



Diş DOSTU

ARALIK 2023

Bağlanma Korkusu

Pelin Haymana
Aile Danışmanı ve Psikoterapist

Dental Botoks, Terapiler ile Bruksizm Gerçeği

Dt. Beyza Ünal Görgün

Diş Sağlığında Önleyici Yaklaşım: Koruyucu Diş Hekimliğiyle Geleceğe Yatırım

Dt. Faruk Tomruk

**Güçlü bir bağışıklık
sağlıklı bağırsaklardan geçer!**

GÜLÇİN HATİHAN

**Her yeni senaryo okuduğumda
Harikalar Diyarı'na düşmüş
Alice gibi hissediyorum kendimi.**



Avusturya'dan tüm dünyaya.

1890'dan beri, kaliteden taviz vermeden.

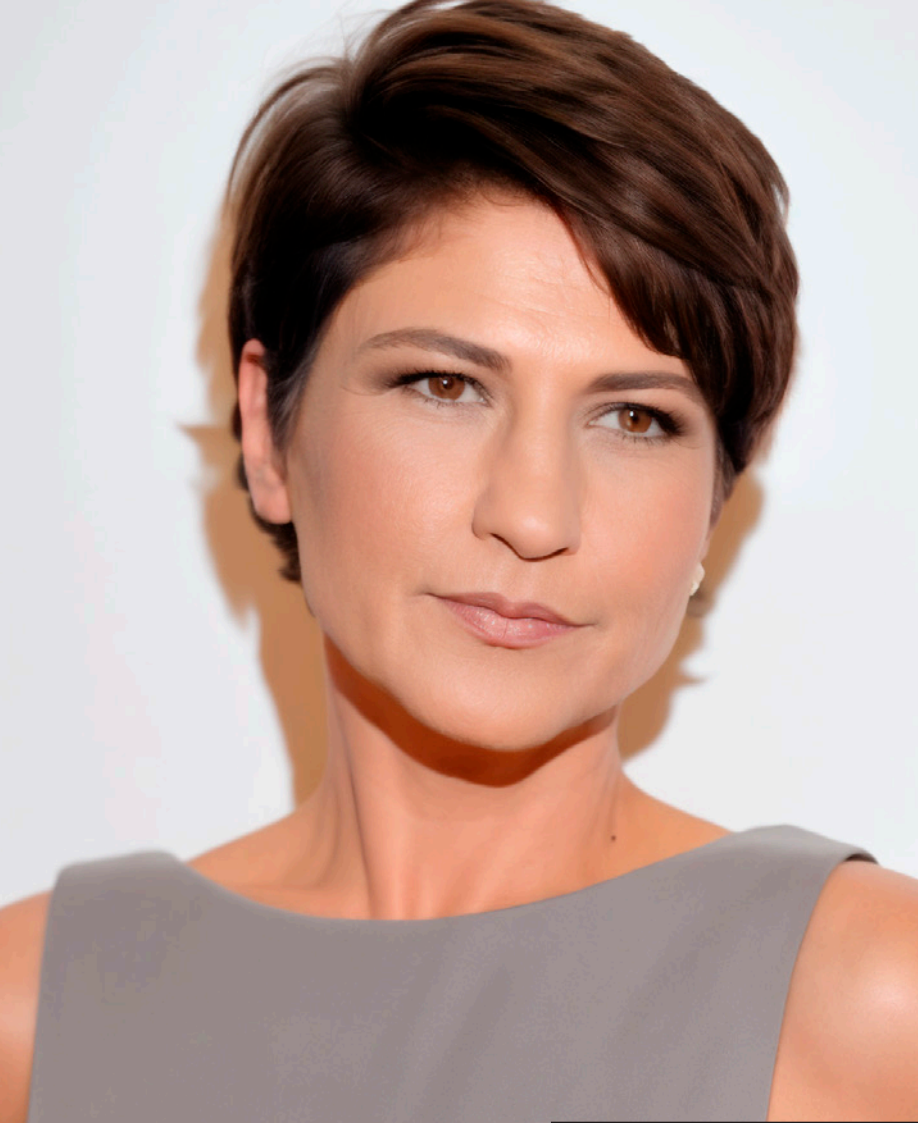
#whturkiye



wh.com



İçindekiler



Gülçin Hatıhan

5 Hoş Sohbet

“Bir oyuncu, son nefesine kadar da öğrenmeye devam eder bence.”
Gülçin Hatıhan

10 Dişinize Takılanlar

Diş Sağlığında Önleyici Yaklaşım:
Koruyucu Diş Hekimliğiyle
Geleceğe Yatırım
Yazan: Dt. Faruk Tomruk
Diş Dostu Klinik Üyesi

14 Trend Sağlık

Güçlü bir bağışıklık
sağlıklı bağırsaklardan geçer!

17 Fokus

Bağlanma Korkusu
Yazan: Pelin Haymana
Aile Danışmanı ve Psikoterapist

20 Bego ile Dişinize Göre

Dental Botoks, Terapiler ile
Bruksizm Gerçeği
Yazan: Beyza Ünal Görgün

23 Yaşama Açılan Pencere

Dijital Detoks

Diş Dostu Derneği Adına
İmtiyaz Sahibi
Selda Alemdar Dinçer

Diş Dostu Derneği Adına
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Şila Koen

Danışma Kurulu

Doç. Dr. Aylin Baysan
Prof. Dr. Betül Kargül
Dr. Engin Aksoy
Prof. Dr. Funda Yanıkoğlu
Dr. Gökhan Yamaner
Prof. Dr. Hakan Özyuvaç
Prof. Dr. İlknur Tanboğa
Dt. Mıgır Gülezyan
Dr. Oktay Dülger
Dr. Remzi Ülgen
Dr. Seyhan Gücüm

DIŞ DOSTU DERNEĞİ

Levent Mah. Nispetiye Cad.
Dost Apt. Kat:1 Daire:2
Levent/İstanbul
Tel: 0212 240 7353
info@disdostu.org
www.disdostu.org
Yayın Türü:
Diş Sağlığı Projesi

Yayına Hazırlayanlar
Gizem Oktay Tural
Anıl Seydaoğlu

DIŞ DOSTU, 3 ayda bir yayınlanır. Derginin hiçbir bölümü izinsiz çoğaltılamaz, başka bir dergide ve web sitesinde yayınlanamaz. DIŞ DOSTU'nda yer alan yazılardaki fikirler yazarlarına aittir ve yayıncı yazının içeriğinden sorumlu tutulamaz. Yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.



▪ **Hakan Görgün**
Bego Türkiye Genel Müdürü

"Estetik ve Fonksiyonu Buluşturan İmplant Sektörüne Dair..."

Günümüzde implant tedavileri, diş hekimliği pratiğinde çığır açan gelişmelerle karşılaşmaktadır. Yeni teknolojilerin uygulanmasıyla birlikte implant tedavisi daha etkili ve konforlu hale gelmiştir. Ülkemizin sunduğu kaliteli sağlık hizmetleri, deneyimli sağlık profesyonelleri, modern tıbbi altyapı ve rekabetçi fiyatlar, Türkiye'yi uluslararası hastalar için çekici hale getirmektedir. Türkiye, sağlık turizminde sadece kaliteli sağlık hizmetleri sunmakla kalmayıp, aynı zamanda çeşitli turistik ve kültürel aktivitelerle desteklenen bir tedavi deneyimi sunarak hastalara tam bir paket sunmaktadır. Bu faktörler, Türkiye'nin sağlık turizmi sektöründeki rolünü güçlendirip ve ülkemizi dünya genelinde tercih edilen bir sağlık destinasyonu haline getirmektedir.

Özellikle diş sağlığı alanında Türkiye, estetik diş tedavileri, implant uygulamaları ve diğer diş hekimliği hizmetleri konusunda uzmanlık sağlayan modern kliniklere sahip. Buna ek olarak, 3D baskı teknolojisinin implant tedavisine entegrasyonu, özel tasarlanmış implantların üretimini mümkün kılarak tedaviye kişiselleştirilmiş bir yaklaşım getirmiştir. Bu, hastaların anatomik özelliklerine daha iyi uyum sağlayan implantlar kullanılmasını sağlamaktadır. Ayrıca, dijital görüntüleme teknolojisinin kullanımı ile implant yerleştirme süreci daha hassas hale gelmiş ve başarı oranları artmıştır. Bego İmplant Türkiye bu evrimin öncülerinden biri olarak, yüksek kaliteli hizmet kültürü ile diş hekimlerine ve

hastalara mükemmel tedavi çözümleri sunmayı hedeflemektedir. Düzenlenen eğitim etkinlikleri, seminerler ve özel etkinliklere ev sahipliği yaparak diş hekimlerine ve diş teknisyenlerine yeni teknikleri öğrenme fırsatı sunmayı amaçlamaktadır. Bu bilgi paylaşım ağında sosyal yardım dernekleri ve bu derneklerle olan iş birlikleri de önemli yer almaktadır. Bu iş birliklerine en güzel örneklerden biri de yayınladığı ilk günden itibaren Diş Dostu dergisi ile ,diş sağlığı sektöründe liderlik eden iki önemli aktörün bir araya gelmesi olmuştur. Diş Dostu Dergisi'nin geniş okuyucu kitlesiyle Bego İmplant'ın yenilikçi ürün ve çözümleri bir araya getirilerek diş sağlığına dair bilincin artırılmasına ve sektöre değer katılmasına katkıda bulunmaktadır.



Gülçin Hatıhan



Bir oyuncu, son nefesine kadar da öğrenmeye devam eder bence. Mesleğimin beni en çok heyecanlandıran tarafı bu olabilir.

Başarılı bir oyuncu olmanın dışında Gülçin Hatıhan kimdir? Uzun yıllardır sizi takip edenler fotoğrafçılıkla ilgilendiğinizi biliyor, bununla birlikte bize biraz oyunculuk dışında sizi mutlu eden ilgi alanlarınızdan bahsedebilir misiniz?

Merhabalar. Oyunculuk dışında, yine aslında mesleğin etrafında diyebileceğim, kamera arkası çalışmalar beni çok mutlu ediyor. Genç oyuncularla çalışmak, oyuncu koçluğu yapmak, onlarla kariyerlerinde etkili olabilecek karakterler çalışıp bunların videolarını çekmek gibi. Montaj, kamera, ışık hep sevdiğim işler. Bu sıralar yapay zeka ile görsel üretme işlerine de çok düştüm. Özellikle gerçek bir insanı modelleyip, onun yapay zeka yardımı ile değişik mekanlarda değişik kostümlerle versiyonlarını oluşturmak bana çok keyifli geliyor. Yapay zeka ile daha yüksek çözünürlüklü videolar da üretebilmeye başlayacağımız zamanı sabırsızlıkla bekliyorum. Şu anda neredeyse mühendislik bilgisi gerektiren kimi yazılımlar, yakın zamanda çok

daha kullanıcı dostu olacak diye umuyorum. Bu da dünyamıza çok büyük bir hızla değişim yazacak gibi geliyor bana. Çok heyecanlanıyorum.

Bu teknik ve teknolojik hobilerimin dışında ben bir kedi insanıyım. Evde 3, dışarda bir milyon keday dostum var. En çok vakti de onlarla geçiriyorum. Benim için insan evladından hiçbir farkları yok. Yaşamımın büyük bölümünü onlara göre organize ediyorum mesela.

Bunların yanı sıra film ve dizi seyretmek, ilgi alanımdaki teknolojik gelişmeleri kaçırmamaya ve mümkünse uygulamalı öğrenmeye çalışmak, ailem ve dostlarımla anılar biriktirmek diye uzatabilirim listeyi. :)

Bu başarılı oyunculuk serüveniniz nasıl başladı?

Hayal ederek. :) Her şey öyle başlamıyor mu? 12 yaşında ilk kez gittiğim bir tiyatro oyununda efsunlanıp, birgün o sahnede olabilmenin düşünüyü nasıl gerçeğe döndürebilirim çabasına düşerek. Önce ortaokul lisede başlayıp, sonra kurslar

bulup, okul kazanıp, tırmalaya tırmalaya çalışarak. Başarılı demişsiniz, çok teşekkür ederim ama ben hala öğrenmeye devam ediyorum. Bir oyuncu, son nefesine kadar da öğrenmeye devam eder bence. Mesleğimin beni en çok heyecanlandıran tarafı bu olabilir.

Ekranlardaki ilk rolünüz Çılgın Bediş'teki Zeynep ile başladı, günümüzde Bambaşka Biri dizisinde Şahinde Gediz ile devam ediyor. Tüm bu süreçte sizde en çok iz bırakan rol hangisiydi?

Aslında ilk rolüm o değildi. Hatta ondan da önce Kaygısızlar var mesela. Şimdi, hani hepsi benim bebeklerim cevabı gelir ya böyle soruların karşılığında; bir anlamda gerçekten öyle. Her bir yeni karakter, yeni bir ülkeye taşınmak gibi. Her şeye sıfırdan başladığımız bir yolculuk. O karakterin kaderine göre öğrendikleriniz, kendinizde ne varsa ona dair, paylaştıklarınız, hepsi bir iz bırakıyor sizde. Her yeni senaryo okuduğumda Harikalar Diyarı'na düşmüş Alice gibi hissediyorum kendimi.

Burada elbette hayatın bana sunduğu, hep keyifli, hep öğreten karakterlerle buluşabilmek şansına da, ne kadar minnet duyduğumu belirtmem gerekir.

Kariyerinizde dönüm noktası olarak nitelendirebileceğiniz bir an yaşadınız mı? Bugünkü size katkısı nasıl oldu?

Bunun da birden çok cevabı var aslında. Şöyle oluyor, aslında tuğladan duvar yapmak gibi. Bir şey yapıyorsunuz, eğer doğru yaptıysanız üzerine gelen tuğla biraz daha sağlamlaştırıyor sizi. Temeli hep beslemek ve sağlam tutmak kaydı ile her işin tercihleriniz yönünde size bir faydası oluyor. Bu böyle tam bir dönüm noktası, piyango çıkması falan gibi bir şey değil yani. Gideceğiniz yönü biliyorsanız, rüzgarın da size yardım etmesi gibi. :)

Bir karakteri oynamadan önce nasıl süreçlerden geçiyorsunuz? Oynayacağınız karakterlere nasıl çalışıyorsunuz?

Önce o dünyanın bütünü, sonra

o düzen içinde karakterin durumunu tespit etmeye çalışıyorum. Nerde, nasıl, mecburiyetleri neler? Sonra fiziksel özelliklerini bulmaya çalışıyorum. Sesi, duruşu, yürüyüşü, bakışı nasıl? Genelde bir karakter tanımlı olsa bile artık günümüz projelerinde, tam manasıyla hayata geçirebilmek ve 'sizin' yapabilmek için, tüm olası boşlukları doldurmanız gerekiyor. Sonra da hayallerine ve motivasyonuna bakıyorum. Yazar ile konuşabilir ve karakterin gelişimine dair bilgi de alabilirsem, benim için puzzle ın büyük bölümü tamamlanmış oluyor. Sonra sıra onunla tanışmaya geliyor. Ne kadar eğlenceli ama ne kadar da zor olduğunu anlatamam sanıyorum. Çünkü hep tercihler yapıyorsunuz ve bir yanlış tercih, karakterin eksik ya da hatalı doğmasına neden oluyor. Aslında ebeveyn olmak gibi neredeyse: siz doğru bildiklerinizi yapıyorsunuz ve zaman size haklı olup olmadığınızı gösteriyor. :)

Oynadığınız roller içerisinde size en yakın ve en uzak roller hangileriydi?

İşin doğası gereği hep büyük çatışmaları var oynadığım karakterlerin. Ben daha sükunet seven bir insanım. Benim gerçek kişiliğim gibi bir karakterin herhangi bir projede ne işi olurdu bilemedim. :) O yüzden en yakınını söyleyemem, çünkü yok, ama en uzağı şu anda bitmek üzere olan dizimdeki karakterim 'Şahinde'. Bu son yıllarda evlatları için her türlü savaşı mübah gören karakterlere denk geliyorum ve çok eğleniyorum onlarla ama Şahinde daha bir soğukkanlı. Azmettirmekten ya da kılı kıpırdamadan yalan söylemekten korkmuyor. Çünkü, evet, evlat sevgisi var ama önceliği kendisi. Yani ileri derecede bencil. Bu benim hiç sahip olmadığım bir özellik. :)

90'lardan bugüne sizce oyunculuk ve tiyatro nasıl bir değişim geçirdi?

Bilgi çağı yol aldıkça, ülkemizde de internet kullanımı ve dünyadan haberdar olma işi yaygınlaştıkça, daha evrensel diller oluşmaya başladı. Gerek teknik uygulamalarda olsun, gerek oyunculuklarda, artık bizimle



benzer işleri yapanların nasıl yaklaştıklarını, nasıl çözümler ürettiklerini ya da yaratıcılıkta ne kadar uzağa roketler fırlatabildiklerini görebiliyoruz. Siz örnek almak deyin, ben ilham almak diyeyim, yavaş yavaş karışıyor renkler birbirine. Hala homojen diye tanımlayamam elbette ama oyunculuk ve tiyatro dışında kalan herşey nasıl ki son 30-35 senede ilerleme gösterdiyse, ki; bu sene hayatımıza yapay zeka aletlerinin girmesiyle grafik daha da dikleşti, bizler de değişip geliyoruz. Hatta seçenekler çoğaldıkça, kişisel zevklere daha da uygun tercihler yapmak kolaylaşıyor. Hee, bundan 30 sene sonra ne olur diye sorarsanız, işte o zaman bambaşka şeyler konuşuyor olabiliriz. :)

Genç oyunculara vermek istediğiniz tavsiyeler olur mu, özellikle günümüz oyuncululuğunu ele aldığınızda kariyer yolculuğuna başlayacak olan gençler nelere dikkat etmeli?

Şunu hatırlatmak isterim: Oyunculuk aslında çok kolay bir iştir, sadece ilk 30 senesi biraz sıkıntılı. :) Çok fazla gençle çalışıyorum. Öncelikle başka bir gelir kaynaklarının da olması gerekliliği konusunda ikna etmeye çalışıyorum onları. Yaşlar ilerledikçe alternatifler azalırken, geriledikçe de çoğalıyor. Yani mesela 60 yaşında, ezber yapabilen, sete gelebilen iyi oyuncu sayısı, çok değişik nedenlerden azalmışken, 20

yaşında genç sayısı hergün binler eklenerek katlanıyor. Bu da mücadeleyi daha da acımasız hale getiriyor. Bir kere ne istediklerinden, becerilerinden ve ne kadar istediklerinden emin olmaları gerekiyor. Tarafsız bir şekilde 'Ben bu işte, beni tatmin edecek kadar ilerleyebilir miyim?' sorusuna cevap vermeliler. Bu yola çıkmak için nelerden vaz geçebileceklerini de hesaba katmaları lazım. Evet, arap atırdılar, şans da yaver gider, işleyen bir oyuncuya dönüşebilirler, ya da ömürlerini hak ettikleri maddi manevi stabilizasyondan uzak geçirebilirler. Yani ben her şeye rağmen hayallerini kovala diyenlerden değilim artık. Konservatuvarın ilk gününde bir hocamız, mesleği; 'Kan Ter ve Gözyaşı' diye tanımlamıştı. O anki hormonlar, ruh hali falan anlamak zaten imkansızdı, ama şimdi diyorum ki; ne kadar da haklıymış! Özetliyorum; evet oyunculuk diye bir meslek var, ama lütfen dürüstçe sorun kendinize; ömrünüzün ne kadarını vakfedebileceksiniz bu işe? Yapabileceğiniz daha iyi bir iş yok mu? Minnacık bir 'var aslında' geçiyorsa kafanızdan, oraya koşun. Ha diyorsanız ki; ben yetenekliyim, kendimi sonsuza kadar geliştirmeye, başıma gelebilecek her türlü maddi manevi sıkıntıya hazır ve razıyım; işte o zaman arafın kapılarına hoşgeldiniz diyebilirim. Şanslı azınlıktansanız, açılan cennetin kapıları olur. Ki; Mesleğe gönül vermiş tüm genç arkadaşlarım için de duam budur.

Son bir önerim de şu olabilir: Artık Youtube olsun, diğer sosyal medya mecraları olsun, kendi içeriklerini üretip telefonla bile çekip montajlayabilecekleri bir teknoloji zamanındayız. Kimse boş durmasın, üretsün, okusun, öğrensün, o yukarıda bahsettiğim binanın temelini sağlamlaştırdıkça





sağlamlaştırsın.
Her bir boncuğa güzel baht ve bol şans diliyorum.

Şu anda içinde yer aldığınız Bambaşka Biri çekimleri nasıl geçiyor? Takipçilerinizi neler bekliyor?

Büyük katarsis ve çözümlenmeler bekliyor. Umdüğümüzden daha kısa sürdü işimizin ekran hayatı. 16. bölümde final yapıyor canım Bambaşka Biri. Kısacık ama çok etkili bir iş olduğunu düşünüyorum. Umarım seyircilerimiz de benimle aynı fikirdedir.

Sağlığınıza yoğun iş temposu içerisinde nasıl dikkat ediyorsunuz?

Düzenli beslenme ve bol hareket temelde olmak üzere, vitamin destekleri diyebilirim. Pandeminin hala kol gezdiği bir dünyada çok korumasız bir iş yapıyoruz. Ülkemizin dizi şartları da göz önüne alındığında, kimsenin 'ay ben hastalandım, bugün sete gelemeyeceğim' deme lüksü yok. O yüzden metabolizmayı sağlam

tutmak durumundayız. Çok sıkıntılı durumlarda da serum taktırıp hayata devam ediyoruz bir çoğumuz. :)

Bu güne gelene kadar "iyi ki" dediğiniz ve sizi siz yapan bir özelliğinizi bizlerle paylaşmak ister misiniz?

İyi ki çok meraklı bir insanım. :) Meraklı derken, öğrenmeye meraklı. Mesela kendi bilgisayarlarımı kendim kuruyorum, bir ara Amerika'da Senyör Grafiker olarak çalıştım. 52 yaşındayım hala yapay zeka kovalıyorum. Yeni çıkan kamera ışık teknikleri, oyunculuk yöntemleri, o kadar uzar ki bu liste... Ben bu teknik konularda bildiğim her şeyi Youtube'dan öğrendim. Öğrenmeye de devam ediyorum. Bu kadar dirayetli olmasaydım merak konusunda, mesleğimde bugünleri göremezdim. Üstelik öğrendiklerimi öğretmeyi, ürettiklerimi paylaşmayı da çok seviyorum. Yine, eğer merak motivasyonum olmasaydı, bunların hiçbiri olmazdı. :)

Bir oyuncu için gülümsemek

kesinlikle kaçınılmaz, siz ağız ve diş sağlığınıza nasıl dikkat ediyorsunuz?

Günde en az 2 kere diş fırçalıyorum. Floss kullanıyorum. Rutin temizlik ve bakım ziyaretlerimi ihmal etmemeye çalışıyorum. Genetik bir kemik zayıflığı var ailemizde. Bunu bildiğim için daha da özenli davranmaya gayret ediyorum. Keşke çocukluğumda bu konuda daha bilinçli insanlar olsaymış etrafımda. Yine de buna da şükür diyorum. :)

Çok keyifli bir röportaj oldu. Umarım sıkılmadan okumuşsunuzdur. Çok teşekkür ederim. Herkese bin selam.

DIŞ SAĞLIĞINDA ÖNLEYİCİ YAKLAŞIM:

Koruyucu Diş Hekimliğiyle Geleceğe Yatırım

Yazan: Dt. Faruk Tomruk
Diş Dostu Klinik Üyesi



Her gülümseme, bir dünya açar. Uzun süredir diş hekimliği yapan biri olarak bu süreçte en değerli mirasın, koruyucu diş hekimliğinin benzersiz gücü olduğunu öğrendim. Koruyucu diş hekimliği, günlük diş bakım alışkanlıklarından, düzenli kontroller ve özel tedavi yöntemlerine kadar geniş bir yelpazede etkinlik gösterir.

Bir dişi ağızda tutmanın değeri, bir hazine kadar büyüktür. Koruyucu diş hekimliği sadece bir tedavi yöntemi değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Ağız bakımının önemi, sadece dişlerimizi korumakla kalmaz, genel sağlığımızı da etkiler. Öyle ki, ağız sağlığı, vücut sağlığımızın bir aynası gibidir.

Peki, bir gülümsemenin ardındaki büyümlü formül nedir?

Bir ağız sağlığı rutini düşündüğümüzde, genellikle aklımıza ilk gelenler diş fırçası ve diş macunu olur. Ancak unutulmuş 2 temel adım daha vardır. Bunlar diş ipi ve düzenli diş doktoru ziyaretleridir. Bu dört unsuru edinmek, ağız sağlığını korumak

için temel adımlardır. Ağız bakımı, aslında hayatımızın her aşamasında var olan bir kavramdır. Düzenli rutinlerle bu alışkanlığı oluşturmak, sağlıklı gülüşlerin temelini atmak demektir. Bu 4 unsura kısaca değinecek olursak;

1.Diş Fırçası: Gülümsemenin Süpürgeci

Hayal edin ki, diş fırçanız bir süpürgeci gibi çalışıyor ve her gün gülümsemenizin üzerindeki tozları, yemek artıklarını ve kötü niyetli bakterileri temizliyor. Onun bu büyümlü süpürme gücü, gülümsemenizin ışıltısını korumak için elinizin altında.

2.Diş Macunu: Gülümsemenizin Sihirli İksiri

Diş macunu, gülümsemenizin sihirli iksiri gibi düşünülebilir. Küçük bir damla, dişlerinizdeki kötü niyetli canavarlara karşı savaşır ve gülüşünüzü parlatır.

3.Diş İpi: Gülümsemenin Gizli Kahramanı

Diş ipi, gülümsemenizin gizli kahramanıdır. Dişler arasındaki macerada yemek artıklarını ve kötü niyetli bakterileri temizler. Bu kahraman, dişlerinizin erişilemeyen ve gözden kaçan bölgeleri için oldukça önemlidir.

4.Diş Doktoru: Gülümsemenizin Kılavuzu

Diş hekiminiz, gülümsemenizin kılavuzudur. Sizin için özel bir harita

çizer ve dişlerinizin macerasında size eşlik eder. Onlar, gülüşünüzü korumanızda size yardımcı olur ve dişlerinizi sağlıklı tutmanız için ipuçları verir. Herkesin bir diş hekiminin olması, sadece sorunlar ortaya çıktığında değil, düzenli kontrollerle sağlığınıza öncülük etmek açısından da hayati önem taşır. Bu, güvenilir bir birey-hekim ilişkisi kurmanın önemini de vurgular. Bu nedenle, biz diş hekimleri olarak, sadece tedavi etmekle kalmayıp, korumayı da öğretmekle yükümlüyüz. Dişlerin (süt dişleri dahil olmak üzere) gelişiminde ve yaşamsal yolculuğunda etken olan genetik yapı, çevresel faktörler, hastalıklar, gebelik süreçleri, stres, beslenme gibi unsurlar da vardır. Bu unsurlardan beslenme ve stres faktörlerinin ağız sağlığınızdaki önemini şu şekilde anlatabiliriz:

Beslenme Unsuru

Hayal edin ki, dişleriniz minik bir orman. Bu ormanı beslemek, onları güçlü ve sağlıklı tutmanın anahtarıdır. Yediğiniz besinler, bu ormanın sakinlerine (dişlere) enerji ve besin sağlar. Şekerli, asitli, sert yüzeyle besinler dişlerimizde çürümelere, aşınmalara, çatlamalara hatta kırılmalara sebep olabilmektedir. Sebzeler, meyveler, süt ürünleri ve protein gibi besinler, diş dostu besinlerdir. Onlar, dişlerinizi besler, güçlendirir ve parlattır. Ancak bunu yemek artıklarının iyi temizlenmemesi, besinimiz ne kadar sağlıklı olursa olsun sonrasında dişlerimize zarar verir.

Stres Unsuru

Yaşam sürecimizde zaman zaman stresli vakitler geçirmek durumunda kalıyoruz. Bu stresli yaşam faktörleri tırnak yeme, uyku esnasında diş gıcırdatma gibi olumsuz alışkanlıklar edinmemize sebep olabiliyor. Evet, belki de farkında olmadan yaptığımız bu alışkanlık,

stresle başa çıkmak için kullanılan bir rahatlama yolu gibi görünebilir, ama aslında ağız sağlığını olumsuz etkileyebilir. Ağız çevresiyle sürekli temas, dişlerde, damak yapısında, diş etlerinde ve ağız çevresinde sorunlara yol açabilir. Özellikle çocukluk döneminde, bu alışkanlıkları fark etmek ve olumlu alternatifler sunmak, ağız sağlığını korumanın önemli bir parçasıdır.

Bireyin Rolü: Önleyici Ziyaretler

Diş sağlığında zamanlama önemlidir. Çoğumuz, diş ağrısı hissettiğimizde bir diş hekimine gitmenin yollarını ararız. Ancak asıl büyümlü formül, diş ağrısı hissetmeden önce düzenli kontroller yaptırmaktır. Diş ağrısı hissetmeden önce yapılan düzenli kontroller, aslında erken teşhisin en güçlü aracıdır. Bu kontroller, olası sorunları daha küçük boyutlarda ve daha az maliyetle çözülmesini sağlar. Erken teşhis, ağız sağlığının geleceğini korumanın en etkili yoludur.

Her bireyin diş yapısı ve ihtiyaçları farklıdır. Düzenli ziyaretler gerçekleştirdiğiniz bir hekiminizin olması, güven duygusunun gelişmesini ve daha rahat bir deneyim yaşanmasına yardımcı olur. Ağız sağlığınızın ve tedavi akışınızın yolculuğunun bilinmesini, böylece size en uygun tedavi planının oluşturulmasını sağlar. Diş hekiminiz, sizin için en uygun bakım planını belirlemek ve bu doğrultuda hareket etmek için sizinle birlikte çalışır ve tedavi sürecinizi daha etkili bir şekilde yönetir.

Önleyici Tedbirlerin Tedavi Boyutu

Diş sağlığı alanında kullanılan koruyucu tedavi yöntemleri ağızda oluşabilecek sorunların engellenmesini sağlayabilmektedir. Fissür örtücüler, yer tutucular, gece plakları, sporculara ilişkin koruyucu plaklar, florürlü vernik, sürme

rehberliği, dil tutucu uygulamaları gibi özel yöntemler, dişlerin sağlığını korumak ve gelecekte oluşabilecek sorunları engellemek için büyük önem taşır. Çürüklerin ilk aşamasında tedavi amaçlı girişimsel olmayan uygulamalar çürüklerin erken evrelerinde oldukça etkili olabilmektedir. Uygulama yapıldığında başlangıç evresinde olan çürük lezyonları üstünde çürüğün gelişiminin yavaşlatılması, duraklatılması hatta iyileştirilmesine kadar çeşitli olumlu etkiler elde edilebilir. Koruyucu diş hekimliği, gülüşlerin ötesinde bir misyon taşır. Gelecekteki sorunları önlemek, bireylerin sağlıklı gülüşlerini sürdürebilmeleri için büyük bir adımdır. Ancak bu misyon sadece dişlerle ilgili değil; aynı zamanda genel sağlık ve yaşam kalitesiyle de iç içedir. Diş hekimliğindeki bu misyon, bireyleri sadece ağız sağlığı konusunda bilinçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bütünsel bir sağlık anlayışını da teşvik eder. Unutulmaması gereken bir nokta var: Koruyucu diş hekimliği, her yaşta her birey için geçerlidir. Çocukluktan yaşlılığa kadar her aşamada, düzenli kontroller ve koruyucu tedaviler, sağlıklı gülüşlerin temelini oluşturur. Bu misyon, sadece kliniklerde değil, yaşamın her anında sizinle olmalıdır. Sağlıklı ve mutlu gülüşlerle dolu bir gelecek için bugün attığınız her adım, yaşamınızın neşeli bir parçası olacak. Koruyucu diş hekimliği, sizi bugününüzden yarına taşıyan bir yolculuktur. Unutmayın, her gülüşünüz bir armağandır ve bu armağanı korumak sizin elinizdedir. Sağlıklı gülüşler ve yaşam dolu günler dilerim.

Dentiste'nin Bitkisel Formülü ile Premium Ağız Bakımını Keşfet!



OKALİPTÜS



KARANFİL



REZENE



ANASON



ADAÇAYI



YALANCI AKASYA



EKİNEZYA



TARÇIN



MÜR



PAPATYA



MEYAN



RATANYA



NANE



YEŞİL ÇAY



DENTISTE'
PLUS WHITE

NASIL
KULLANILIR?

Kullanım videosu için
QR Kodu telefonunuza
okutunuz.



6 MOD ve 8 BASINÇ SEVİYESİ ile

Tam Hijyen Hep Yanında!



Diş Eti
Kanaması



Dental
Plak



Ortodontik
Tedavi



Yemek
Kalıntıları



Diş Eti
Hassasiyeti



Kötü Ağız
Kokusu



Diş
Çürüğü



Implant

dentac®
WATERFUL
Portatif Ağız Duşu

Instagram: @waterfulturkiye
www.waterfulturkiye.com



Güçlü bir bağışıklık sağlıklı bağırsaklardan geçer!

Bağışıklık sistemi diğer bir deyişle immün sistem, bir canlıdaki hastalıklara karşı savunma mekanizmasını oluşturan; patojenleri, tümör hücrelerini tanıyıp onları yok eden, vücudu yabancı ve zararlı maddelerden koruyan bir sistemdir. Kısaca, vücudu hastalıklara karşı koruyan bir savunma kalkanıdır.



Modern yaşam biçimlerinin değiştirdiği beslenme alışkanlıklarımız, aldığımız tarımsal yada hayvansal kaynaklı gıdalarda yaygın şekilde pestisit, aşı, antibiyotik gibi kimyasalların kullanılması, özellikle büyük şehirlerin getirdiği stres yükünün fazla olması, çok hızlı bir şekilde yayılıp pandemi haline gelen covid-19 vb. farklı isimler altında karşımıza çıkan biyolojik tehditler gibi pek çok nedenle **BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ** günümüz dünyasının anahtar kelimesi haline gelmiştir.

Peki bağışıklık sisteminin anahtarı nedir? BAĞIRSAK YANI MİKROBİYATA SAĞLIĞI

Bağırsak florası, diğer bir deyişle mikrobiyaya, bağırsakta bulunan canlı mikroorganizma bütünlüğüdür ve tüm vücudun sağlığı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Vücutta bulunan 40 trilyona yakın bakterinin yaklaşık

%70'i bağırsaklardadır. Bu bakterilerin bazıları zararlıyken bazıları vücudun ihtiyaç duyduğu dost bakterilerdir. Sağlıklı ve dengeli bir bağırsak florası sağlık sigortasıdır ve "ikinci beyin bağırsak" olarak da adlandırılır. Birçok sağlık sorununun altında zarar gören bağırsak florası olduğu görülür.

Yapılan farklı bilimsel araştırmalarda, bağırsak sağlığının vücut için hayati öneme sahip olduğu çünkü bağırsakların vücudun en gelişmiş savunma sistemini barındırdığı ortaya konulmuştur. Burada, vücudumuzu toksik maddelerden ve yabancı bakteri ve virüslerden koruyan bağışıklık hücreleri üretilmektedir. Bunlar savunma gücümüz için mücadele ederler. Sağlıklı bir insanda, bağırsakta bulunan milyarlarca bakteri her gün sindirimimizin iyi bir şekilde gerçekleşmesi ve kendimizi tam anlamıyla iyi hissetmemiz için çalışmaktadır. Sağlıklı bir bağırsakta

dalak, kemik iliği ve lenf düğümlerinin toplamında mevcut olandan üç kat daha fazla bağışıklık hücresi bulunmaktadır. Bağırsak mikrobiyomundaki bakterilerin özel görevleri vardır. "İyi ya da dost dediğimiz" bakteriler bağırsak mukozasının temiz kalmasına, sindirimin ve bağışıklık sisteminin sorunsuz bir şekilde işlemesine ve zararlı mikroorganizmalarla savaşılmasına yardım eder. "İyiler" istenmeyen kötü mikroorganizmaların yaşama şansı olmayacak şekilde bağırsak ortamının pH değerini değiştirerek ve sıkı bir bariyer oluşturarak bizi enfeksiyonlardan korurlar. Ayrıca savunma bariyerini güçlendiren ve böylece alerji gelişimini engelleyebilen immünoglobulin oluşumunu da desteklerler. Mikrobiyom sinir sistemimizi, ağrı algımızı ve gıdalarımızın nasıl ve ne şekilde değerlendirildiğini de etkilemektedir. Bunlar ishal patojenleri ile mücadele edebilmekte, enzim üretimi

sayesinde sindirimi desteklemekte veya bağıışıklık sistemini güçlendirmekte ve bu sayede alerjilere, atopik egzamaya veya astıma karşı koruyucu bir kalkan olarak işlev görmektedir. Yapılan araştırmalar, kronik bağırsak inflamasyonları, obezite, diyabet, kanser, romatizma, astım ve birçok otoimmün hastalıktan bakterilerin dengesindeki bozukluğun "sorumlu" olabileceğini ve hatta bu durumun depresyonlar gibi ruhsal problemlerde bile rol oynayabileceğini açık bir şekilde göstermektedir. Ayrıca yakın zamanda beyin - bağırsak arasında şaşırtıcı şekilde hem sinirsel hem hormonal doğrudan etkileşim ve ilişki, enterik sinir sistemi yoluyla bağırsakların beyin üzerindeki etkisi keşfedilmiş ve ikinci beyin bağırsak nitelemesi sıklıkla kullanılır olmuştur. Beyin, vücudumuzdaki toplam dopaminin %50 sini üretirken bağırsaklar %50 sini üretmektedir, serotoninin ise %5 - 10 unu beyin ancak üretirken bağırsaklar ise bizim için son derece önemli olan mutluluk hormonumuz serotoninin %90-95 lik kısmını üretir.

BAĞIRSAK SAĞLIĞIMIZI NASIL KORURUZ? PROBİYOTİK NEDİR?

Bizler için bu kadar hayati öneme sahip olan bağırsak varlığını sağlıklı ve dengeli tutmak tüm bağıışıklık sistemimizi ve bütünsel sağlığını güçlü tutmak için anahtar rol oynamaktadır. Sağlıklı mikrobiyotaya için, tek tip beslenmeden kaçınarak çeşitli ve dengeli beslenilmesi, düzenli egzersiz yapılması, düzenli uyku ve doğru probiyotik kullanımıyla bağırsak sağlığının desteklenmesi gerekir.

Probiyotik Nedir?

Probiyotikler, tüketildiğinde veya

vücuda uygulandığında sağlık için, özellikle de sindirim sistemi için yararlı olan, vücuttaki iyi bakterileri (normal mikrop florası) korumayı ve iyileştirmeyi amaçlayan canlı mikroorganizmalar içeren gıdalar ve takviyelerdir. Yoğurt, kefir gibi fermente gıdalarda, diyet içeriklerinde ve güzellik ürünlerinde probiyotiklere rastlamak mümkündür. Probiyotiklerin temel işlevi vücudun olması gerektiği gibi çalışabilmesi için "iyi" ve "kötü" bakterileri dengelemektir. Korucuyu bağırsak

bariyerini sağlamlaştıran probiyotikler, sindirim sistemi yanı sıra, bağıışıklık fonksiyonuna destek olur ve iltihaplanmayı kontrol altında tutarak vücut sağlığını korurlar. Alerji, diyabet, fibromiyalji, kanser vs. gibi otoimmün hastalıklara karşı önleyici unsurlardır.

Probiyotikler sağlıklı bağırsaklar; sağlıklı bağırsaklar ise sağlıklı, dengeli, güçlü bağırsak, beyin, bağıışıklık, beden demektir.



EMIPURE



- ✓ Probiyotik
- ✓ Sağlıklı Bağırsak
- ✓ Yüksek Bağışıklık



EMIPURE ile Ağızdan Başlayan Sağlık

Sıvı formda, Bacillus subtilis bakterisi içeren,
canlı sporlu probiyotik gıda takviyesi.

emipureofficial@

www.emipure.com.tr

Danışma Hattı: 0533 3554034

SAYAR ORGANİK
Sayar Organik Biyolojik İmalat Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Bağlanma Korkusu...

Yazan: Pelin Haymana,
Aile Danışmanı ve Psikoterapist



Bağlanma korkusu, kişinin bireysel alanına müdahale olacağı korkusuyla ilişkide bağlanmaktan korkması olarak tanımlanır. İnsanın yapısının temellerinde bir bireye, bir gruba bağlanma, ait olma duygusu vardır. Fakat bazen ilişkilerde terk edilme, özgürlüğünü yitirme korkuları insanın davranışlarını, ilişki kurma tarzını ele geçirecek kadar şiddetli olabilir. Bu korkuların temelinde erken çocukluk döneminde anne ve baba ile yaşanan olumsuz ilişki deneyimleri yatmaktadır. Acı veren duygulara tekrar tekrar maruz

kalmamak adına bireyler savunma mekanizması geliştirerek bağlanmaktan kaçınabilirler. Duyguları ifade etmekte zorlanma, paylaşmaktan kaçınma ya da tam tersi dengesiz, aşırı yoğun duygu durumları ve kıskançlık korkunun, güven eksikliğinin belirtileridir.

Reddedilme duyarlılığı çok yüksek olan bu kişiler için ilişkide açık olmak, yakınlaşmanın getireceği riskleri göze almak çok zordur. Derinlerde yatan kaybetme korkusu partnerleriyle olan ilişkilerinde sıcak ve samimi bağlar kurmayı engeller. Bu durum ilişkide çatışmalara ve ayrılıklara neden olabilir. Uzun soluklu, karşılıklı paylaşımların bol olduğu, güven duygusunun hakim olduğu ilişkileri sürdürmekte zorlanırlar. Olumlu duygular içindeyken bile hep bir tedirginlik hali, kararsızlık hissedilerek karşı tarafa da hissettirilebilir. En derinlerde kendilerini de değerli hissetmekle ilgili sorun yaşadıkları için partnerleriyle güvenli ilişki kurmakta zorlanırlar.

Bağlanma korkusu, kişinin bireysel alanına müdahale olacağı korkusuyla ilişkide bağlanmaktan korkması olarak tanımlanır.

Bu korkuyu yenebilmek için çeşitli stratejiler ve baş etme yolları geliştirmek gerekir. Bu stratejilerin en önemlisi bireyin kendisini iyi tanıyarak öz bakımına dikkat etmesinden geçiyor. Sağlıklı beslenmek, düzenli spor yapmak, uyku düzeni duygusal ve zihinsel yapıyı dengede tutarak iç dünyayı regüle etmeye, doğru

ve sağlıklı tepkiler vermeye destek olur. İlişkilere zarar veren olumsuz davranışların farkına vararak iletişim becerilerini, empati yeteneğini geliştirmek bir profesyonele başvurmak, temelde yatan güven sorununa ilişkin çalışmak faydalı olabilir. Bağlanma korkusunun altında yatan nedenleri bulmak, bu konu ile ilgili farkındalık

geliştirmek önemlidir. Öncelikle bir bağlanma korkusunun olduğu kabul edilmelidir.

Bağlanma korkusunun altında özgüven eksikliği olduğundan özgüveni artıracak etkinliklerde bulunmak, oto kontrolü bilinçli farkındalıkla azaltmak, yeni insanlarla tanışmak için ortam yaratmak fayda sağlayabilir.

Bağlanma korkusunun altında özgüven eksikliği olduğundan özgüveni artıracak etkinliklerde bulunmak, oto kontrolü bilinçli farkındalıkla azaltmak, yeni insanlarla tanışmak için ortam yaratmak fayda sağlayabilir.





Yeni
Formül
Çinko+
Olaflur



meridol®



Sadece
eczanelerde.

Dental Botoks, Terapiler ile Bruksizm Gerçeği



Beyza Ünal Görgün

Diş sıkma bazen hastanın kendini bilerek, bazen de muayene için veya başka bir şikayet ile geldiğinde biz hekimlerin teşhis ettiği ve neredeyse 10 hastanın 9'unda görül olduğumuz bir problem maalesef ki.

Bilen hastalarımızın çoğu ise genelde çevrelerinden edindikleri duyumlarla veya araştırma sonucu okudukları birkaç yazı ile direkt botoks için bize başvuruyorlar.

Bu yazımda hem botoks konusunu hem de konuya biraz daha genel ve bütünsel bakmamız gerektiği üzerine konuşmak istiyorum.

Herkesin etkilendiği sebepler de birbirinden elbette ki farklı. Kimi için basit görünen bir durum kimi için oldukça büyük bir sorun oluşturabiliyor. Bazen değişen hayat şartları, taşınmalar, beklenmedik olay veya kazalar, kayıplar, travmalar da

Öncelikle diş sıkma bir sonuç. Yani bazı nedenlere bağlı olarak oluşan bir sonuç. Bu nedenlerin çoğu psikosomatik dediğimiz psikolojik sebeplere bağlı olarak oluşuyor.



durumu tetikleyen bir çok sebep arasında.

Böyle durumlarda çözüm odaklı olmak adına hastanın zaman zaman terapi ile de desteklenmesi gerektiği ön görülebiliyor. Hastadan alacağımız hikayeler, teşhis ve tedavi planlamasını en doğru

şekilde yapmak adına oldukça önemli.

Bazen ise psikolojik sebeplerin aksine az bir oran da olsa kapanış bozukluklarına, diş kayıplarıyla değişen çiğneme ve oklüzyona bağlı olarak da durum tetiklenebiliyor.

Yine hastaların kendilerini rahatlattıklarını düşündükleri bazı antidepresanlar da durumu en şiddetli şekilde tetikleyenler arasında.

Peki çözümü ne?
Botoks mu?

Öncelikle durumun mantığını kavramak gerekiyor. Dişleri sıkamak demek, dişlerin çiğneme dışında da birbirleriyle temasta olması demek. Dişlerin birbirleri ile fazla teması dişlerin aşınmasına, gelen normalin dışındaki kuvvetin dişlerde çatlama ve hatta kırılma sebebi olmasına, yine bu travmatik kuvvetin sadece dişlere de değil kökleri saran kemik ve yumuşak dokuda da yıkıma sebep olup diş kayıplarına kadar götüren sonuçlar doğurmasına neden oluyor ve ardından eklem problemlerini de beraberinde getiriyor.

Ağız açma kısıtlılıkları, yemek yerken eklemde ağrı, kilitlenme gibi durumlar görülebiliyorken; masseter ve bazen temporal kasta kasın olması gerekenden fazla gelişmesi, büyümesi anlamına gelen hipertrofiye sebep olabiliyor. Gelişim gösteren kas bilhassa kadınlarda daha maskülen ve sert bir görünüme sebep olabiliyor. Yine baş, boyun, sırt ağrılarını tetikleyebiliyor.

Botoks uygulamasına gelince, ağrı şikayetlerinin şiddetli seviyede olduğu akut durumlarda, kasların da gelişimini ve aktivitesini yoğun gördüğümüz zamanlarda destek aldığımız bir uygulama botoks.

Durumu hafifletmek, hastanın şikayetlerini biraz daha dindirmek ve kontrollü yol alabilmek adına yardımcı bir tedavi olarak uygulama yapıyoruz.

Kaşa, yüze, göze yazılan uygulamalar gibi sürekli yapmıyoruz. Nitekim sık sık yapılan masseter botoksu uygulamalarından sonra yapılan son çalışmalar, bölgede rezorbsiyon dediğimiz kemik kayıplarını desteklediğini de gösterdi. Bu sebeple her uygulamayı dozunda ve kar-zarar ilişkisini iyi ölçüp biçerek yapmak ve yaptırmak gerektiğini de bilmenizi isterim.

Tüm bu sebeplerle diş sıkma tedavisinde daha bütüncül bir yaklaşımla ilerlenilmesi gerektiği sonucuna varabiliyoruz.

Peki o kimsenin çok da sevmediği plak meselesine gelince...

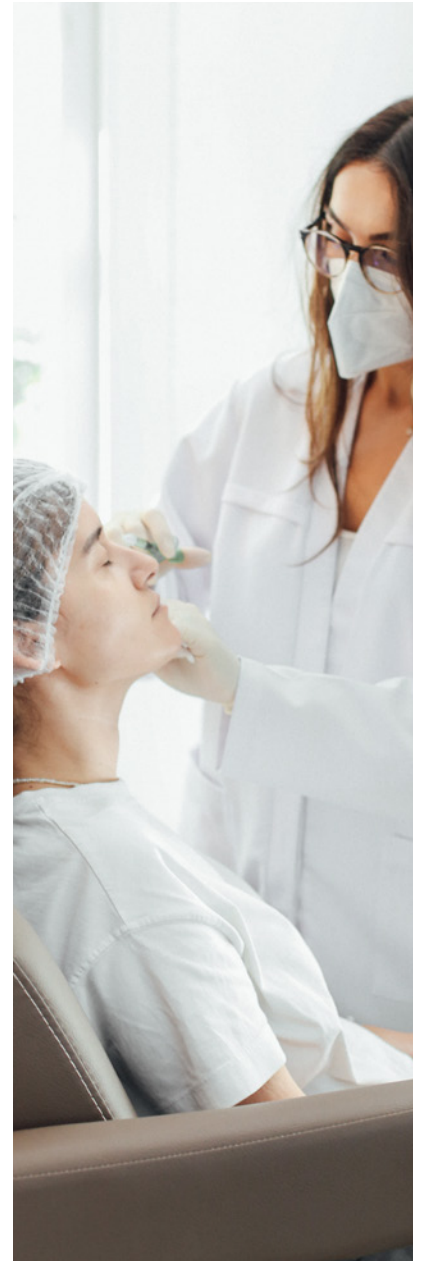
Plaklar dişlerinizi kırılmaldan, aşınmalardan koruyacak olan, gençliğin simgesi olan dikey boyutumuzun düşmesini, eklem problemlerinin oluşmasını engelleyecek ve hatta bazı durumlarda iyileşmeye destek olacak öncelikli uygulama.

Diş sıkma plak kullanımı ve botoks uygulaması sonrası bitiyor mu?

Hayır!

Ama bahsetmiş olduğum problemlerin oluşması veya oluşmuş olanın iyileşmesine destek oluyor.

Zaman zaman tedavi için fizyoterapi, aromaterapi, fitoterapi gibi yardımcı uygulamalardan da destek alınabiliyor.





LUNOS®
MAKING SMILES BRIGHTER

ÇOK YETENEKLİ



MyLunos Duo® kombine profilaksi cihazı

- Ultrasonik kazıyıcı ve toz jeti uygulaması aynı cihazda:
Profesyonel supra ve subgingival diş temizliği
- Tıkanmayı önleyen kesintisiz hava akımı
- Çift hazne sayesinde hızlı toz değişimi
- MyLunos® toz jeti ile uyumlu başlıklar

Ayrıntılı bilgi: www.lunos-dental.com



Video
MyLunos Duo®

 **DÜRR
DENTAL**
THE BEST, BY DESIGN

Dijital Detoks

Cep telefonlarının vücudumuzun bir uzantısı ve sosyal medyanın daimi yoldaşımız olduğu günümüzde dijital detoks fikri, aşırı ekran başında kalma süresinin getirdiği olası risklerin tedavisi sebebiyle daha da önemli hale geldi. Dijital araçlardan ve çevrimiçi platformlardan kasıtlı ve kısa süreli uzaklaşmak, insanların sanal ve fiziksel dünyalar arasında yeniden uyum sağlamasına ve daha sağlıklı bir denge kurmasına olanak tanıyan "dijital detoks" olarak biliniyor.

2016'da Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Common Sense Media kuruluşu tarafından yürütülen bir ankette gençlerin %50'si mobil cihazlarına bağımlı olduklarını hissettiklerini, %78'i dijital cihazlarını saat başı kontrol ettiklerini belirtiyor.

2017 yürütülen bir çalışmaya ait kanıtlar ayrıca, özellikle yatmadan önce yoğun cihaz kullanımının uyku kalitesini ve miktarını etkileyebileceğini gösteriyor. Çalışma, yatmadan önce dijital cihaz kullanan çocukların uyku kalitelerinin önemli ölçüde negatif etkilendiğini ortaya çıkardı.

Dijital çağın birbirimizle etkileşim kurma, yaşama ve çalışma şeklimizi değiştirdiği inkar edilemez. Ancak bu devam eden bağlantının bir maliyeti var. Uzun süreli ekran

kullanımı; dijital tükenme, verimliliğin azalması ve psikolojik sağlık üzerinde zararlı etkiler gibi sorunlarla ilişkilendiriliyor. Sürekli bilgi bombardımanına tutulmak, bildirim almak, sosyal medyadaki paylaşımları görmek kaygıya ve hatta yetersizlik düşüncelerine neden olabilir..

"Applied Research in Quality of Life" dergisinde yayınlanan 2014 tarihli bir çalışmada araştırmacılar, teknoloji kullanımının bireyin iş ve yaşam dengesini belirlemede rol oynadığını buldu. Araştırma, internet ve mobil teknolojilerin kullanımının genel iş tatminini, iş stresini ve aşırı çalışma duygularını etkilediğini ortaya koyuyor..

Kısaca bu araştırmalar, teknoloji kullanımı noktasında bilinçli hareket etmediğimiz müddetçe etkilenebileceğimiz bir çok nokta olduğunu bizlere göstermekte..

Dijital detoksun amacı tabii ki

teknolojiyi tamamen reddetmek değil. Asıl amaç, dengeye ait önemin farkına varmak ve teknolojik cihazlarımızla ilişkilerimizi olumlu tutmak için önlemler almak.

Vücudumuzun en iyi performansı gösterebilmesi için dinlenmek ne kadar gerekliyse, dijital ortamdaki uzak kalma dönemleri de zihnimize için bir o kadar faydalıdır. Dijital detoks sırasında bireyler bir adım geri gidebilir, düşünebilir ve daha bütünlük bir perspektif elde edebilirler.

Peki nasıl?

Uyku Öncesi Kullanımı Kısıtlayın:

Dijital cihazların fişini çekerek stres ve kaygı düzeyleri önemli ölçüde azaltılabilir. Kötü uyku kalitesi, özellikle yatmadan önce sürekli ekran kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Dijital detoks yoluyla uyku düzenini iyileştirmek,



daha iyi zihinsel ve duygusal sağlığa neden olabilir.

Mola Sırasında Kullanımı Sınırlayın:

Ekran karşısında çok fazla zaman harcamak üretkenliği ciddi şekilde azaltabilir. Bireyler mola sonrasında işlerine eğer dijital dağıtıcı unsurlardan etkilenmemişler ise daha kolay konsantre olabiliyorlar. Bu da üretkenliği artırıyor ve daha iyi sonuçlar elde etmelerini sağlayabiliyor.

Sevdiklerinizde Daha Fazla Zaman Geçirin:

Her ne kadar dijital araçlar bize devasa bir sanal dünyaya erişim sağlasa da, zaman zaman kişisel etkileşimlere engel olabiliyor. Birbirimizle ekranlardan uzakta geçirdiğimiz vakit gerçek bağlantılar kurmamızı ve ilişkilerimizi güçlendirmemizi sağlayabilir.

Fiziksel Sınırları Avantaj Olarak Kullanın:

Evinizin hangi bölümlerinin elektronik cihazların kullanımına yasak olduğuna karar vererek dijital kullanım alışkanlıklarınızı

sınırlayabilirsiniz. Bu, yatak odası, yemek masası veya yüz yüze iletişimi teşvik etmek istediğiniz herhangi bir alan olabilir.

Çevrenize Haber Verin:

Sevdiklerinize, iş arkadaşlarınıza ve arkadaşlarınıza detoks yapmayı planladığınızı bildirin. Bunu yaparak, insanların sınırlarınıza saygı duymasını ve çabalarınızda size yardımcı olmasını sağlayabilir, teknoloji kullanımına ait farkındalığı artırabilirsiniz..

Çevrimdışı Hobileri Araştırın:

Çevrimdışı ilgi alanlarınızı ve uğraşlarınızı araştırmak için dijital etkinliklerden kaçınarak tasarruf ettiğiniz zamanı kullanabilirsiniz. Bu, kitap okumaktan yürüyüşe, resim yapmaya ve sizi mutlu ve tatmin eden başka herhangi bir şey olabilir. Sona ermeyen ve hiç bitmeyen bilgi akışına ara vermek, zihnin sakinleşmesine izin verir, bu da özgünlüğü ve yaratıcılığı teşvik edebilir.

Stres Yönetimine Önem Verin:

Nefes alma egzersizleri veya meditasyon gibi farkındalık

uygulamaları, genel zihinsel sağlığınızı iyileştirebilir ve stres yönetimine yardımcı olabilir.

Kısaca, dijital detoksun faydaları şu şekilde sıralanabilir:

Stresi azaltır
Uyku alışkanlıklarını daha sağlıklı hale getirir
İş ve hayat dengesini destekler
Hayata olan bakış açınızı daha pozitif bir noktaya çeker

Dijital bağlantıların ve sona ermeyen bir akışın artık her yerde olduğu bir çağda dijital detoks, sanal ve gerçek dünyalar arasındaki uyumlu dengeyi korumak ve kişisel farkındalığı artırmak için etkili bir yöntemdir. Dijital tüketim alışkanlıklarımızı daha bilinçli hale getirerek zihin sağlığımıza katkıda bulunabilir, ileride yaşanabilecek problemlerin önüne şimdiden geçebilir ve ilişkilerimizi daha sağlıklı bir noktaya getirebiliriz. Özellikle bağlantının arttığı bir dünyada kişisel sağlığımızın her şeyden önce geldiğini unutmamak gerekir.

Kaynaklarım:

Fuller C, Lehman E, Hicks S, Novick MB. Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. *Glob Pediatr Health*. 2017;4:2333794X17736972. doi:10.1177/2333794X17736972

Nam T. Technology use and work-life balance. *Applied Research in Quality of Life*. 2014; 9(4): 1017-1040. doi: 10.1007/s11482-013-9283-1



YILLARIN VAZGEÇİLMEZ SAKIZI

1

TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI

Aç bi Falım
rahatla



Diş sağlığınıza
korumaya
yardımcı olur.*

*Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.
Faydalı etki için yiyecek veya içecek tüketiminden sonra en az 20 dk çiğnenmelidir.
Dengeli ve çeşitli beslenme sağlıklı yaşam için önemlidir.



BEGO'yla Köklü Geçmiş Sağlam Gelecek

- 133 Yıllık Tecrübe
- Üstün Alman Teknolojisi
- Geniş Servis Ağı



<http://bego.com.tr>



begoturkiye



+90 (850) 4411890

