Sağlık için Eğitim Şart

Sağlık mental ve fiziksel olarak ikiye ayrılır. Şu anda mental sağlığımızı etkileyen faktörler; küfür, hakaret, sevgisizlik, saygısızlık yani değerlerimiz iken fiziksel sağlığımızı etkileyen faktörler; sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerdir.

Peki bunları önlemek için neler yapabiliriz? Bence ilk olarak bilinçli bireyler oluşturmaya çalışmalıyız. Sağlığımız için en önemlisi mental sağlıktır. Çünkü mental olarak kötü olan bir bireyin vücut direnci düşer yani mental sağlığımızı koruyamazsak eğer fiziksel sağlığımızı hiç koruyamayız. Mental sağlığımızı da düzeltmek ve zarar görmemesini sağlamak için insanlara küçük yaşta değerlerini öğretmeliyiz. Örneğin öğrenciler sıkıntıya düştüğünde sigara, alkol ya da uyuşturucuya sığınmaya çalışırlar. Bu durumda da görüldüğü gibi mental sağlık zarar gördü ve fiziksel sağlıkta tehdit altına girdi. Tabi ki sağlığımızı etkileyen diğer bir önemli faktör olarak aile ve arkadaş çevresinde gelmektedir. Eğer anne ve baba evde kavga halindeyse, birbirlerinin yüzüne bakmıyorlarsa, çocukla sohbet etmiyorlarsa ya da en azından birbirlerine küçücükte olsa gülümsemiyorlarsa o çocukta mental sağlık arayamayız. Aile çocuğa mental olarak zarar vermese de fiziksel sağlığını etkileyebilir. Mesela sigara, alkol ve uyuşturucu kullanan bir baba varsa o çocuğa onun yanlış olduğunu kim anlatabilir. Bazı erkek çocukları bunu büyümek olarak bile algılayabiliyor maalesef. Önünde ona örnek bir baba var çünkü. Ki bir çocuk için baba her zaman doğrudur. Ona doğru yolu gösterir. Arkadaş çevresine gelecek olursak eğer merak veya baskı uygulayarak insanları bağımlı hale getirebiliyorlar. Bir kereden bir şey olmaz sadece tadına bakacağız ya da tadına bak gibi zorlayarak insanların sağlığıyla oynayabiliyorlar. Yeşilay bu durumlar için 115 numaralı YEDAM danışmanlık merkezi hattı ile bağımlılık alanında uzman psikologlardan oluşan ekibiyle; tütün, alkol, madde, kumar ve teknoloji ile ilgili sorunlar yaşayan insanlara ücretsiz destek sağlayarak, aynı zamanda da aile ve yakınlarına destek vererek bozulan yaşam düzeninin onarılmasını ve ilişkilerini sağlıklı devam ettirerek yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı oluyor.

Bizler de insanlara nasıl sağlıklı olunur öğretmeliyiz. Kötü alışkanlıklardan (sigara, alkol, uyuşturucu, teknoloji, yalan, küfür vb.) uzak durmayı öğretmeliyiz. Değerlerini öğretmeliyiz. Yani her işin başında olduğu gibi bu işinde başında eğitim geliyor. İnsanları eğiterek bilinçli ve karakterli bireyler oluşturmalıyız. O zaman geleceğe sağlıklı bir nesil aktarabiliriz.

BEREN AKBAY 11/A 482