süre için hasta oluyor, ancak hastalığı genellikle çok hafif bir şekilde geçiriyordu.

Mary, bu aşılama yönteminin güvenli olduğuna inandı ve kendi oğlu ile kızının da bu şekilde aşılmasına izin verdi.

1796 yılında Edward Jenner çiçek hastalığına karşı antikor geliştirmek için insandaki çiçek hastalığı virüsünü değil, ineklerde görülen çiçek hastalığı virüsünü kullanarak aşılama yöntemini geliştirdi. Jenner'in bulduğu bu aşılama yönteminin, çiçek hastalığı virüsü verilmesine kıyasla, yan etkileri daha azdır ve tedavi gören kişi virüsü başka insanlara bulaştıramaz. Bu tedavi biçimi aşılama adıyla tanındı.

6. İnsanlar hangi hastalıklara karşı aşılanabilir?
 - A) Hemofili gibi kalıtsal hastalıklar
 - B) Çocuk felci gibi virüslerin neden olduğu hastalıklar
 - C) Şeker hastalığı gibi vücudun işlevsel bozukluklarından kaynaklanan hastalıklar
 - D) Tedavisi olmayan her çeşit hastalık
 - E) Kronik seyreden metabolik hastalıklar
7. Hayvanlar ya da insanlar bakterilerin neden olduğu bulaşıcı bir hastalığa yakalanır ve iyileşirse hastalığa neden olan bakteriler genellikle onlarda tekrar hastalık oluşturmaz.

Bunun nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Vücudun, aynı çeşitten bir hastalığa neden olabilecek bütün bakterileri öldürmüş olması
 - B) Vücudun, bu tür bakterileri çoğalmadan önce öldürecek antikorlar yapmış olması
 - C) Alyuvarların, aynı çeşit hastalığa neden olabilecek bütün bakterileri öldürmesi
 - D) Alyuvarların, vücuttaki bu tip bakterileri yakalayıp vücuttan atması.
 - E) Bakterilerin çoğaldıktan sonra öldürülmesi
8. Özellikle küçük çocuklar ve yaşlı insanların gribe karşı aşılanmaları önerilmektedir. Aşağıya bu öneri ile ilgili bir neden yazınız.

BEDEN EĞİTİMİ HAREKETLERİ

Düzenli ve ölçülü beden eğitimi hareketleri sağlığımız için iyidir.

9. Düzenli beden eğitimi hareketlerinin yararları nelerdir? Her ifade için "Evet" ya da "Hayır" seçeneklerinden sadece birini yuvarlak içine alınız.

Aşağıda verilenler düzenli beden eğitimi hareketlerinin sağlayacağı bir yarar mıdır?	
Beden eğitimi hareketleri, kalp ve dolaşım hastalıklarından korunmaya yardımcı olur.	Evet / Hayır
Beden eğitimi hareketleri, sağlıklı bir beslenmeye götürür.	Evet / Hayır
Beden eğitimi hareketleri, fazla kilolardan korunmada yardımcı olur.	Evet / Hayır

10. Kaslar çalıştırıldığı zaman ne olur? Her ifade için "Evet" ya da "Hayır" seçeneklerinden sadece birini yuvarlak içine alınız.

Kaslar çalıştırıldığında aşağıdaki olaylar gerçekleşir mi?	
Kaslara gelen kan akışının artması	Evet / Hayır
Kaslarda yağların oluşması	Evet / Hayır

DIŞ ÇÜRÜĞÜ

Ağzımızda yaşayan bakteriler dış çürüğüne sebep olur. 1770'lerden bu yana, şeker kamışı endüstrisinin gelişmesiyle şekerin kullanılabilir olması sonucu çürükler gittikçe artan bir problem hâline gelmiştir.

Günümüzde çürükler hakkında çok şey biliyoruz. Örneğin çürüklere sebep olan bakteriler şekerle beslenir.

Şeker aside dönüşür. Asit dişin yüzeyine zarar verir. Dişleri fırçalamak çürükleri önlemeye yardımcı olur.

11. Dış çürüklerinde bakterilerin rolü nedir?

- A) Bakteriler mine üretir.
- B) Bakteriler şeker üretir.
- C) Bakteriler mineral üretir.
- D) Bakteriler asit üretir.
- E) Bakteriler tuz üretir.

12. Dişçiler, dişlerin ön ya da arkalarından çok öğütücü yüzeylerinde daha fazla çürük olduğunu gözlemlemişlerdir. Çürükler niçin dişlerin öğütücü yüzeylerinde daha çok bulunmaktadır?

TÜTÜN İÇME

Tütün; sigara, puro ve pipo aracılığıyla içilmektedir. Araştırmalar, tütüne bağlı hastalıkların her gün dünya çapında yaklaşık 13500 kişiyi öldürdüğünü göstermektedir. 2020 yılına doğru tütüne bağlı hastalıkların dünya çapındaki ölümlerin %12'sine sebep olacağı tahmin edilmektedir.

Tütün dumanı birçok zararlı maddeler içermektedir. En zararlı maddeler; katran, nikotin ve karbonmonoksittir.

13. Tütün dumanı akciğerlere çekilmektedir. Tütündeki katran akciğerde depo edilir ve bu da akciğerin düzenli çalışmasını önler.

Aşağıdakilerin hangisi akciğerlerin bir işlevidir?

- A) Oksijen karışmış kanı vücudun tüm bölümlerine pompalamak
- B) Havadan soluduğunuz oksijeni kanınıza transfer etmek
- C) Karbondioksit içeriğini sıfıra indirerek kanınızı temizlemek
- D) Karbondioksit moleküllerini oksijen moleküllerine dönüştürmek
- E) Kesecik içindeki karbondioksit moleküllerini emmek

14. Tütün içme akciğer kanseri ve diğer hastalıklara yakalanma riskini artırır.

Aşağıdaki hastalıklara yakalanma riski tütün içmeyle artar mı? Her durum için "Evet" ya da "Hayır"ı daire içine alınız.

Bu hastalığa yakalanma riski tütün içmeyle artar mı?	
Bronşit	Evet/Hayır
HIV/AIDS	Evet/Hayır
Kalp hastalığı	Evet/Hayır
Su çiçeği	Evet/Hayır

C. Aşağıdaki verilen çoktan seçmeli soruları okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

15. Aşağıdakilerden hangisi sağlığa etki eden çevresel etmenlerden biri değildir?

- A) Cep telefonu
- B) Gürültü
- C) Hava kirliliği
- D) Radyasyon
- E) Hormonlar

16. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı giyinme için gerekli bir özellik değildir?

- A) İklima uygun olması
- B) Temiz olması
- C) Şık olması
- D) Rahat olması
- E) Sağlıklı malzemelerden üretilmesi

17. Aşağıdakilerden hangisi arasında boşluklar olan dişlerin temizliğinde kullanılır?

- A) Diş fırçası
- B) Diş ipi
- C) Kürdan
- D) Arayüz fırçası
- E) Gargara

18. I. Sınav kaygısı

II. Aile içi şiddet

III. Akran zorbalığı

Yukarıdakilerden hangileri strese sebep olur?

A) Yalnız I

B) Yalnız III

C) I, II

D) II, III

E) I, II ve III

19. Alkol kullanımının insanda yarattığı etkiler için aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Toplumsal ilişkileri artırır.

B) Suç işleme eğilimini artırır.

C) Kaza yapma olasılığını artırır .

D) Akıl hastalıklarına yol açar.

E) Aile yaşamını bozar.

20. Sigara alışkanlığı, alkol ve madde bağımlılığından kurtulmanın öncelikli yolu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kullanılan maddeyi giderek azaltmak

B) Bağımlılıktan kurtulmaya karar vermek

C) Bağımlılık yapan maddeyi değiştirmek

D) Spor yapmak

E) Maddenin dozunu artırarak tiksinti oluşturmak

21. Aşağıdaki özelliklerden hangisinin, gençlerde madde bağımlılığına neden olma olasılığı vardır?

A) Kendisine ve yaptıklarına güvenli olması

B) Sorumluluktan kaçmaması

C) Başarısızlıkları karşısında direnme gücü olması

D) Elindeki olanaklarla yetinmesini bilmesi

E) Günlük yaşamda karşılaştığı zorlukları yenme gücü olmaması

22. Aşağıdakilerden hangisi ilk yardım uygulamasında yer almaz?

A) İlaçsız uygulamaları kapsar.

B) Tıbbi araç gereç kullanılır.

C) İlk yardımcı tarafından uygulanır.

D) Olay yerinde uygulanır.

E) Çevredeki imkânlardan yararlanılır.

23. Aşağıdakilerden hangisi zorbalıkla karşılaşan bireylerin başvurabileceği birimlerden biridir?

A) Aile hekimliği

B) Araştırma hastaneleri

C) Hastanelerin ruh ve sinir hastalıkları merkezleri

D) ŞÖNİM (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi)

E) Yerel belediyeler

24. "Herhangi bir kazada yaralanan ya da hastalanan kişiye, profesyonel sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, kişinin durumunun kötüye gitmesini önlemek ve hayatının kurtarılmasını sağlamak amacı ile olay yerinde, tıbbi araç ve gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır."

Yukarıda verilen açıklama aşağıdakilerden hangisine aittir?

- A) İlk yardım B) İlk yardımcı C) Acil yardım D) Acil tıbbi yardım E) Tıbbi yardım

Ç. Aşağıda sizlere sağlık ile ilgili kelimeler verilmiştir. Verilen kelimeleri kullanarak aşağıdaki cümleleri tamamlayınız.

tedavi - hastalanır - erken
teşhis - doktorlar - egzersiz -
beslenmeliyiz - uzak durmalıyız
- şiddet - strese - sorumluluk
- korumak - sağlıklıdır

Hayatta her şeyin başı _____. Sağlık olmadıktan sonra mal ve mülkün hiç bir değeri yoktur. Bu nedenle sağlığımızı _____ için elimizden geleni yapmalıyız. Herkes bir gün hastalanabilir. Hastalıklar, belirtilerin hafif olduğu dönemde teşhis edilerek _____ edilmelidir. Herkes bir gün _____ ve hastalıkların çeşitli sıkıntılarını çekerler. Hastalıkların aşılması için _____ edilirse tedavileri daha etkili olabilir. _____ sağlığımızdan sorumlu olan kişilerdir. Ancak sağlığın korunması için bizlere büyük _____ düşmektedir. Bunun için düzenli _____ yapmalı ve düzenli _____. Beslenmede GDO'lu ürünlerden _____. Aile içinde yaşanan olumsuz davranışlar ve _____ bireylerde _____ sebep olur.