

## 7 maddede psikolojik sağlığı korumanın yolları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlık kavramını “Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir.” şeklinde tanımlıyor. Uzmanlar, tam iyilik hali için kişinin fiziksel yönden olduğu kadar psikolojik ve mental anlamda da sağlıklı olması gerektiğinin altını çiziyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişıyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, psikolojik sağlığı korumanın 7 yolunu paylaştı.

Generali Türkiye  
Zeren Kurt Turan  
+90 535 702 44 21  
[zeren.turan@generali.com.tr](mailto:zeren.turan@generali.com.tr)

Ajans Dijital Kalem  
Özkan Özbey  
+90 507 589 19 96  
[ozbey@ajansdijitalkalem.com](mailto:ozbey@ajansdijitalkalem.com)

### Hayatınızı düzene koyun

Uzmanlara göre psikolojik sağlığı korumanın en etkili yolu düzenli ve disiplinli bir yaşam modelinden geçiyor. Bireyler, tek düze olmayan ve rutin haline gelmeyen düzenli ve disiplinli bir hayat modeli ile psikolojik sağlıklarını büyük ölçüde koruma fırsatı yakalıyor.

### Spor yapmayı ihmal etmeyin

Spor yapmanın fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlığa da olumlu etkileri olduğu biliniyor. Bireylerin psikolojik sağlıklarını da korumaları adına spor yapmayı bir yaşam tarzı haline getirmeleri gerekiyor. Uzmanlar dışarıda tempolu koşular ve uzun mesafe yürüyüşlerini, evde ise vücut direncini arttıracak push-up, barfiks, pilates ve ağırlık çalışmalarını tavsiye ediyor.

### Uyku düzeninize dikkat edin

Uyku, fiziksel ve psikolojik sağlığı büyük ölçüde etkileyen ve kişinin yaşam kalitesini belirleyen en önemli faktörler arasında yer alıyor. Psikolojik sağlığı iyi, mutlu ve yaşamdan keyif almayı bilen bireylerin en az 8 saatini uykuya ayırması gerektiğinin altı çiziliyor.

### Sağlıklı beslenmeye çalışın

Uzmanlara göre psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen bir diğer unsur ise sağlıklı beslenme. Protein ve karbonhidrat dengesini koruyarak beslenen, beslenme biçimine ara öğünlerle takviyede bulunan ve aralıklı diyetlerle metabolizmasını ve vücut kuvvetini



koruyan bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu gör÷l÷yor.

### **Dijital detoks yapın**

Kullanıcı sayıları her geçen gün artan ve günümüzde büyük bir güç haline gelen sosyal medya platformlarının maruz bıraktığı yanıltıcı bilgiler, olumsuz gündem ve siber zorbalık, psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörler arasında yer alıyor. Bu noktada uzmanlar, bireylerin sosyal medya kullanımını azaltmalarını ve dijital detoks uygulamalarını öneriyor.

### **Kendinizi ödüllendirin**

İş ve sosyal yaşamın belirli bir rutin dahilinde ilerlemesi ve tek düze yaşam şekli psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkiliyor. Bu noktada bireylerin belirli aralıklarla kendini ödüllendirmesi, kendini mutlu hissedeceği hobilere ve kültür-sanat etkinliklerine zaman ayırması psikolojiye önemli katkılar sunuyor.

### **Zamanınızı ve stresinizi doğru yönetin**

Günlük hayatta stresi ve zamanı yönetememe durumu; bireyin hem fiziksel, davranışsal, duygusal ve psikolojik problemler yaşamasına hem de kronik bir hastalığa yakalanmasına yol açabiliyor. Bu olası olumsuzlukların önüne geçmek için, stresi yaratan kaynakların belirlenmesi ve zaman yönetiminin önündeki engellerin tanımlanarak gerekli adımların atılması kritik önem taşıyor.

### **Generali Hakkında:**

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2020 yılındaki 70.7 milyar Euro toplam prim geliriyle 50 ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 72.000'den fazla çalışanı ve 65.9 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerle varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2020 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.