Gerçekten sağlıklı olmak ne anlama geliyor?

Sağlıklı olmak sadece hasta olmamak mıdır? Yoksa daha fazlası var mıdır?

TALİH SEVAL TUNCER, ESSEN



Foto: Shutterstock.com

"Sağlıklı olmak ne anlama gelir?" sorusu her zaman odak noktası olmuştur. Bu soruya verilen cevaplar zamanla değişmiştir. Bazen insan sadece bir beden olarak görülmüş ve teşhisi konulmuş bir hastalığı olmadığı için sağlıklı tanımlanmıştır.

Daha sonra ruhsal güçler ve sosyal bağlar da dikkate alınmıştır. Günümüzde ise insanı beden, zihin ve sosyal ilişkilerle iç içe geçmiş bir bütünlük olarak anlayan bir resim oluşmaya başlamaktadır. Bu bakış açıları biyomedikal, psikososyal ve biyopsikososyal modellerde yansımasını bulmaktadır. Ancak yine de önemli bir soru cevapsız kalmıştır: Krizlere, streslere ve olumsuz koşullara rağmen insanlar nasıl sağlıklı kalmayı başarabilir?

Uzun süre patogenetik konsept, sağlık anlayışımızı şekillendirmiştir: İnsan, temelde düşman bir ortamda savunmasız bir varlık olarak görülmüş, önleme ise bu tehlikelerden korunma anlamına gelmiştir. Ancak, denge termodinamiğine derinden kök salmış bu düşünce, yaşamın karmaşıklığını hiçbir zaman tam olarak kavrayamamıştır.

İlginç bir şekilde, salutogenezin kurucusu Aaron Antonovsky de yaşama düşman bir çevre temel varsayımını paylaşmış, ancak yine de insanların nasıl sağlıklı kalabildiğini sormuştur. Modern dengesizlik fiziği ise şimdi yeni bir bakış açısı sunmaktadır: Çevre sadece bir tehdit değil, her şeyden önce bir canlılık ve sağlık kaynağıdır. Yaşam, çevresine karşı bir dirençle değil, onunla sürekli bir enerji ve madde akışı içinde yoğun bir etkileşimle ortaya çıkar. Yaşlanma artık sadece *"tamire muhtaç bir makinenin"* bozulması olarak değil, dinamik bir dönüşüm süreci olarak anlaşılmaktadır. Böylece temel bir değişim gerçekleşmektedir: Hastalıkları önleme, artık sadece bir koruma olarak değil, yaşama daha uygun bir fiziğin bulgularına dayanan, aktif bir sağlık üretimi olarak düşünülmektedir. Bu, tıp, toplum ve insanlık anlayışımız için geniş kapsamlı sonuçları olan bir paradigma değişimidir.

Dayanıklılık (Resilience): Sağlığın Anahtarı Olarak Direnç

Dayanıklılık araştırmaları artık elli yılı aşkın bir gelişime sahip olup kökleri 1970'lere dayanmaktadır. Bu alan, insan gelişimindeki riskler ve olumsuz etkilerle ilgilenen gelişim patolojisine bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. Aksine, dayanıklılık araştırmaları, bireylerin zorlu yaşam koşullarına rağmen olumlu bir şekilde gelişme yeteneğine odaklanmaktadır. Odak noktası, riskler dikkate alınırken, insanların zor durumların üstesinden gelmelerine yardımcı olan koruyucu faktörler ve kaynaklardır. Patogenez hastalıkların nedenleriyle ilgilenirken, salutogenez sağlığın koşullarını sorgular; dayanıklılık ise bireysel sağlık gelişiminde belirleyici bir rol oynar. Dayanıklılık, bir insanın stres, krizler veya zorlu koşullara rağmen sağlıklı kalma ve hatta gelişme yeteneğini tanımlar.

Salutogenez ile Bağlantı

Aaron Antonovsky'nin salutogenez kavramı tam da burada devreye girer: İnsanların neden hastalandığını değil, içinde bulunduğu olumsuz koşullara rağmen nasıl sağlıklı kaldığını sorar. Bu süreçte merkezi bir rol, anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılıktan oluşan tutarlılık duygusudur. Dayanıklı insanlar genellikle, stres ve krizlerle daha iyi başa çıkmalarını sağlayan, güçlü bir tutarlılık duygusuna sahiptirler.

Patogenezden Ayrışma

Patogenetik modelde, dayanıklılık genellikle sadece hastalıklara karşı bir koruma mekanizması olarak, yani zorluklardan toparlanma yeteneği olarak görülür. Buna karşılık, salutogenetik modelde dayanıklılık, sadece koruma sağlamakla kalmayıp aynı zamanda sağlığın aktif olarak teşvik edilmesine de katkıda bulunan dinamik bir süreç olarak anlaşılır.

Dayanıklılık doğuştan gelen bir özellik değildir, ancak çeşitli faktörlerle güçlendirilebilir.

Sosyal destek (istikrarlı ilişkiler ve ağlar)

Pozitif başa çıkma stratejileri *(örn. problem çözme becerisi)*

Öz-yeterlik inancı *(zorlukların üstesinden gelme yeteneğine olan inanç)*

Farkındalık ve stresle başa çıkma

Dayanıklılık, iki sağlık modeli arasında bir köprü olarak anlaşılabilir: Hastalıktan korur *(patogenetik bakış açısı)*, aynı zamanda sağlığın korunmasına ve kişisel gelişime aktif olarak katkıda bulunur *(salutogenetik bakış açısı)*.

Hasta İnsanlar İçin Salutogenezin Önemi

Sağlık biliminde, patogenez hastalıkların ortaya çıkışını tanımlarken, salutogenez sağlığın kaynağını ve gelişimini inceler. Bu kavram, tıp sosyoloğu Aaron Antonovsky tarafından geliştirilmiştir ve özellikle mevcut sağlık sorunları olan insanlar için sağlık teşvikine alternatif bir bakış açısı sunar.

Salutogenez Kavramı

Salutogenez, sağlık ve hastalığı zıt durumlar olarak değil, bir süreklilik üzerindeki noktalar olarak görür. Antonovsky, bu terimi, insanların zorluklara rağmen nasıl sağlıklı kalabildiklerini anlamak için tanıtmıştır.

Tutarlılık Duygusu Merkezi Bir Öğe Olarak

Salutogenezde kilit bir faktör, yaşamı anlaşılır, yönetilebilir ve anlamlı olarak deneyimleme yeteneğini tanımlayan tutarlılık duygusudur. Üç bileşenden oluşur:

Anlaşılabilirlik: Bilgi ve olayları yapılandırılmış ve açıklanabilir olarak anlama yeteneği.

Yönetilebilirlik: Zorlukların üstesinden gelmek için kendi kaynaklarına ve sosyal çevrenin desteğine güvenme.

Anlamlılık: Yaşamın anlamlı olduğuna ve çaba göstermeye değer olduğuna dair inanç. Bu yönler, özellikle hasta insanlarda dayanıklılığı ve genel refahı teşvik eder.

Hasta İnsanlar İçin Önemi:

Sağlık sorunları olan insanlar için salutogenez, sadece hastalık tedavisinin ötesine geçen bir yaklaşım sunar. Tutarlılık duygusunun teşvik edilmesiyle aşağıdaki olumlu etkiler elde edilebilir:

Öz-yeterliği güçlendirme: Hasta bireyler aktif bir sağlık anlayışı geliştirir ve durumlarını daha iyi etkileyebilirler.

Dayanıklılığı teşvik etme: Stres ve aksiliklerle başa çıkma yeteneği artar. Yaşam kalitesini artırma: Daha yüksek bir tutarlılık duygusu, daha iyi bir genel refah ile ilişkilidir.

Sağlık anlayışı, dar, yalnızca biyomedikal bir bakış açısından, beden, ruh ve sosyal çevreyi eşit derecede dikkate alan bütüncül bir bakış açısına doğru gelişmiştir. Patogenez hastalıklardan korunmaya vurgu yaparken, salutogenez sağlığı koruyan ve güçlendiren kuvvetlere bakışı açar. Dayanıklılık, insanların krizler aşıldıktan sonra, sadece hayatta kalmadığını, aynı zamanda onlarla birlikte büyüdüğünü göstererek bu resmi tamamlar.

Böylece sağlık, artık değişmez bir durum olarak değil, içsel kaynaklar ve çevremizle sürekli etkileşimde bulunan canlı bir süreç olarak görünmektedir. Bu, korumadan gelişime giden bir yoldur. İnsanı sadece savunmasız değil, aynı zamanda güçlü, yaratıcı ve gelişmeye açık olarak görmeyi öğreten bir paradigma değişimidir. Salutogenez, hasta insanların sağlığını teşvik etmek için değerli bir çerçeve sunar. Tutarlılık duygusunu güçlendirmeye odaklanarak, bireyler hastalıklarıyla daha iyi başa çıkabilir ve yaşam kalitelerini artırabilirler. Bu nedenle, salutogenetik yaklaşımların sağlık hizmetleri pratiğine entegre edilmesi önerilir.