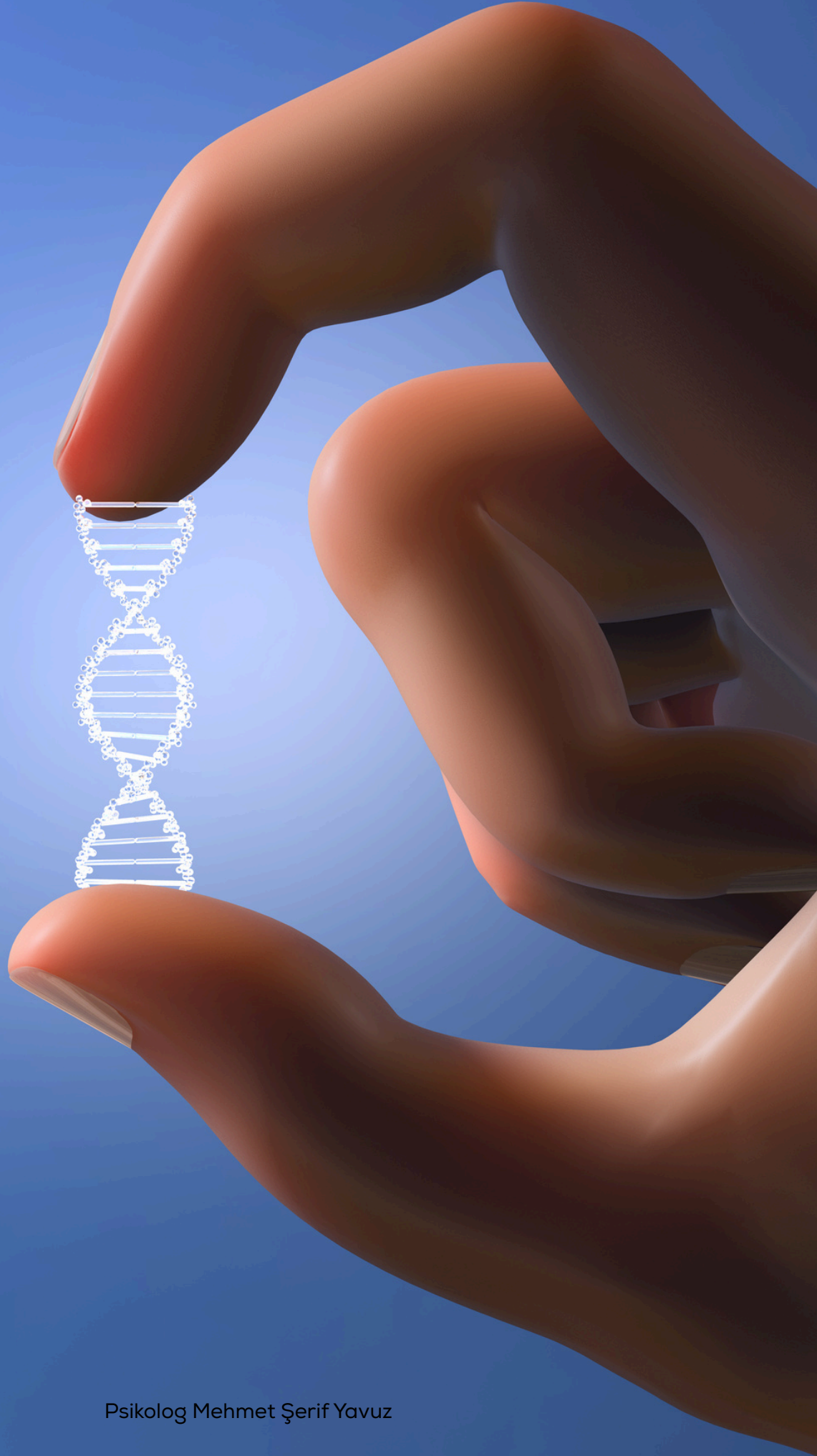


Alışkanlık Değişim Programı

ALİŞKANLIK DEĞİŞİM PROGRAMI TANITIM BROŞÜRÜ
PROGRAM GELİŞTİRİCİSİ: PSK. MEHMET ŞERİF YAVUZ





KiŖiye Özel Sağlık YaklaŖımının Bütüncül Yapısı

KiŖiye özel sağlık yaklaŖımı bireyin genetik, epigenetik, biyokimyasal, fizyolojik, psikolojik, davranıŖsal, sosyal ve çevresel özelliklerini bir bütün olarak ele alır.

Bu yaklaŖımın temelinde: Her bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel koŖullar bakımından benzersiz olması yatar. Bu nedenle sağlık, tek bir boyut üzerinden değil; çok katmanlı verilerin birbiri ile iliŖkili entegre analizinin son teknoloji sistemler ve ileri düzey klinik insan deneyimi ile değerlendirilmesine dayanır.

Bu doęrultuda deęerlendirilen katmanlar:

- Genetik yapı
- Epigenetik Özellikler
- Biyokimyasal süreçler
- Fizyolojik mekanizmalar
- Psikolojik durum
- Psikofizyolojik göstergeler
- DavranıŖ ve hayat tarzı alışkanlıkları
- Çevresel faktörler

Bu çok boyutlu ve bütüncül yaklaŖımı, bireyin iç biyolojisi ile psikolojik süreçler, alışkanlıklar ve çevresel faktörler arasındaki dinamik etkileŖimi görünür kılar.

Alışkanlık DeęiŖim Programı (ADP), bu bütüncül sistem içerisinde psikoloji ve davranıŖsal alışkanlıklar katmanını psikoloji bilimi çerçevesinde ele alan özgün bir model olarak geliŖtirilmiŖtir.

Alışkanlıkların Sağlıklı ve Uzun Yaşam Üzerindeki Belirleyici Rolü

Sağlıklı ve uzun ömür, genetik yapı ile hayat tarzı alışkanlıklarının birlikte oluşturduğu dinamik bir süreçtir.

Genetik özelliklerimiz bize özel yatkınlıkları ve benzersiz özellikleri belirler; ancak bu potansiyelin yaşam boyunca nasıl açığa çıkacağı büyük ölçüde alışkanlıklar ve hayat tarzı ile ilişkilidir.

Günlük rutinler; metabolik süreçlerden hormon dengesine, bağışıklık işlevinden epigenetik ifadelere, duyu durumdan düşünce ve davranış süreçlerine kadar tüm biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel katmanlara etki eder.

Bu nedenle hayat tarzı, genetik temelin nasıl çalışacağını (epigenetik süreçleri) belirlemenin yanı sıra bedenen ve zihnen sağlıklı, uzun ve kaliteli yaşamın en güçlü belirleyicilerinden biri konumundadır.



Alışkanlık Değişim Programı

Kişiyeye Özel Sağlık Yaklaşımının Davranışsal Boyutu

- Kişiyeye özel sağlık yaklaşımı, bireyin biyopsikososyal ve çevresel özelliklerini bütüncül bir çerçevede değerlendirmeyi esas alır.
- Alışkanlık Değişim Programı (ADP), bu yaklaşımın davranışsal boyutunu yöneten özgün bir modeldir.
- **ADP, bireyin;**
- mevcut hayat tarzı davranışlarının sağlık üzerindeki etkilerini anlamasını;
- kişiyeye özel olarak tanımlanmış sağlık davranışlarını fark etmesini,
- bu davranışları bilinçli ve sistematik biçimde davranış repertuarına almasını,
- zararlı veya sağlığı olumsuz etkileyen davranışlarını ise azaltmasını ve davranış repertuarından çıkarmasını,

sağlamaya yönelik tüm bu süreçleri ve sağlık davranışlarının sürdürülebilir alışkanlıklara dönüşmesini hedefler.

Alışkanlık Değişim Programına Giden Hazırlık Süreci



ADP Perspektifinden Süreç Aşamalarının İşlevleri

1. Veri Toplama

ADP perspektifinden veri toplama aşaması, bireyin sağlığı destekleyen ve olumsuz etkileyen davranışlarının tamamen kişiye özgü biçimde belirlenebilmesi için gerekli bilimsel temeli oluşturur.

2. Mevcut Sağlık Durum Raporu (MDR)

ADP perspektifinden MSDR, danışanın neden yaşam tarzı değişikliğine ihtiyaç duyduğunu bilimsel gerekçelerle ortaya koyan "Neden yaşam tarzı değişikliği yapmalıyım?" Sorusunu cevaplayan ve mevcut biyopsikososyal durumunu betimleyen temel rapordur.

3. Hayat Planı (HP)

MSDR'den elde edilen bilgiler doğrultusunda hazırlanan Hayat Planı, danışanın "Ne yapmalıyım?" sorusuna yanıt veren; sergilemesi gereken kişiye özel, sağlığı destekleyen davranışların tanımlandığı plandır.

5. Alışkanlık Değişim Programı (ADP)

ADP, Hayat Planı'nda tanımlanan kişiye özel sağlık davranışlarının nasıl uygulanacağını gösteren psikoloji bilimi temelli bir yaklaşımdır; davranışların edinilmesini, sürdürülmesini ve kalıcı alışkanlıklara dönüşmesini sürecini bilimsel yöntemlerle destekler.

ADP'nin Davranış Sınıflandırması

ADP, sağlık psikolojisi literatüründe kullanılan davranış kategorilerinden yararlanarak bireyin yaşam tarzı davranışlarını üç başlık altında ele alır. Bu sınıflandırma, model içinde kişiye özgü verilerle yeniden yapılandırılarak uygulanır.

- **Davranışsal Antijenler**

Sağlığı olumlu etkileyen ve tamamen bireye özgü davranışlardır. ADP'de antijen davranışların tanımı yalnızca Gentest Yaşam Planı temel alınarak yapılır; genel sağlık önerileri referans alınmaz.

- **Davranışsal Patojenler**

Sağlığı olumsuz etkileyen ve bireyler arası değişkenlik gösterebilen davranışlardır. Patojen davranışların ne olduğu da Gentest Yaşam Planı'nda belirlenir.

- **Nötr Davranışlar**

Sağlığı doğrudan olumlu ya da olumsuz etkilemeyen günlük davranışlardır. ADP, bu davranışları Yaşam Simetrisi bağlamında ele alır; bireyin yaşam alanları arasında dengeli bir davranış dağılımı oluşturmasını hedefler.

Sağlık ile Hastalık Arasında Bir Süreklilik Vardır

ADP'ye göre sağlık ve hastalık birbirinden ayrı, kopuk iki kategori değil; bireyin yaşamı boyunca üzerinde sürekli hareket ettiği dinamik bir sürekliliğin uç noktalarıdır.

Bu süreklilik üzerinde her davranışsal antijen, bireyi sağlık yönüne doğru mikroskobik bir ilerlemeye taşıırken; her davranışsal patojen, bireyi risk ve hastalık yönüne doğru mikroskobik bir gerilemeye iter.

ADP'de bu etkiler "mikroskobik" olarak adlandırılır; çünkü çoğu zaman bireyin kısa vadede fark edemeyeceği kadar küçük biyolojik ve davranışsal değişimler oluştururlar.

Günlük yaşamda görünmez olan bu küçük etkiler, zaman içinde birikerek makroskobik sağlık sonuçlarına dönüşür.

Epigenetik düzenlenme, inflamasyon süreçleri, metabolik işleyiş ve nörofizyolojik mekanizmalar; davranışların bu küçük ama sürekli etkileriyle uzun vadede anlamlı biçimde şekillenir.

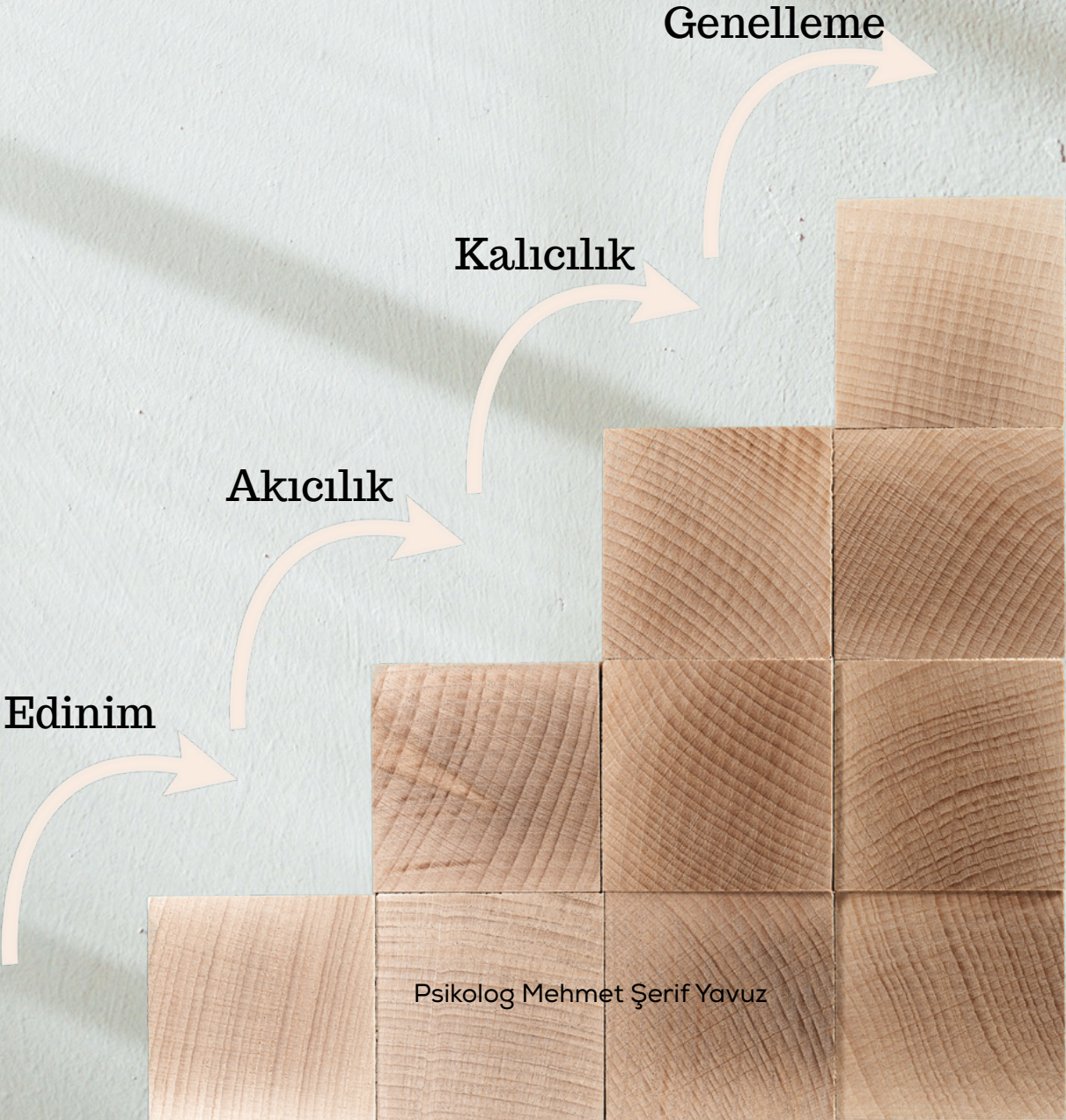
Bu nedenle ADP, her davranışı sağlık-hastalık sürekliliğinde bireyi ileri veya geri hareket ettiren mikrodüzey davranış vektörleri olarak ele alır.

Küçük davranışlar görünmezdir; etkileri ise zaman içinde birikir ve sağlık düzeyinde belirgin farklar yaratır.

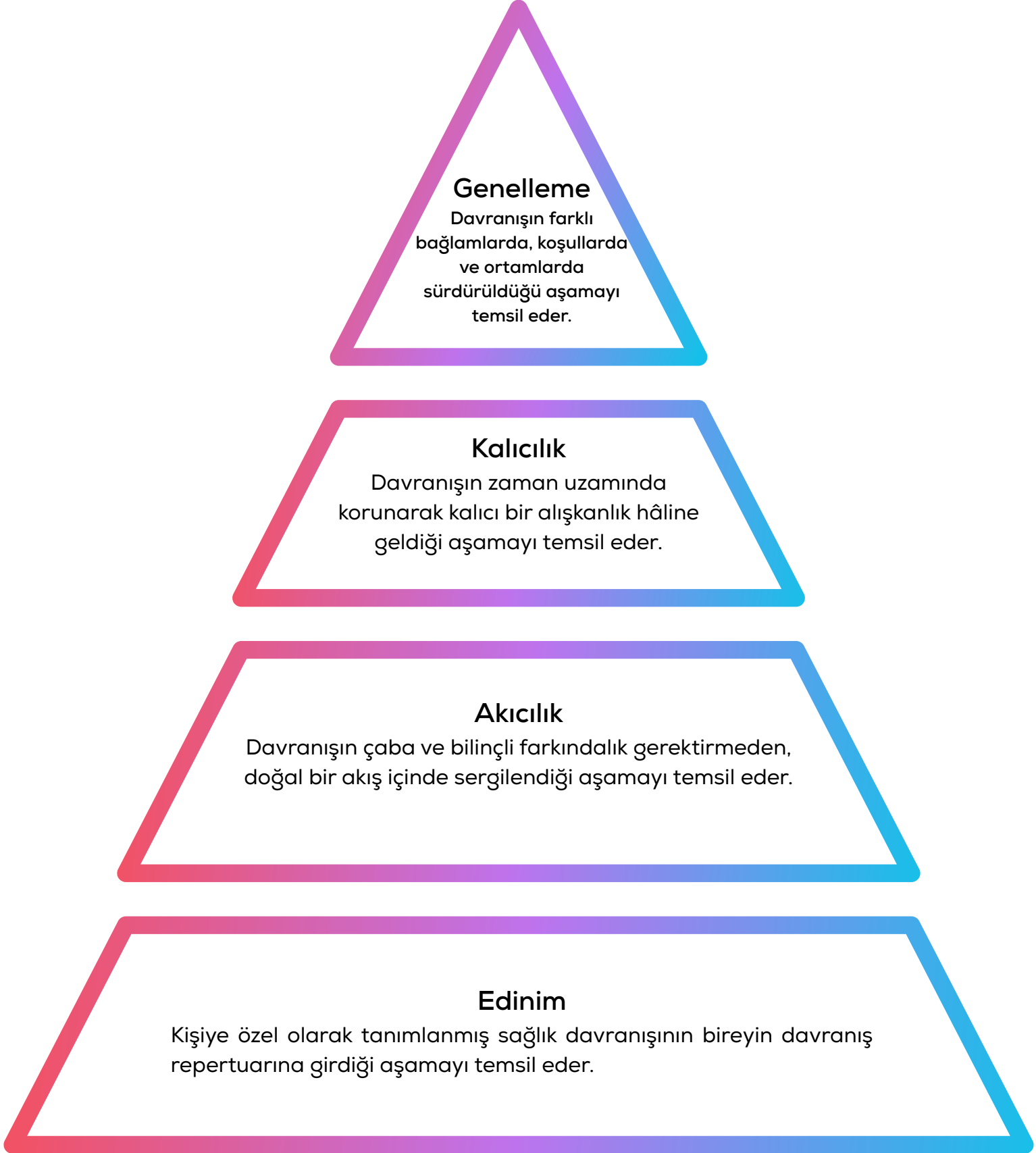


ADP'nin Uygulama Basamakları

ADP, uygulama aşamasında davranış bilimi ve uygulama alanlarının temel ilkelerinden yararlanır. Uygulamalı Davranış Analizi literatüründe yer alan edinim, akıcılık, kalıcılık ve genelleme kavramları, ADP içinde kişiselleştirilmiş sağlık yaklaşımına özgü bir şekilde yeniden yapılandırılarak kullanılır. Bu basamaklar, bireyin kişiye özel sağlık davranışlarını sürdürülebilir alışkanlıklara dönüştürmesini destekleyen kişiye özel işlevsel bir çerçeve sunar.



ADP'nin Uygulama Piramidi



ADP'de Davranışların Çift Yönlü Düzenlenmesi

ADP, kişiye özel sağlık davranışlarının edinilmesini ve sürdürülebilir alışkanlıklara dönüşmesini desteklerken, Hayat Planı'nda tanımlanmış davranışsal patojenlerin azaltılmasını ve davranış repertuarından çıkarılmasını da hedefler. Bu çift yönlü düzenleme, yaşam tarzı ve davranış değişikliğinin hem sağlığı güçlendiren, koruyan hem de sağlığa zarar veren ve olumsuz etkileyen davranışları dönüştüren bütüncül bir yapıda ilerlemesini sağlar.