

Doğal Terapiler ve Wellness

Natural Therapies and Wellness

Nihat AYÇEMAN^a

Akdeniz Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
ANTALYA

Yazışma Adresi/Correspondence:
Nihat AYÇEMAN
Akdeniz Üniversitesi,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
ANTALYA
nayceman@akdeniz.edu.tr

ÖZET Sağlıklı bir yaşam biçimi, doğal yaşam, wellness yaşam biçimi ve fiziksel uygunluk unsurlarından oluşmaktadır. Yaşam kalitesini arttırmak ve sağlık risklerini azaltmak için önemli bir denge unsurudur. Yaşlanma ile doğal yaşam, doğal terapiler, wellness yaşam biçimi arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu doğal terapi yöntemlerinin hem genel topluluk hem de hasta bakıcı/terapi mesleği tarafından kullanımı artmaktadır. Bu terapiler genellikle doğal kaynaklardan ortaya çıkmıştır ve bedenin doğal şifa sürecini destekleyerek sağlık ve iyilik halinde iyileşmelere yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak, sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşlanma için doğal terapiler ve wellness yaşam biçiminin önemli olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Wellness; yaşlanma

ABSTRACT A healthy lifestyle combines natural life, wellness lifestyle and physical fitness components. It is an important balance component that improves the quality of life and decreases the risk of health problems. There is a strong relationship between aging, natural life, natural therapies, wellness lifestyle. The use of this natural therapy methods by both the general population and the nursing/therapy profession is increasing. These therapies often are derived from natural sources and facilitate improvements in health and well being by supporting innate healing processes of the body. Consequently, natural therapies and wellness lifestyle to be seen important for healthy lifestyle and healthy aging.

Key Words: Health promotion; aging

Türkiye Klinikleri J Med Sci 2008;28(Suppl):S267-S270

İnsanlar, modern çağımızın stresli yaşam biçiminin getirdiği sıkıntılardan kurtulmak, sağlıklı bir beden, beyin ve ruh bütünlüğüne sahip olmak için çeşitli arayışlara ve tercihlere başvurumaktadırlar. Bu tercihlerin başında doğal sağlığı korumak ve doğal yaşam sürmek için doğal terapilerin anlayışı gelmektedir. İnsanın kendisini sağlıklı ve zinde hissetmesini sağlayan ve kimyasal yaşantının yol açtığı olumsuz etkilerden uzak durmanın yoludur.¹ Doğal terapiler doğanın yasalarının değişmez ve şaşmaz olduğunu açıklar, tedavi/terapi aşaması ise, ilk olarak nedeni bulma, sonra hastalığın ortaya çıkmasını engelleme, en son olarak da bireyi kendi yaşamını düzenleme ve kendi sağlığını kontrol etme aşamalarından oluşur. Doğal terapide esas olarak gücümüzü oluşturan temiz hava, su, yiyecek, ışık, çevre, sosyal ortam, düşünce, inanç, amaç gibi unsurlar yer alır.²

İnsanların doğal yaşama ve doğal terapilere geçmişten olan bağlılıklarının ve ilgilerinin son zamanlarda giderek artmasına paralel olarak yeni terimler ve yeni

felsefik kavramlar da ortaya çıkmaktadır. Örneğin, son yılların popüler kavramı haline gelen wellness terimi günümüzde her ne kadar net anlaşılmasa da kullanılmakta ve yaşamımıza girmiş bulunmaktadır. Wellness genellikle akıllara "hasta olmama" ile ilgili düşüncelerden çok, kişinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal açıdan tamamıyla iyi ve formda olma düşüncesini savunur³ Sağlıklı ve zinde olma yargısı ayrıca bireylerin hayatlarını kaliteli bir biçimde idame edebilmeleri amacı üzerine inşa edildiği birçok geleneksel, alternatif programlar ve yaşam biçimleri ile iç içe geçmiştir.³

Vücut bir bütün olduğuna göre, bütünü sağlıklı işleme, parçaların ve farklı sistemlerin bir uyum içerisinde olmaları gerekir. Yani, hem beden tüm organları ve sistemleri hem de yaşamın bütün farklı unsurları uyum içinde olmalı ve bütünlüğün ahengini yaratmalıdır. Günümüzde, bunu elde etmenin en iyi tercihleri arasında doğal terapiler ve wellness anlayışları yatmaktadır.

Kısaca, doğal/sağlıklı yaşam kavramından ayrı olmayan ve bütünleyen wellness anlayışının doğal terapiler anlayışı ile bir bütün olduğu görülmektedir.

SAĞLIK, WELLNESS VE FİTNESS

Günümüzde sağlıklı yaşam ve sağlıklı beden anlayışına farklı bir boyut kazandıran *Wellness (Well-being)* kavramı, özellikle fitness (fiziksel uygunluk) kavramı ile birlikte anılmaktadır.⁴

Wellness, optimal sağlığın pozitif boyutu ya da bileşeni olarak tanımlanmaktadır. Sağlık ve wellness, fiziksel, duygusal, entelektüel, ruhsal, sosyal, çevresel ve mesleki wellness gibi, birbirine ilişkili çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Her bir boyut optimum sağlığın elde edilmesinde eşit derecede önemlidir ve birbirisiyle sıkı bir ilişkiye sahiptirler.^{4,5}

Fitness (Fiziksel Uygunluk), beklenmeyen aciliyetlere karşılık vermek, serbest zamanı takip etmede yer almak için yeterli enerjiye sahip olma ve kişinin tam kapasitede yaşamsal olayları gerçekleştirilmesi olarak tanımlanabilir. Kişiyi özel olan fiziksel uygunluk durumu, kuvvet, kassal dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, çeviklik, güç, denge, sürat ve dikkat gerektiren bileşenleri kapsar.^{4,5}

WELLNESS VE YAŞILAR İÇİN GETİRİLERİ

Yaşlanma sonucu vücudumuzda oluşan fiziksel değişimler maalesef yalnızca sağlığımızı fiziksel yönden tehdit etmekle kalmaz, aynı zamanda birçok zihinsel hastalığa yakalanma riskimizi de yükseltir. Fakat vücudun veya

zihnin yaşlanmasına rağmen wellness kavramı bütünsel olarak gerçekten bilinir ve uygun bir şekilde davranılır ise kişi hayatının tüm dönemlerinde kaliteli, sağlıklı ve zinde bir yaşam sürebilir. Bahsedilen bütünsellik anlamı ile kastedilen; kişinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal durumunu bir bütün olarak ele alıp, eşit şekilde önem verip yaşamını böyle bir bakış açısı üzerine kurmasıdır.⁶

Maalesef günümüze kadar kişilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimi ile wellness kavramları arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmaların sayısı pek fazla değildir. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilgilenen araştırmacıların wellness kavramına en yakın araştırmaları kişisel zindelik ve hayat kalitesi üzerine insanlardan görüş alınması ve değerlendirilmesidir. Burada boş zaman aktivitelerinin kişilerin sağlıklı ve zinde olma durumları arasındaki ilişki aşağıdaki kriterler ele alınarak incelenmiştir (1) yaşlanma, yaşam kalitesi ve kişisel zindelik, (2) boş zaman aktiviteleri ve edinilen hobilerin zamanla ve yaşlanma ile birlikte değişimi ve bu değişimlerin yetişkinlerin yaşam kalitelerini ne şekilde ve ne ölçüde etkilediği (3) boş zaman aktivitelerinin yaşam kalitesi ve kişinin sağlığını etkilemesi durumunun sosyal-psikolojik gelişim yönünden ele alınması ve bu durumu inceleme hakkındaki son zamanlardaki gelişmeler.³

YAŞLANMA, YAŞAM KALİTESİ VE KİŞİSEL (SUBJEKTİF) İYİLİK HALİ

Yaşam kalitesi ve öznel/kişisel iyilik üzerinde yaşa bağlı değişiklikler ve bu değişiklikler için çeşitli faktörler araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Boş zamanlarını değerlendirme biçimleri yetişkinlerin sağlık düzeylerine etki eden faktörlerden sadece biridir. Yaşlılık bilimi sosyal çalışması ile ilişkili olarak yapılan araştırmaların en eskilerinden biri ise yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalardır. Öncelikle bu tür bir araştırma patoloji ve yaşlanma ile başa çıkma gibi konular üzerinde yoğunlaşsa da zamanla daha çok wellness kavramı haline gelmiştir. Araştırmacı ve politikacılar yetişkinlerin yaşlanma ile birlikte hayatlarında meydana gelen ve yaşam kalitelerini etkileyen sakatlık, sağlık yetersizliği, yakınlarının vefatı, emeklilik, azalan sosyal ortam ve daha az boş zaman aktivitesi gibi faktörlerin derinlemesine analiz edilebilmesi için çalışmalar yürütmektedirler.³

Yaşam kalitesi bazı toplum veya belirli gruplar için gelir, çevre kalitesi, suç oranı, intihar, aile hayatı ve sosyal destek gibi objektif göstergeler tarafından belirlenmektedir. Diğer bir yandan kişisel wellness durumunun yukarıda belirtilenler gibi daha genel ve objektif norm-

lar ile belirlenemeyeceği ve anlaşılamayacağı düşüncesi subjektif/kişisel sağlık kavramını ortaya çıkarmıştır.³

Kişinin hayatından ne kadar memnun ve tatmin olduğu normu kişisel/subjektif sağlık konusunda en belirleyici faktörlerden biridir. Diğer belirleyici faktörler; maneviyat, mutluluk ve psikolojik sağlıktır. Yaşlanma bilimindeki kişisel sağlık konusu üzerindeki en büyük problem tanımlama, ölçme ve belirlenen normları kullanabilmede karşımıza çıkan tutarsızlıktır. Kişisel sağlığın kişisel gelişim ve adaptasyon olarak yeniden yapılandırılması gerektiği ise son zamanlarda öne sürülen düşüncelerden biridir. Örneğin Ryff ve Keyes kişilik ve yaşam süresi teorilerini baz alarak psikolojik wellness (örneğin kendini kabullenme, diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurma, otonomi, hayat amacı, kişisel gelişim) durumlarını gösteren bir ölçek oluşturmuştur. Bu yaklaşım son zamanlarda ortaya atılan kişisel wellness kavramlarına benzemektedir. Fakat henüz bu konularda kesin kanılara varılacak kadar yeterli derecede araştırma yapılmamıştır.³

Zorluklara rağmen kişilerin yaşamları hakkında ne kadar tatmin oldukları normu ile ölçülen kişisel/subjektif wellness üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Önceden yapılan araştırmalar yaş ve yaşam tatmini arasında çok zayıf ve negatif bir bağ olduğunu göstermiştir. Fakat bununla birlikte yaşlanma ile alakalı olan bazı farklı normlar olduğu ortaya çıkınca (örneğin, sağlığın bozulması, sakatlık, azalan finansal kaynaklar, eş veya arkadaşların ölümü, hobilerin azalması), yaş ve hayat tatmini arasında kurulan bu bağ tarihe karışmıştır. Uzun soluklu araştırmalar hayat tatmininin zaman üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaya yöneliktir.³

Fakat diğer bir yandan bu durum ve oluşan normlar çok karmaşıktır ve bu karmaşıklığın sonucu olarak ortaya çıkan sonuçlar çok değişkendir. Dolayısıyla yaşları farklı olan insanlar benzer hayat tatmini seviyelerinde gibi görünse de bu yaşam tatminini oluşturan normların birbirlerinden çok farklı olabildiği gerçeği de asla göz ardı edilmemelidir. Kişilerin boş zamanlarını değerlendirme şekillerinin yanı sıra; gelir, medeni hal gibi durumlarında hayat tatmini üzerinde çok büyük bir etkisi olduğu gerçeği de yadsınamaz. Sağlığı kötü olan bireylerin de hayatlarından daha memnun oldukları bilinmektedir.³

Diğer bir yandan sağlık durumu bazı kişileri diğerlerine oranla daha fazla etkilemektedir; çünkü sağlık problemleri ciddiyet açısından çok farklılık göstermektedir. Örneğin kişilerin fonksiyonel olarak hayatlarına adapte olamamasını etkileyen fiziksel sağlık bozukluk-

lar (örneğin görme, yürüme bozuklukları) kronik hastalıklara oranla kişilerin yaşam kalitesini çok daha negatif bir biçimde etkilediği bilinmektedir. Araştırmalar sonucu ortaya çıkan bulgular gelir düzeyinin de yetişkinlerin hayat tatmini seviyesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ekonomik durumu iyi olan yetişkinler diğerlerine oranla hayatlarından daha çok tatmin olduklarını belirtmişlerdir. Bu değişik durumların yanı sıra ekonomik problemlerin hayat tatmini üzerindeki etkileri kadınlardan çok erkekleri etkilediği örneği de bu yetişkinlerinde farklı durumlarda farklılık gösterebileceği gerçeğini karşımıza çıkarmaktadır.³

Medeni durum ve yakın ilişkiler ileri yaştaki yetişkinleri daha genç yetişkinlere göre daha fazla etkilemektedir. Evli yaşlı çiftler evli olmayan gruplara göre daha fazla hayatlarından daha çok tatmin olmuş durumdadır. Fakat bazı araştırmalar hiç evlenmemiş, dul, boşanmış ve ayrı çiftleri aynı grup altında toplarlar, fakat hiç evlenmemiş yetişkin kadınların dul kadınlara göre daha yüksek bir hayat tatmini yaşadıkları belirlenmiştir. Hiç evlenmemiş olan yetişkinler kariyerlerine dul kadınlardan daha çok odaklanmış ve bu da hayatlarından daha çok memnun olmalarını sağlamıştır. İleri yaştaki yetişkinlerin hayatlarındaki büyük rol kaybı nedeniyle hayat tatmini oranlarının düşük olduğu belirlenmiştir.³

Bütün bu etkenlerin hayat tatmini kavramına çeşitli şekilde etki etmesinin yanı sıra bu farklılıkların bazen çok önemli olduğu da gözlemlenmektedir. Örneğin Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmaya göre yaşlı siyah Amerikalılar beyaz Amerikalılara göre hayatlarından daha çok memnundurlar. Sosyal destek, entegre olma, dinsel katılım gibi değerlerin siyah Amerikalılar için beyaz Amerikalılara göre daha önemli hayat tatmini belirleyicisi olduğu görünmektedir. Ailenin rolü, sevgi ve sıcaklık bazı Avrupa ülkelerindeki yaşlı yetişkinler için Kuzey Amerika yaşlı yetişkinlerden daha önemli gibi görünmektedir. Maalesef bu durumun nedeni henüz açıklanabilmiş değildir.³

DOĞAL TIP-DOĞAL TERAPİ

Doğal terapi, tamamlayıcı ve naturopatik ya da doğal tıbbın felsefi, bilimsel ve pratik açıdan bağımsız bir dalıdır; sağlığı onarmak, devam ettirmek, bedensel bozuklukları düzeltmek amacıyla fiziksel, kimyasal, biyolojik ve zihinsel prensiplere kesin olarak uyar. Kısaca, naturopatik terapötik maddeler beden homeostatik mekanizmasını düzenleyerek bedene sağlıklı bir yapı ve işlev kazandırmayı hedefler.²

Doğal terapiler çok geniş bir yelpazeye ve sınırsız çeşitliliğe sahiptir. Doğal terapiler Komplementer ya da Alternatif Tıp (CAM) ile iç içedir. CAM beden, zihin ve ruhsal uygulamalar kombinasyonunu içeren heterojen bir terapi grubuna sahiptir. Örneği; naturopatik tıp, bitkisel tıp, homeopatik tıp, masaj terapi, kiropatik tıp, akupunktur, ayurveda tıbbi, şifalı dokunuş, yapısal bütünlük, sanatsal terapi, müzik terapi, renk terapi, ışık terapi, reiki, termal terapi, wellness, spa, hamam, ruhsal terapi gibi çok sayıda alan ve uygulamayı içermektedir. Tüm bu uygulamaların amacı ve hedefi, hastalık semptomlarını bastırmak ya da engellemekten daha çok, hastalığın kökenine inmek, nedeni bulmak ve doğal yoldan vücudun doğal iyileştirici mekanizmasını harekete geçirmektir.^{1,7}

Naturopati, bedenin hastalıkların üstesinden gelme kabiliyeti olarak tanımlanan ve terapinin holistik (bütüncül) bir yöntemdir. Tedavilerin amacı, hastalığın temel nedenini bulup ortadan kaldırmaya ya da önlemeye dayanır. Daha çok brincil basamak sağlık uygulaması ya da koruyucu sağlık basamağını oluşturmaktadır. Günümüzde bir tıp sistemi olarak kabul edilen ve özellikle Amerika'da "naturopatik tıp" olarak anılmaktadır. Amerika başta olmak üzere, birçok ülkede kabul gören ve bi-

limsel araştırmalarla gerçekleri desteklenen yaygın bir doğal tıp uygulaması haline gelmiştir. Naturopatik tıp teknikleri, modern ve geleneksel, bilimsel ve deneysel/ampirik metodlardır. Naturopati, doğal tıp ya da doğal terapilerden ayrı değildir, amaç ve hedef aynıdır. Kısaca, vücuda yan etkisi olan kimyasal preparatların ve ameliyat ajanlarının kullanılmadığı terapiler naturopatik terapiler, doğal terapiler ya da doğal tıp olarak ifade edilir.⁸

En önemlisi, ister aromaterapi ister hafif bir manuel manevra olsun, bedene zarar vermeyen ve bedenin yararına çalışan her hangi bir şeyin iyi olduğu düşünülmektedir. Herkes için iyi/mükemmel gelen bir tek doğal terapi şekli yoktur, çünkü her beden kendi yapısı ve yaşam süreci gereği benzersizdir. Biri için hangi doğal terapi ya da doğal terapiler kombinasyonunun en iyi geldiğini, yanıt verdiğini ve iyileştirdiğini saptamak için öncelikle her bedenin kendi benzersizliğini keşfetmek gerekir.¹

Sonuç olarak, doğal terapiler sağlık bakımı alanında hastalık ve rahatsızlıkların önlenmesinde çok geniş katkılar sunmaktadır. Doğal tıp ya da doğal terapileri ve wellness yaşam biçimini, sağlıklı yaşamı ve doğal sağlığı destekleyen en önemli yol olarak görmek gerekir.

KAYNAKLAR

1. Ayçeman N. Doğanın şifalı dokunuşu. Aromaterapi. 1.Baskı. Konya: İnci Offset; 2008. p. 44.
2. Rebello L. Nature Cure And Yoga Therapy. 2nd ed. Bombay: Natural Health Centre; 2004. p. 9.
3. Mannell R.C. Older adults, leisure and wellness. Journal of Leisurability 1999;26:3-10.
4. Corbin CB, Lindsey R, Welk GJ, Corbin WR. Lifestyle for health, fitness and wellness. In: Concept of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill Companies; 2002. p. 2-13.
5. Fahey TD, Insel PM., Roth WT. Introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. In: Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. 4th ed. California: Mayfield Company; 2001. p. 3-14, 20-25.
6. Carlson JG, Harrigan RC, Seley ZCM. The wellness behavior interaction model. Int J Stress Management 1997;4:145-69.
7. Franck L, Chantler C, Dixon M. Should NICE evaluate complementary and alternative medicine? BMJ 2007;334:506.
8. Boon HS, Cherkin DC, Erro J, Sherman KJ, Milliman B, Booker J, et al. Practice patterns of naturopathic physicians: results from a random survey of licensed practitioners in two US States. BMC Complement Altern Med 2004;4:14.