

Wellness

Wellness:Well-being:Esenlik

Türkçe’de kýsaca “eselik (well-being)” anlamýna gelen “wellness” terimi ilk olarak, doktor Halbert L. Dunn tarafýndan, 1961 yýlýnda yayýnlanan “Yüksek Seviye Wellness” adlý küçük bir kitapçýkta kullanýlýr. Dr. Dunn wellness’ý fiziksel ve psikolojik esenliđi geliptirmeyi sürdürme çabası için bir yapam süreci olarak görmüptür. Wellness, yapam kaliteniz için sorumluluk üstlenmede ilk ve öncelikli bir seçim olarak düpünülmektedir. Sađlýklý bir yapam biçim istek ve kararlar vermekle bađlar. Wellness bir eđilim ya da mizaçtır, esenlik ve memnuniyeti yüksek seviyeye tabýyan, deđipik yapam alanlarýnda önemli prensiplerin serisini benimsemek için bir istek ve yatkýnlýktır.

Bir wellness mizacı olan bu odaklanmanın sonucunda, bağkalarını bađýplama, mesuliyetten kaçma, güçlülere karşı haykırm durumlarına karşı istek uyandırma arzunuzu kontrol altına alır.

Wellness kendi kendine yetme, sıradan hal ve kendine merhamet, sýkıntý ve tembellik durumlarında doktorlar ve ilaçlara olan bađımlılıđ için alternatif bir seçimdir.

- Wellness bir seçimdir, optimal sađlýda dođru hareket etmek için verdiđiniz bir karardır. Wellness, farkýndalıđın aktif sürecidir bir yapama dođru seçimler yapmaktır.

- Wellness yapam için bir yoldur, esenlik için en yüksek potansiyelinizi elde etmek için tasarladığınız bir yapam biçimidir.

- Wellness bir süreçtir, sadece hasta olmamak deđildir. Son noktasý olmayan bir gelişim farkýndalıdıdır, fakat sađlık ve mutluluk her an burada ve şimdi olma ihtimali vardır. Wellness, deđipim ve büyüme için dinamik bir süreçtir.

- Wellness beden, beyin ve ruhun entegrasyonudur, yaptýđınız her peyde değer artıptı; düpünme, hissetme ve inancın sağlık durumunuz üzerinde bir etkisi vardır.

- Wellness kendinizi sevmeyi kabullenmek ve benimsemektir.

Yukarıda belirtildiđi gibi, wellness beden, beyin ve ruhsal entegrasyondur. Optimal wellness yapamın amaçlarını ve anlamını bulmamıza zemin hazýrlar. Wellness, yapamın kaliteli yolu içerisinde esenliđin altý boyutunu bir bütün olarak deđerlendirir. Genellikle wellness olarak, wellness farklı alanlarda, dolu, anlamlý ve kişisel potansiyelleri maksimum seviyeye çýkarmak için hayatý yapama kabiliyeti olarak anlamlandırılır. Wellness, sürekli eđitimi içerir ve wellness durumunuzu geliptirmek için deđipiklikler sunar. Yapam süreci içerisinde fiziksel, entelektüel, duygusal, sosyal, mesleki, ruhani, ve çevresel durumu dengede tuttuđumuz zaman, gerçek wellness anlamını elde etmiř oluruz. Wellness’ý daha fazla anlamak için daha farklı boyutlara bakmamız gerekir.

WELLNESS BOYUTLARI Wellness, Bireyin Esenliđi İçin Aıadıdaki Alanların Uyumunu Gerektiriyor Wellness’ýn birbiri ile ilgili olan, fiziksel, duygusal, entelektüel, ruhsal, sosyal ve çevresel gibi boyutları ya da bileşenleri vardır. Her bir boyut optimum sađlıđın elde edilmesinde eđit derecede önemlidir. Aıadıda wellness için altý boyut verilmiştir. Fiziksel Wellness Sađlýklý bir beden, iyi beslenme, düzenli egzersiz, zararlı alýpkanlıklardan kaçýnmak, sađlık ile ilgili bilgi ve sorumluluk kararlar vermek ve ihtiyaç duyulduđu zaman tıbbi destek aramak ile korunur. İyi durumda kalmak, fiziksel sađlıđınızý korumak için, iyi beslenme, egzersiz yapmak, ideal kiloyu korumak, yeterli uykuyu almak, riskli cinsel davranýptan kaçýnmak ve zararlı maddelerin alýmını kısıtlamak bir gereklilik ve fiziksel wellness için ihtiyaç duyulan basamaklardır.

Entelektüel Wellness

Entelektüel esenlik, çevrenizdeki dünyada farkýndalıđınızý geniř tutmayı ve sürekli eđitimi kapsar. Bir egzersiz uygulamasını bir reçete öđrenmek gibi yeni bir şey öđrenmek de entelektüel bir tepvik olabilmektedir. Farklı kültürlerden olan insanlarla yeni fikir tartıpmak ve deneyimleriniz yapamın her karesinde ilerlememize yardımcı olur. Wellness’ýn bu aşamasý, öđrenmiř olduđ şeyleri yapabileceđinizi, daha fazla öđrenmek için fırsatlar yaratabileceđinizi ve çevrenizdeki dünya ile canlı iletişimde zihninizi partlandýrabileceđimizi vurgular.

Duyusal Wellness

Duyusal wellness, birinin kendisinde ve diđerlerinde olan geniř çaplı hislerin kabulü ve farkýndalıđı olarak tanımlanabilir. Kendi kişisel hislerinizi anlama kabiliyeti, sýnýrlılıklarınızý kabullenmek, duygusal istikrarın üstesinden gelmek ve duygularınızla rahat hale gelmektir. Duyusal wellness, kişisel davranýpınızdan sorumludur ve fırsatlar ve sürprizlere benzer mücadelelere yardım verir. Duyusal yönden iyi olan bir kişi, kendisinin farkýndadır ve bu kişi bireysel olarak sürekli gelişmeye devam ederken kendisini kabullenir. Duyusal wellness, karşıllıkly vaat, güven, dürüstlük ve saygıya dayalı duyuların birbirine bađlılık yeteneđidir.

Sosyal Wellness

Aile içinde ve aile bireyleri dýpündeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurma yeteneğidir. Sosyal wellness, bağkalarına karşı sempatik, duşuncakanlı olmak için bize huzur ve güven verir. Sadece bireysel bir ilgi değil, aynı zamanda bir bütün olarak insan ve çevre ilgisi de kapsar. Sađlýklý bir çevreyi destekleme, etkili iletişimi tepvik etme ve topluluk üyeleri arasında karşıllıkly saygıyı kapsar ve destekler.

pozitif sýký ilipkiler geliptirir. Diđerleri için bir pahýs varlýđý demektir ve size bakması için diđerlerine fırsat vermektir. Ayný zamanda serbest zaman ve rekreasyon için gerekçe gösterir ve bu aktiviteler için zaman imkanı sađlar.

Ruhani/Spirituel Wellness

Yaşam anlamlı ve amacı olan bir duygudur; yaşam için bize rehberlik eden, anlam veren ve yönlendiren etik, değerler ve dürüstlük. Spirituel/ruhani/manevi wellness, dünya hayatı ile birlikte iç dünyaya ait ihtiyaçları dengelemek için çalışırken kendi ve diğerleri ile harmoni ortamı oluşturmak için çabalamaya rehberlik eden insan varlığında anlam ve amaç için bir arayıştır. Spiritual wellness evrende var olan daha yüksek bir güç ile birlikte kişisel ilipkilerin bir yaşam boyu gelişmesini özendirir. İyi huzur, aynı zamanda yaşamdaki değipiklikler, fırsatlar ve şimdiki zaman ile birlikte davranış biçiminde önemlidir. Spirituel wellness kişisel inanışlarıyla değerlendirilmesidir. Kişi her yerde ibadetini yapabileceği özgürlüğüne sahiptir.

Çevresel Wellness

Sağlık için zararlı olmayan temiz ve güvenli bir çevrede yaşama yeteneğidir. Çevresel wellness;tan hoşlanmak için temiz hava, temiz su, kaliteli besin, elverişli sýđınak, tatminkar iş şartları, kişisel güvenlik ve sağlıklı ilipkilere ihtiyacımız vardır. Wellness yaşam biçiminin elde edilebilmesi için çeşitli yöntemler ve yollar vardır. Bu yollardan bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Wellness aktiviteleri ve uygulamaları

- n Dođal yaşam ve felsefesi
- n Fitoterapi ve Aromaterapi
- n Hamam uygulamaları
- n Dođal beslenme, diyet ve ağırlık kontrolü
- n Masaj, dođal ve geleneksel uygulamalar
- n Güzellik ve cilt bakımı
- n Egzersiz ve fiziksel aktiviteler
- n Rekreasyonel sporlar ve aktiviteler
- n Tai Chi, Qi gong, yoga ve meditasyon
- n İbadet ve dua etmek
- n Halk dansları, sosyal ve kültürel aktiviteler

Wellness aktivitelerini nerede bulabiliriz?

- n Rekreasyonel parklar ve merkezler
 - n Resort/otel ve tatil köyleri
 - n Wellness ve fitness merkezleri
 - n Spa ve güzellik merkezleri
 - n Rehabilitasyon ve terapi merkezleri
 - n Dođal ve sağlıklı yaşam çiftlikleri
 - n Termal ve kaplıca merkezleri
 - n Türk Hamamı
 - n Geleneksel pazar yerleri, bayram/festivaller ve sergi/fuar merkezleri
- Sonuç olarak, sağlık ya da wellness, fiziksel, duygusal, sosyal, entelektüel, çevresel ve ruhsal esenliğin kombinasyonundan oluştuğunu bilmeliyiz. Wellness, sadece bir merkezde bulunamayacağımız kadar geniş bir aktivite yelpazesine sahiptir. Bazı wellness merkezleri, her ne kadar bütünsellik kavramı içerisinde olmasa da, bazı wellness uygulamalarını ya da aktivitelerini vermeye çalışırlar. Ancak, wellness anlayışını sadece fiziksel uygulamalardan ibaret olmadığının, bunun yanında özellikle bütünsellik anlayışı açısından ruhsal/ruhani uygulamaların önemli olduğunu unutmamak gerekir. Bu anlayış, wellness'ın bir yaşam biçimi olduğunu ve bu yaşam biçimini oluşturan kavramların ahenk içerisindeki bütünsellik uyumu olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında, wellness bütünlüğünü oluşturan aktiviteler için bir sınırların ya da sınırlamanın olmadığı ve sınırlı aktivite imkanlarına sahip bir merkeze wellness ismini yakıştırmaya kadar küçük ve dar bir bakış açısına sahip olmadığı gerçeği ortaya çıkmaktadır. Bu yolda, belki de sizin bir rehber, antrenör, eğitmen ya da eğitime ihtiyacınız olacaktır. Size sağlıklı yaşam eğitimi ya da doğal yaşam ve doğal uygulamalar aracılığıyla da sağlıklı yaşam biçimini elde etmenizi diliyoruz. Ör. Gör. Nihat AYÇEMAN