

BÖLÜM 1

SAĞLIKLI BESLENMEK VE DAHA FAZLA SPOR YAPMaktan DAHA FAZLASI: DAYANIKLILIK VE ESNEKLİK KAVRAMLARI

Ebru ÜNAL AKOĞLU¹

“Esneklik, bir fırtınayı en iyi şekilde atlatmak ve ondan en iyi şekilde faydalanmak için yapılan bir seçimdir.”

Sağlıklı olmak/yaşamak sanıldığı kadar aksine çok faktörlü bir konudur. Eminim hepimizin ilk aklına gelen bolca sağlıklı yiyecekler tüketmek ve bolca spor yapmaktır. Peki güzel bir kitap okuyarak, arkadaşlarımız ile sohbet ederek, sadece deniz kenarında oturup etrafı seyrederek, sevdiğimiz bir hobiye yaşam katarak, sevdiğimiz için bir şeyler yaparak sağlıklı olmaya bir adım atamaz mıyız?

Sağlıklı beslenme konumuzun en basit kısmı olmasına rağmen fiziksel sağlığımızın yanı sıra ruhsal sağlığımız üzerine de etkisi büyüktür. Yaşam kalitenizi sağlamanıza yardımcı olur. Sağlıklı beslenmek ve duygusal olarak iyi hissetmek yüksek bir yaşam kalitesi için yeterli midir? Yaşam kalitesi kişilerin genel iyilik hali ile ilişkilidir. Hayattaki duruşunuz hayatı algılama şekliniz ile ilişkilidir. Kişisel ilişkileriniz, kendinize vermiş olduğunuz değer, acı ve mutluluk gibi çeşitli açılardan değerlendirilebilir. Fiziksel

¹ Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Acil Tıp Kliniği

mize iyi bakmaz ve ruhumuzu yeterince beslemezsek başkalarına da faydamız olmaz. Dayanıklılığımız, esnekliğimiz ve mesleki tatmin düzeyimiz azalır ve hata yapma riskimiz artar.

- Stresli zamanları azaltın, limitlerinizi belirleyin. Günümüzde “sıkı çalış, sert oyn” sözü artık doğruluğunu yitirmiştir. Bu tarz bir çalışma yönteminin sizi olumsuz etkileyeceğini unutmayın. Yeni trend limitlerini belirlemek ve yüksek stresli aktiviteler ile düşük stresli aktiviteler arasındaki dengeyi sağlamaktır. Acil hekimleri olarak her ne kadar adrenalin tutkunu olmamıza rağmen, her şeyin fazlasında olduğu gibi sürekli adrenerjik uyarılma da duyarsızlaşma ile sonuçlanabilir (22).

Zorlu bir olay sonrasında ya duygularımızın bizi yenmesine izin verip kendimizi acımasızca eleştirebilir ya da hiçbir şey olmamış gibi duygularımızı içimize atıp bir buz dağının oluşmasına neden olabiliriz. İki şekilde de yolun sonunda tükenmişliğe doğru ilerlediğinizi görürsünüz. Tükenmişliği yenmek için dayanıklı olmayı öğrenmeniz gereklidir. Zihnimizi mümkün olduğunca açık ve geniş bir bakış açısına alıştırmalıyız. Acil servis hekimleri olarak her gün stresli durumlar ile kucak kucağa yaşadığımız düşünülürse, nasıl dayanıklı kalmamız gerektiğini en baştan öğrenmemiz yerinde bir davranış olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Young C. Could diet improve your quality of life. The Food and Mood Centre 2018. <https://foodandmoodcentre.com.au>
2. Malhi GS, Bell E, Boyce P, Bassett D, Berk M, Bryant R, Gitlin M, Hamilton A, Hazell P, Hopwood M, Lyndon B, McIntyre RS, Morris G, Mulder R, Porter R, Singh AB, Yatham LN, Young A, Murray G. The 2020 Royal Australian and New Zealand College of psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders: Bipolar disorder summary. *Bipolar Disord.* 2020 Dec;22(8):805-821. doi: 10.1111/bdi.13036. PMID: 33296123.
3. Firth J, Veronese N, Cotter J, et al. What Is the Role of Dietary Inflammation in Severe Mental Illness? A Review of Observational and Experimental Findings. *Front Psychiatry.* 2019;10:350. Published 2019 May 15. doi:10.3389/fpsy.2019.00350.

4. Karabatsiakis A, Böck C, Salinas-Manrique J, Kolassa S, Calzia E, Dietrich DE, Kolassa IT. Mitochondrial respiration in peripheral blood mononuclear cells correlates with depressive subsymptoms and severity of major depression. *Transl Psychiatry*. 2014 Jun 10;4(6):e397. doi: 10.1038/tp.2014.44. PMID: 26126180; PMCID: PMC4080325.
5. Myles IA. Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity. *Nutr J*. 2014;13:61. doi:10.1186/1475-2891-13-61.
6. Thorsell A, Nätt D. Maternal stress and diet may influence affective behavior and stress-response in offspring via epigenetic regulation of central peptidergic function. *Environ Epigenet*. 2016 Aug 20;2(3):dvw012. doi: 10.1093/eep/dvw012.
7. Jacka FN, Pasco JA, Mykletun A, Williams LJ, Hodge AM, O'Reilly SL, Nicholson GC, Kotowicz MA, Berk M. Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women. *Am J Psychiatry*. 2010 Mar;167(3):305-11. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881. Epub 2010 Jan 4. PMID: 20048020.
8. Sullivan P, Buske L. Results from CMA's huge 1998 physician survey point to a dispirited profession. *CMAJ* 1998;159(5):525-8.
9. Gunderson L. Physician burnout. *Ann Intern Med* 2001;135(2):145-8.
10. Jensen PM, Trollope-Kumar K, Waters H, Everson J. Building physician resilience. *Can Fam Physician*. 2008 May;54(5):722-9. PMID: 18474706; PMCID: PMC2377221.
11. McCue JD, Sachs CL. A stress management workshop improves residents' coping skills. *Arch Intern Med* 1991;151(11):2273-7.
12. Barankin T, Paré M, Bugeja K. Doctors for doctors—therapeutic and practical challenges in treating physicians. *Ont Med Rev* 2004;71(7):46-9.
13. Rushton CH, Batcheller J, Schroeder K, Donohue P. Burnout and Resilience Among Nurses Practicing in High-Intensity Settings. *Am J Crit Care*. 2015 Sep;24(5):412-20. doi: 10.4037/ajcc2015291. PMID: 26330434.
14. Huby G, Gerry M, McKinstry B, Porter M, Shaw J, Wrate R. Morale among general practitioners: qualitative study exploring relations between partnership arrangements, personal style, and workload. *BMJ* 2002;325(7356):140.
15. Falkum E, Vaglum P. The relationship between interpersonal problems and occupational stress in physicians. *Gen Hosp Psychiatry* 2005;27(4):285-91.
16. Josephson EB, Banuelos S. Being Well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself. So You Wanted To Be an Emergency Physician. Now What? Early Career Planning and Longevity. American Collage of Emergency Medicine; 2017.
17. Myers MF. Medical marriages and other intimate relationships. *Med J Aust* 2004;181(7):392-4.
18. Campbell M, Zappa M. The job search. In: Preparing for the Real World: An Interviewing Guide for EM Residents. Emergency Medicine Residents Association; 2015.

19. Smith S, Peloquin P, Chung A. Being Well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself. "Yar!" Conquering Conflict at Work: Communication, Conflict Resolution, and Negotiation; 2017.
20. Polk LV. Toward a middle-range theory of resilience. *ANS Adv Nurs Sci* 1997;19(3):1-13.
21. Williams ES, Konrad TR, Linzer M, McMurray J, Pathman DE, Gerrity M, et al. Physician, practice, and patient characteristics related to primary care physician physical and mental health: results from the Physician Worklife Study. *Health Serv Res* 2002;37(1):121-43.
22. Sikora R, McPeake L, Chung A. The emotional well-being spoke: Happiness and Resilience in the Life of an Emergency Physician; Being Well in Emergency Medicine: ACEP's Guide to Investing in Yourself, 2017; p:8-13.