



doktornow.com

DOKTORNOW

#SAĞLIKOLSUN

KASIM - ARALIK 2025

UYKU.
STRES.
BESLENME
ÜÇGENİ

ÇOCUKLARDA
ÖFKE
NÖBETLERİ

Hangi
yaşlarda,
hangi ataklar?

İÇİNDEKİLER

03

Uyku, Stres, Beslenme Üçgeni

06

Hormonel Denge

09

Tükenmişlik

11

Tatlı Krizlerini Yönet

13

Çocuklarda Öfke Nöbetleri

UYKU, STRES, BESLENME ÜÇGENİ

SAĞLIĞIN SIRRI

Hayatımızın temel yapı taşlarından üçü vardır: uyku, stres yönetimi ve beslenme. Bu üç unsur, ayrı ayrı gibi görünse de aslında vücudun biyolojik dengelerini oluştururken birbirleriyle sıkı bir etkileşim içindedirler. Onlardan biri bozulduğunda diğer ikisini de olumsuz etkileyebilir — bu yüzden biz buna “sağlık üçgeni” diyebiliriz.

Uyku: Vücudun Onarım Zamanı

Uyku sadece dinlenmek değil; hormon salınımı, bağışıklık fonksiyonu, beyin detoksu ve metabolik denge gibi kritik süreçlerin gerçekleştiği bir dönemdir. Mevcut kanıtlar gösteriyor ki kısa uyku süresi, inflamasyon ve metabolik bozukluklarla ilişkilidir. Ayrıca uyku süresindeki azalma, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek inflamatuvar yanıtları artırabilir.

İyi uyku için ipucu:

- Günde 7–9 saat kaliteli uyku çoğu yetişkin için idealdir.

Uyku ve beslenme arasında da çift yönlü bir ilişki vardır:

- Yetersiz uyku enerji dengesini bozabilir ve obeziteye, metabolik sorunlara yol açabilir.
- Bazı yiyecekler uyku kalitesini doğrudan etkileyebilir.

Beslenme: Vücut Saatini Beslemek

Beslenme sadece kalori almak değil; aynı zamanda biyolojik saatimizin (sirkadiyen ritim) düzenlenmesinde de rol oynar. Geç saatlerde veya dengesiz öğünlerle yemek yemek, uyku kalitesini bozabilir ve metabolizma üzerinde olumsuz etki yaratabilir.

! Örnek: Günün son öğününü yatmadan çok kısa süre önce yemek, uykuya dalmayı zorlaştırabilir ve gece uyanmalarını artırabilir.

Beslenme düzeninin uyku üzerindeki etkisi bugün bilim dünyasında önemli bir çalışma alanıdır. Sirkadiyen ritimle uyumlu beslenme modelinde;

- Öğünlerin zamanlaması,
- Besinlerin kalitesi
- Uyku sağlığını doğrudan etkiler.

BESLENME BİYOLOJİK SAATİMİZİN (SİRKADİYEN RİTİM) DÜZENLENMESİNDE DE ROL OYNAR.

Stres: Üçgenin Gizli Manipülatörü

Stres, bedenimizin “savaş ya da kaç” tepkisini tetikler. Bu durum kısa süreli olduğunda faydalı olabilir ama kronik stres, kortizol gibi stres hormonlarının sürekli yüksek kalmasına yol açar. Bu hormonlar uzun vadede:

- Uyku döngüsünü bozar
- Sindirim ve metabolizmayı etkiler
- Beslenme davranışlarını zorlaştırır (örneğin tatlı ve hızlı enerji veren gıdalara yönelme)

Ayrıca stres uykuya geçişi geciktirir ve uyku kalitesini düşürür, bu da beslenmeyi düzensizleştirerek bir döngü oluşturur.

Üçgenin Bütünsel Etkisi

Bu üç faktör tek başına değil, birbirlerine bağlı olarak çalışır. Örneğin:

- Kötü uyku, stres toleransını düşürür ve daha yüksek tatlı/işlenmiş gıda isteğine yol açabilir.
- Dengesiz beslenme, uyku düzenini bozabilir ve strese karşı dayanıklılığı azaltabilir.
- Kronik stres, hem beslenmeyi hem de uykuyu olumsuz etkiler.

Bu ilişki sisteminin bütünsel olarak değerlendirilmesi, yalnızca kısa vadeli çözümler yerine uzun vadeli sağlıklı alışkanlıkların geliştirilmesini sağlar. Bu yaklaşım birçok sağlık rehberinde “performans üçgeni” olarak yer alır: uyku + beslenme + fiziksel aktivite birlikte ele alınmalıdır.

Sağlıklı Üçgeni Kurma Stratejileri

1. Uyku Rutini Oluştur

- Aynı saatte yatıp kalk.
- Yatmadan önce ekran kullanımını azalt.

2. Dengeli Beslenme

- Akşam öğününü yatmadan 2–3 saat önce bitir.
- Tam tahıllar, sebze, omega-3 açısından zengin gıdalar tercih et.

3. Stres Yönetimi

- Nefes egzersizi, kısa yürüyüşler ve mindfulness teknikleri stres seviyesini azaltabilir.

Üçgeni Dengelemek Sağlığı Artırır

Vücudumuz kompleks bir sistemdir. Uyku, stres ve beslenme yalnızca tek başına ele alındığında eksik bir resim verir; ancak birlikte incelendiğinde, sağlığın bütünsel bir haritasını çıkarır:

- İyi uyku → Daha iyi stres toleransı → Sağlıklı beslenme
- Sağlıklı beslenme → İyi metabolik denge → Daha kaliteli uyku
- Düşük stres → Daha iyi bağırsak ve hormon dengesi → Sağlıklı seçimler

Bu üçgeni dengelemek, yalnızca bugününü değil, yarınını da daha sağlıklı kılar.

YENİ YILA GİRERKEN HORMONEL DENGENİZİ KONTROL ETTİNİZ Mİ?

2026'ya sağlıklı başlamak istiyorsanız, ilk adım içeriden başlanmalı.

Yeni yıl öncesi çoğumuz dış görünüşümüzü yenilemek, daha çok hareket etmek veya beslenme düzenimizi iyileştirmek isteriz. Oysa bu hedeflerin başarısı, iç dengemizin (özellikle hormonlarımızın) sağlıklı çalışmasına bağlıdır.

Yorgunluk, kilo kontrolü sorunları, saç dökülmesi, ruh hali değişimleri...

Tüm bu belirtilerin kaynağı bazen sadece "yoğunluk" değil, vitamin ve hormon eksiklikleri olabilir.



Hangi Testleri Ne Zaman Kontrol Ettirmeliyiz?

1. Tiroid Fonksiyon Testleri (TSH, Free T3, Free T4)

Neden önemli?

Tiroid bezinin az ya da çok çalışması; metabolizma hızınızı, enerjinizi, ruh halinizi, hatta regl düzeninizi etkileyebilir.

Kimler mutlaka baktırmalı?

- Sürekli yorgun hissedenler
- Kilo alıp veremeyenler
- Saç dökülmesi yaşayanlar
- Soğuğa hassasiyeti olanlar

2. D Vitamini (25(OH)D3)

Neden önemli?

Bağışıklık sisteminden kemik sağlığına, hormon dengesinden ruh haline kadar pek çok süreçte D vitamini başroldedir. Özellikle kış aylarında düşme eğilimindedir.

Kimler risk altında?

- Güneşle teması az olanlar
- Kış boyunca kapalı ortamlarda çalışanlar
- Kemik ağrısı ve kas zayıflığı yaşayanlar
- Sık hastalananlar

3. Demir & Ferritin

Neden önemli?

Demir, vücudun oksijen taşıma kapasitesi için gereklidir. Ferritin ise demir deposunun göstergesidir. Eksikliği hem fiziksel hem zihinsel yorgunluk yaratabilir.

Düşük demir belirtileri:

- Halsizlik
- Tırnaklarda kırılma
- Solgun cilt
- Dikkat dağınıklığı
- Nefes darlığı hissi

Demir ve ferritin, vücudun oksijen taşıma kapasitesinden bağışıklık sistemine kadar birçok hayati fonksiyonda rol oynar. Demir eksikliği yalnızca kansızlıkla değil; odaklanma zorluğu, baş ağrısı, cilt kuruluğu, kalp çarpıntısı ve hatta depresif ruh hali ile de kendini gösterebilir.

Not: Kadınlarda regl dönemi nedeniyle demir eksikliği daha sık görülür. Ferritin <30 ng/mL altında ise eksiklikten söz edilebilir.

Yılın bu zamanı yeni kararlar almak için çok cazip. Ama bu kez dış görünüşe değil, iç gücünüze yatırım yaparak başlayın.

Basit birkaç kan testiyle bile, hayat kalitenizi belirleyen önemli eksikleri görebilir ve önlem alabilirsiniz.

2026'ya sağlam bir adım atmak için:

Önce değerlere bakın, sonra hedef koyun.

Yeni Yıl Öncesi “İç Kontrol” Hatırlatması

Test	Ne Zaman Baktırılmalı?	Ne Gösterir?
TSH, T3, T4	Yılda 1 kez	Metabolizma & tiroid fonksiyonu
D Vitamini	6 ayda 1 (özellikle kışa girerken)	Bağışıklık & kemik sağlığı
Demir, Ferritin	Yılda 1 (gerekiyorsa daha sık)	Enerji, saç & cilt sağlığı
B12 (ek opsiyon)	Gerekirse	Sinir sistemi, odaklanma

Sık Sorulan Sorular

Ferritin kaç olmalı?

Genel olarak 30–100 ng/mL arası normal kabul edilir. Ancak 30’un altı, demir depolarının düşük olduğunu gösterebilir.

D vitamini eksikliği hangi belirtileri verir?

Kas ağrısı, sık hastalanma, halsizlik, moral bozukluğu ve kemiklerde hassasiyet en sık belirtilerdir.

Tiroid bozukluğu sadece kilo aldırır mı?

Hayır. Kilo alımı dışında yorgunluk, saç dökülmesi, unutkanlık ve ruh hali dalgalanmaları da tiroid kaynaklı olabilir.

DUR. DEĞERLENDİR. DÜZENLE.

Her şeyi yapmaya çalışmak yerine, bu yıl seni gerçekten zorlayan 3 ana şeyi yaz. Ardından, 2025'e taşımak istemediklerini belirle.

BOŞ ZAMAN PLANLA!

Ajandanda hiçbir şey yazmayan zaman dilimleri oluştur. Bu saatleri 'görev' gibi değil, 'hakkın' gibi gör.

TÜKENMİŞLİĞİ HAFİFLET

BEYİN DETOKSU YAP

Sosyal medyada sürekli başarı, yıl sonu özeti, "2025 hedefleri" paylaşımlarına ara ver. Sessizliğe ihtiyacın olabilir.

İZİN VER: KENDİNE, DUYGULARINA, DİNGİNLİĞE

Bitkin hissediyorsan, bu senin zayıf değil insan olduğunun göstergesidir.

RUTİN BAŞLAT

Günde 5 dakikalık nefes çalışması, 10 dakikalık yürüyüş ya da sadece 1 bardak sıcak bitki çayı bile fark yaratır. İyileşme büyük adımlardan değil, minik kararlardan doğar.

YIL SONU TÜKENMİŞLİĞİNİ TANIMAK VE ÖNLEMEK

“Sadece yorgun değilim. Sanki duygusal olarak da eksideyim.”

Bu cümle tanıdık geliyorsa, yıl sonu tükenmişliğine yaklaştığınızın bir işareti olabilir.

Yıl Sonunda Neden Daha Fazla Yoruluyoruz?

Aralık ayı geldiğinde sadece bir yılı değil, yaşadığımız olayları, değişimleri, kararları ve hatta yapamadıklarımızı da “yük” olarak sırtımızda taşıyoruz. Buna ek olarak;

- Kapalı havalar ve gün ışığının azalması
- Yıl sonu iş teslimleri ve performans değerlendirmeleri
- Tatil hazırlıkları ve sosyal beklentiler
- Geride kalan hedefler ve “kendine kızgınlık” hissi
- hep birlikte fiziksel ve zihinsel enerjimizi aşağıya çekebiliyor.

Psikologlar bu dönemi “mikro tükenmişlik evresi” olarak tanımlıyor. Uzun vadede önlem alınmazsa, bu durum yıl boyu devam eden stresin final çarpanı haline gelebilir.

Tükenmişlik Belirtileri Nelerdir?

- Sürekli yorgunluk (uyusanız bile geçmeyen)
- Motivasyon kaybı ve ertelenen işler
- Sosyal geri çekilme, duygusal tepkisizlik
- Unutkanlık, odaklanma güçlüğü
- Geleceğe dair karamsarlık
- “Yorgun ama uyuyamayan” bir hal

Bu belirtileri fark etmek, ilk adımdır. Çünkü “sadece tembelim” demekle, bir tükenmişliği atlamak arasında ince bir çizgi vardır.

Unutma; “iyi hissetmek zorunda değilim” cümlesi bile bir iyileşme başlangıcı olabilir. Yeni yıla girerken, hedef listeleri değil, sağlıklı sınırlar, gerçekçi beklentiler ve nazik iç sesin önceliğin olsun.

Ve belki bu yıl için tek cümlelik niyetin şu olabilir:

“Kendimi olduğum yerden yargılamadan kabul ediyorum.”

TATLI KRİZLERİNİ YÖNETMENİN 3 BİLİMSEL YOLU

“Bir şey yesem geçecek ama tatlı olmadan olmuyor!”

Tatlı isteği sadece irade meselesi değil; kan şekeri dalgalanması, hormon dengesi ve duygusal regülasyon gibi fizyolojik temelleri olan bir ihtiyaçtır. Neyse ki çözüm, tatlıyı hayatımızdan tamamen çıkarmak değil; bilinçli denge kurmak.

Kan Şekerini Dengele: Kahvaltıyı Proteinle Aç

Tatlı krizlerinin en sık sebebi ani kan şekeri düşüşleridir. Bu durum genellikle karbonhidrat ağırlıklı, düşük proteinli bir kahvaltıdan 2-3 saat sonra yaşanır.

Bilim Ne Diyor?

2021’de The Journal of Nutrition’da yayımlanan bir çalışmaya göre, yüksek proteinli kahvaltı yapan bireylerde gün boyunca tatlı isteği ve kalori alımı daha düşük gözlemlendi.

Ne Yapabilirsin?

- Yulaf + yumurta + yoğurt gibi dengeli kahvaltılar tercih et
- Aç karnına sade kahveyle güne başlamak yerine önce beslen

Stres-Tatlı Döngüsünü Kır: Serotoninini Doğal Yolla Yükselt

Stres anında tatlı istememizin

bir nedeni, beyindeki serotonin düşüşüdür. Çikolata gibi basit şekerler anlık dopamin artışı yaratsa da, bu kısa süreli bir “yapay mutluluktur” ve ardından daha fazla düşüş gelir.

Bilim Ne Diyor?

Appetite Journal’da yayımlanan araştırmalara göre, düzenli egzersiz ve derin nefes teknikleri serotonin seviyesini artırarak tatlı isteğini azaltıyor.

Ne Yapabilirsin?

- Günde 15 dakika açık havada tempolu yürüyüş
- Akşamları 4-7-8 nefes egzersizi ile stresi regüle et
- Magnezyum, B6 ve triptofan içeren besinleri (muz, badem, yoğurt) menüye dahil et

Tatlıyı Yasaklama, Dönüştür: Akıllı Alternatifler Kur

Tatlıyı tamamen hayatından çıkarmak çoğu zaman ters etki yaratır. Beyin, yasakladığı her şeyi daha fazla ister. Bu yüzden “tatlıyı kontrolsüzce tüketmek” yerine planlı, doyurucu ve dengeli alternatifler üretmek daha sürdürülebilir.

Bilim Ne Diyor?

Harvard School of Public Health’e göre, glisemik yükü düşük tatlı alternatifleri (bitter çikolata, tarçınlı elma, hurmalı toplar) hem tatmin sağlar hem kan şekerini stabilize eder.

Ne Yapabilirsin?

- Ara öğün olarak tarçınlı yoğurt + birkaç parça bitter çikolata
- Yulaf, hurma ve fındıkla yapılan ev yapımı enerji topları
- Tatlı isteği geldiğinde önce 1 bardak su iç → sonra alternatif seçeneğe geç

Tatlı krizlerini bastırmak değil, dilini çözmek gerekir. Ne zaman geliyor, ne tetikliyor, öncesinde ne yedin, ruh halin nasıldı?

Böylece tatlıyla savaşmak yerine, barış içinde yaşamak mümkün!

ÇOCUKLARDA ÖFKE NÖBETLERİ

NORMAL Mİ, MÜDAHALE GEREKİR Mİ?

“Yere yatıyor, ıglık atıyor, hiçbir Şey sakinleŐtirmiyor...”
Bazen sadece zor bir gün değil; gelişimsel bir sinyal olabilir.

Öfke Nöbeti Nedir?

Öfke nöbeti ya da İngilizce adıyla “tantrum”, genellikle 1–5 yaş arası çocuklarda görülen, kontrolsüz ağlama, bağırma, kendini yere atma, vurma veya reddetme davranıŐlarının bir araya geldiği duygusal boŐalım anlarıdır.

Bu yaş döneminde beynin “duygu yönetim merkezi” (prefrontal korteks) henüz tam geliŐmedięi için, çocuklar duygularını düzenleyemez, sadece dıŐa vururlar.

Ne Sıklıkta Olursa Normal?

- 1–3 yaş arası çocuklarda haftada birkaç kez öfke nöbeti olması normal gelişimin bir parçası kabul edilir.
- 5 yaş sonrası halen sık nöbetler devam ediyorsa veya Őiddetleniyorsa, altta yatan başka bir durumun değerlendirilmesi gerekebilir (örneğin duygusal hassasiyet, gelişimsel gecikme, iletişim bozukluğu).

Yapılan araştırmalara göre 18–48 ay arası çocukların %80’i ayda en az bir kez tantrum yaŐar.

En Yaygın Tetikleyiciler

- Yorgunluk veya açlık
- İsteklerinin engellenmesi (örneğin bir oyuncağı alamamak)
- Duygusal aşırı yüklenme (kalabalık ortam, fazla uyarıcı)
- Kendini ifade edememe (özellikle konuşma öncesi dönemde)

Ne Yapmalı?

- Sakinliğini koru. “Seninle buradayım.” mesajı ver.
- Onunla göz hizasına in.
- Duygularını tanımasına yardım et: “Şu an çok sinirlisin, fark ediyorum.”
- Nöbet geçtikten sonra konuşmayı erteleme ama kısa tut: “Bir dahaki sefere birlikte çözebiliriz.”
- Rutin oluştur: Özellikle yemek, uyku, oyun saatlerinde düzen çok yardımcı olur.

Ne Yapmamalı?

- Bağırarak, tehdit etmek, cezalandırmak
- Sürekli “hayır” demek (açıklama yapılmadan)
- Duygusunu geçersiz kılmak:

- “Abartma”, “Ağlaman saçma” gibi ifadeler
- Nöbet anında uzun açıklamalar yapmak
- Toplum içinde utanç duyup davranışı görmezden gelmek

Ne Zaman Müdahale Gerekir?

Aşağıdaki durumlarda bir çocuk gelişimi uzmanı, çocuk psikoloğu ya da çocuk nöroloğu ile görüşmek gerekebilir:

- Nöbetler günde birkaç kez yaşanıyorsa
- Kendine ya da çevreye zarar verici hale geliyorsa
- Çocuk konuşmuyor, iletişim kuramıyor, sadece ağlıyorsa
- 3 yaş sonrası hala aynı yoğunlukta devam ediyorsa
- Ebeveyn olarak sürekli çaresizlik hissediliyorsa

Unutma: Her öfke krizi bir gelişim mesajıdır.

Çocuklar bu dönemde sınırları test eder, duygularını anlamaya çalışır. Önemli olan bu süreci bir savaş alanı değil, bir bağ kurma fırsatına çevirmektir.

“Beni en çok zorlayan an, onun en çok destek istediği an olabilir.”

ÇOCUKLARDA YAŞA GÖRE DAVRANIŞ REHBERİ

1-2 YAŞ

Bu yaşta kelime haznesi sınırlı olduğu için öfke, sık ağlama ve reddetme ile ifade edilir.

2-3 YAŞ

Bağımsızlık arayışı başlar. Tantrumlar genellikle 5-15 dakika sürer. Rutinler önemli hale gelir.

3-4 YAŞ

Konuşma gelişimiyle birlikte bazı nöbetler azalır. Ancak sosyal ilişki becerileri yeni gelişmektedir.

4-5 YAŞ

Empati yeni yeni başlar. Kurallar, sınırlar öğrenilmeye başlar. İnatçılık azalabilir.

5-6 YAŞ

Okul öncesi dönemde duygu yönetimi gelişir. Ancak aile dışındaki sosyal ortamlarda yeni krizler yaşanabilir.

KENDİME NOTLAR

HEDEFLER

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NOTLAR

SAĞLIK TESTLERİ

UNUTMA!



DOKTORNOW

Türkiye'nin Sağlık Dergisi

#SAĞLIKOLSUN

Website

doktornow.com

Email

info@doktornow.com.tr

Sosyal Medya

@ doktornow

Telefon

0(212) 963 62 00

