

# 7'den 77'ye Sağlık

(Toplum Sağlığı ve Psikososyal Dayanıklılık)

## Editörler

Prof. Dr. Salih YILDIZ

Öğr. Gör. Tuğba YAZICI AKIROęLU

# 7'den 77'ye Sağlık

## (Toplum Sağlığı ve Psikososyal Dayanıklılık)

### Editörler

Prof. Dr. Salih YILDIZ

Öğr. Gör. Tuğba YAZICI ÇAKIROĞLU

ISBN: 978-625-382-105-0 (Tk) 978-625-382-113-5 (3.C)

---

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

---

**Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü:** Seda AYĞÜN

**Kapak Tasarımı & Mizanpaj:** Ahmet TUNÇDEMİR

**Baskı:** Ankara | Aralık, 2025

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizetekiayincilik@gmail.com

**Yayıncı Sertifika No:** 41575



**Baskı:** Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

**Tel.:** 0 (312) 395 85 71

**Matbaa Sertifika No:** 47479

# 7'den 77'ye Sağlık

## (Toplum Sağlığı ve Psikososyal Dayanıklılık)

### Editörler

Prof. Dr. Salih YILDIZ

Öğr. Gör. Tuğba YAZICI ÇAKIROĞLU

Ankara, 2025

## ÖN SÖZ

İnsanlık tarihi, salgınlardan doğal afetlere, sosyal krizlerden iklim değişikliğine kadar sayısız zorlukla mücadele etmenin hikayesidir. 21. yüzyılın karmaşık ve hızla değişen dünyasında, bu zorluklar daha da çeşitlenmiş ve karmaşıklaşmıştır. Ancak aynı zamanda, bilimsel bilgi birikimimiz, teknolojik kapasitemiz ve toplumsal dayanıklılığımız da benzeri görülmemiş düzeylere ulaşmıştır.

“7’den 77’ye Sağlık: Toplum Sağlığı ve Psikososyal Dayanıklılık” adlı bu eser, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesinde, aynı zamanda krizlere karşı toplumsal direncin güçlendirilmesinde gerekli olan bilimsel temelleri, uygulamalı stratejileri ve etik çerçeveleri sunmayı amaçlamaktadır.

Toplum sağlığı, bireysel sağlık yaklaşımlarından farklı ve daha kapsamlı bir perspektif gerektirir. Çevresel faktörler, sosyoekonomik koşullar, eğitim düzeyi, kültürel normlar ve sağlık politikaları, toplum sağlığının şekillenmesinde kritik roller oynar. Bu kitap, bu çok boyutlu yapıyı anlamak ve iyileştirmek için gerekli kavramsal araçları sunmaktadır.

Psikososyal dayanıklılık ise, son yıllarda giderek daha fazla önem kazanan bir kavramdır. COVID-19 pandemisi, Kahramanmaraş depremleri, iklim krizi ve diğer küresel zorluklar, toplumların ve bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkma kapasitelerinin ne kadar önemli olduğunu acı bir şekilde göstermiştir. Bu nedenle, sadece fiziksel sağlığın değil, psikolojik ve sosyal sağlığın da korunması ve güçlendirilmesi, toplum sağlığı yaklaşımlarının merkezinde yer almalıdır.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen tüm yazarlarımıza, değerli katkıları için içtenlikle teşekkür ederiz.

Umuyoruz ki bu eser, toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesine, krizlere karşı toplumsal direncin güçlendirilmesine ve daha adil, sağlıklı ve dayanıklı toplumların inşasına katkıda bulunacaktır. Çünkü sağlıklı bir gelecek, ancak toplumsal dayanışma, bilimsel bilgi ve etik sorumlulukla mümkündür.

*Prof. Dr. Salih YILDIZ*

*Öğr. Gör. Tuğba YAZICI ÇAKIROĞLU*

*Gümüşhane Üniversitesi*

# İÇİNDEKİLER

## 1. BÖLÜM

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| Motivasyonun Nörofizyolojik Temelleri ..... | 1 |
| <i>Ayşegül KURT KASAP</i>                   |   |

## 2. BÖLÜM

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Stresin Fizyolojik Temelleri..... | 13 |
| <i>Ayşegül KURT KASAP</i>         |    |

## 3. BÖLÜM

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Menopoz Döneminde Kognitif Fonksiyonların<br>Korunmasında Nöroplastik Mekanizmalar Ve Fizyoterapi Yaklaşımları..... | 23 |
| <i>Müşerref Ebru ŞEN</i>                                                                                            |    |
| <i>Filiz ÖZDEMİR</i>                                                                                                |    |

## 4. BÖLÜM

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Yediden Yetmiş Yediye Sağlık Okuryazarlığı:<br>Yaşam Boyu Sağlık Bilinci ve Eğitim Yaklaşımları..... | 43 |
| <i>Hatice OĞUZHAN</i>                                                                                |    |
| <i>Gamze AKAY</i>                                                                                    |    |
| <i>Elif Simay KOÇ</i>                                                                                |    |

## 5. BÖLÜM

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| İklim Değişikliğinin Çocuk Sağlığına Yansımaları: Gezegen Hemşireliği ..... | 59 |
| <i>Meltem ASLAN</i>                                                         |    |

## 6. BÖLÜM

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Psikolojik Esneklik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri..... | 73 |
| <i>Uğur SARUHAN</i>                                         |    |
| <i>Yeşim SARUHAN</i>                                        |    |

## 7. BÖLÜM

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Antibiyotikler ve Antibiyotik Direnci: Küresel Bir Tehditin Anatomisi..... | 89 |
| <i>Yaprak ilayda YALVAÇ</i>                                                |    |

## 8. BÖLÜM

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Aşılar ve Mikrobiyolojik Korunma ..... | 103 |
| <i>Yaprak ilayda YALVAÇ</i>            |     |

## 9. BÖLÜM

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Paramedik Mesleğinde Karşılaşılan Çok Boyutlu Zorluklar:                 |     |
| Fiziksel, Mesleki Ve Psikolojik Risklerin Bütüncül Değerlendirmesi ..... | 119 |
| <i>Elif Buşra HAMZAOĞLU</i>                                              |     |
| <i>Merve GENÇOSMANOĞLU</i>                                               |     |

## 10. BÖLÜM

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Aşı ve Etik: Bireysel Özgürlükler ile        |     |
| Toplumsal Sorumluluk Arasındaki Çatışma..... | 131 |
| <i>Elif Buşra HAMZAOĞLU</i>                  |     |
| <i>Merve GENÇOSMANOĞLU</i>                   |     |

## 11. BÖLÜM

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Afet Sonrası Yas: Bireysel Kayıp Deneyiminden        |     |
| Toplumsal İyileşmeye Sosyal Bilimsel Bir Bakış ..... | 143 |
| <i>Öznur ÇINAR</i>                                   |     |

## 12. BÖLÜM

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Travma Sonrası Büyüme Üzerine Bir Literatür Taraması: |     |
| Kahramanmaraş Depremleri.....                         | 159 |
| <i>Öznur ÇINAR</i>                                    |     |

## 13. BÖLÜM

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Biyoaktif Bileşiklerin Keşfinde Yenilikçi         |     |
| On-line HPLC Biyokimyasal Tespit Yöntemleri ..... | 177 |
| <i>Uğur KARDİL</i>                                |     |

## 14. BÖLÜM

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Dijital İkiz Teknolojisi ile Tip 2 Diyabet ve |     |
| Hipertansiyon Uygulamaları .....              | 189 |
| <i>Sedef ALATAŞ DEMİRTAŞ</i>                  |     |