

# Ruh sağlığını güçlendirmek mümkün mü?

*Hastalık başlamadan korumanın bilimsel temelleri.*

**Kaydır → 13 Slayt**

*8 kanıta dayalı koruyucu faktör*

# Bekleme. Önle.

*Ruhsal bozukluk başladıktan sonra tedavi etmek geç olabilir. Birikim yıllar önce başlar.*

**%33**

Mevcut tedaviler

ruhsal bozuklukların yarattığı küresel hastalık yükünün ancak yaklaşık üçte birini ele alabiliyor.

**Önleme, ruh sağlığında eksik halkadır.**

*Yaşam tarzı + erken müdahale, hastalık riskini gerçekten azaltabilir.*

# Riskin biriktiği yıllar boyunca, *birikme hızını yavaşlatmak.*

Önleyici psikiyatri, tek bir küçük etkili risk faktörünün ömür boyu birikiminin ruhsal bozukluğa yol açtığı modelle çalışır. Üç katmanı vardır:

## EVRENSEL

(Universal)

Tüm toplum hedeflenir. Yaşam tarzı, eğitim, çevre koşulları — risk dağılımını topluca aşağı çeker.

## SEÇİLİ

(Selective)

Risk grupları hedeflenir. Aile öyküsü, travma deneyimi, kronik hastalık. Risk taşıyanları erken yakalar.

## İŞARETLİ

(Indicated)

Erken belirti gösterenler. Subklinik düzeyde semptomu olan kişide tablo tam oluşmadan önce müdahale.

1

KORUYUCU FAKTÖR 1 · FİZİKSEL AKTİVİTE

# Hareket, ilaçtır.

%23

daha düşük depresyon riski

Daha yüksek fiziksel aktivite düzeyi olan kişilerde depresyon riski %23 (OR 0.77), anksiyete riski %29 (OR 0.71) daha düşük.

## Uygulama

- **Haftada 150 dakika orta yoğunluk** — hızlı yürüyüş yeterli.
- **Düşük-orta yoğunluk** yüksek yoğunluk kadar koruyucu.
- **Yürüyüş, yoga, kuvvet antrenmanı** — hepsi etkili.
- **Sürdürebileceğin tür** sürdüremediğinden iyidir.

Rahmati et al., *Neurosci Biobehav Rev*, 2024 · Singh et al., *Br J Sports Med*, 2023 · Noetel et al., *BMJ*, 2024

# Uyku düzeni, *süreden kadar önemli.*

## g = -0.53

uykuyu iyileştirmek

Genel ruh sağlığında orta etki büyüklüğü (65 RCT, N=8,608).

Scott et al., 2021

## %38

daha düşük depresyon

Düzensiz uyuyanlara göre düzenli uyku, 7.5 yıllık takipte.

Li et al., 2025

Yetişkin için 7–9 saat · Her gün benzer saatte yat ve kalk · *Düzenlilik önce, süre sonra*

# 3

## KORUYUCU FAKTÖR 3 · BESLENME

# Tabağın, beyninle konuşur.

# %33

daha düşük depresyon riski

Akdeniz tipi beslenmeye yüksek uyum gösterenlerde depresyon riski %33 daha düşük (RR 0.67, 4 longitudinal çalışma birleşimi).

### Akdeniz tarzı: ne demek?



Sebze, meyve, baklagil



Balık (haftada 2 porsiyon)



Zeytinyağı, kuruyemiş



Tam tahıllar



İşlenmiş yiyecek, şeker



Kırmızı et fazlalığı

Lassale et al., Mol Psychiatry, 2018 · Yin et al., 2021 (49,261 kadın, 20 yıl takip) · Sánchez-Villegas, PREDIMED, 2013



# Yalnızlık, *biyolojik bir risk faktörüdür.*

## Erken ölüm riski

Sosyal izolasyon erken ölüm için bağımsız bir risk faktörüdür — sigara ve obezite ile karşılaştırılabilir düzeyde.

## Depresyon ve anksiyete

Sosyal desteği yüksek bireylerde depresyon ve anksiyete bozukluğu riski belirgin olarak daha düşük (66 longitudinal çalışma).

## Demans riski

Kronik yalnızlık, ileri yaşta demans riskini %26 artırıyor (umbrella meta-analiz, RR 1.26).



KORUYUCU FAKTÖR 5 · DOĞAYA TEMAS

# Yeşil alan,

*antidepresan değil – ama yardımcı.*

## 3 – 30 – 300 kuralı

**3** ağaç evinden görünür olsun.

**30** % mahallenin ağaç örtüsü olsun.

**300** m'den yakında bir park veya yeşil alan olsun.

Yeşil alan oranındaki %10'luk artış,

**depresyon riskini ~%4 azaltıyor.**

*Mekanizma: stres azalması, fiziksel aktivite artışı, hava kalitesi, sosyal etkileşim.*

Liu et al., Environ Res, 2023 · Geary et al., Lancet Planet Health, 2023 (N=2.3M, Wales) · Nieuwenhuijsen, 2022



# Amaç,

*bir lüks değil — koruyucu bir faktör.*

**500K+**

katılımcı

72 cohort, 6 bölge

**r = -0.32**

anlam ↔ depresyon

yüksek anlam → daha az  
depresif belirti

**-%24**

demans riski

Yüksek 'meaning'da

## Anlam nasıl beslenir?

- Senin için önemli olan bir şeye katkı sun — gönüllülük, yaratım, bakım.
- Değerlerinle uyumlu küçük seçimler büyük amaçtan önemlidir.
- İlişkide, işte, hobide — anlam bir noktada değil dağılmıştır.



KORUYUCU FAKTÖR 7 · SİGARADAN UZAK

# Sigara,

*ruhsal hastalık için nedensel risk faktörüdür.*

## Mendelian randomizasyon ne diyor?

Genetik yöntemler, ilişkinin yönünü gösterir. Sigaranın depresyon ve şizofreni riskini **artırdığı yönünde güçlü kanıt** bulundu — sadece korelasyon değil.

**OR 1.99**

*depresyon riski*

**OR 2.27**

*şizofreni riski*

## İyi haber:

Bırakmak, ruhsal sağlığı iyileştirir. 10+ yıl önce bırakanlarda biyolojik göstergeler hiç sigara içmeyenler düzeyine gelir.

Wootton et al., *Psychol Med*, 2019 · Firth et al., *World Psychiatry*, 2020



# Pasif kaydır, *ruh halini aşağı çeker.*

1 haftalık sosyal medya detoksu (RCT, 2025)

–%24.8

depresyon

–%16.1

anksiyete

–%14.5

uykusuzluk

*Tek hafta — sürdürülebilirliği belirsiz, ama sinyal güçlü.*

- Pasif scroll değil aktif kullanım — arkadaşına mesaj at, kaydır değil.
- Uyumadan 1 saat önce telefon yok.
- Uygulama süresi sınırlandırması — telefonun kendi araçları yeterli.

# Hepsi değil — biri yeter.

*Birikim, tek değişiklikten başlar. Çok değişkenli stratejiler tek başına yapılan müdahalelerden daha etkilidir, ama önce ilk adımı atmak gerekir.*

1

## Hareket

*Hafta 150 dk*

2

## Uyku

*7-9 saat, düzenli*

3

## Beslenme

*Akdeniz tarzı*

4

## Bağ

*Haftalık temas*

5

## Doğa

*Park, ağaç, bitki*

6

## Anlam

*Değer + katkı*

7

## Sigarasız

*Bırak ya da azalt*

8

## Ekran

*Aktif > pasif*

H A S T A L I K B İ R K A D E R D E Ğ İ L

# Önleme, tedaviden önce gelir.

*Bu sekiz faktör beyni değiştirmez — sinir sistemini daha esnek, daha dayanıklı yapar.*

Makalenin tam referansları ve PDF'i:

**alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir**

*Profesyonel destek için: DM her zaman açık.*

#Psikiyatri #ÖnleyiciPsikiyatri #RuhSağlığı #MentalSağlık #YaşamTarzı