

**SAVAŞ VE GÖÇLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARINA ETKİSİ VE
HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİN RÖLÜ¹**

**THE IMPACT OF WAR AND IMMIGRATION ON HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS
AND THE ROLE OF PUBLIC HEALTH NURSING**

Araş.Gör. Ecem ÇİÇEK

Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı,
ecemcicek@gantep.edu.tr , Gaziantep/ Türkiye

Doç.Dr. Zeynep GÜNGÖRMÜŞ

Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı,
gungormusz@yahoo.co.uk, Gaziantep/ Türkiye

ÖZ

Savaşlar, insanların yol açtığı ve halk sağlığı için, doğal olmayan olağan dışı durumlara girmektedir. Bu durum insanlık ve doğa için geri dönüşü olmayan sonuçlara sebep olan savaşların, engellenebilir halk sağlığı sorunlarından olduğu gerçeğini çok çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır. Savaş yarattığı can kayıplarının yanında ciddi anlamda psikolojik olarak hırpalanmış insanlar oluşmasına neden olmaktadır.

Savaş ve göçler yıkıcı sonuçlarıyla toplumun normal yaşantısını etkileyip baş etme sistemlerini yok ettiği için; stres yönetimi, dengeli ve yeterli beslenme, düzenli egzersiz yapma, kendini gerçekleştirmek, kişiler arası ilişkiler ve bireyin sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik sorumluluk üstlenmesi başlıklarının tümünü kapsayan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilemektedir. Bu durumda göç sosyal, toplumsal, ekonomik ve kültürel alanları etkilediği gibi, göç ve uyum sorununun yarattığı stres bireylerin ruh sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının savaş nedeniyle göç eden bireylerde değişim gösterdiği ve olumsuz etkilediği yapılan çalışmalarla da ortaya konmuştur. Savaş ve göçün, halk sağlığı ile ilgili konuları doğrudan ya da dolaylı olarak anarlamaz bir biçimde etkilemesi, toplumun normal yaşantısını engelleyerek yaşam biçimi davranışlarını değiştirmesi, baş etmesini sağlayacak destek sistemlerini yok etmesi nedeniyle uluslararası bir halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle halk sağlığının çalışma alanına ve bütün halk sağlıkçıların ilgi alanına girmektedir.

Bu grup için sağlık hizmetlerinin planlanmasında, gereksinimlerinin ve koşullarının belirlenmesine ihtiyaç vardır. Özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerinin etkin bir şekilde sürdürülmesiyle savaş ve göç kaynaklı oluşabilecek kalıcı hasarların önlenilebileceği ve toplumun sağlıklı bir toplum olarak yaşamını devam ettirebileceği ortadadır.

Anahtar Kelimeler: Savaş, Göç, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Halk Sağlığı, Halk Sağlığı Hemşireliği.

ABSTRACT

Wars are taking part in unnatural unusual situations for public health that caused by people. In this case, the conflict that led to irreversible consequences for humanity and nature, preventable public health reveals the fact that the problem in a very dramatically. Besides the loss of lives that have created war, it causes people to be seriously psychologically damages.

War and migration are an international public health problem that has an irreparable effect upon issues concerning public health either directly or indirectly, changes life style behaviors by obstructing the normal life of society, and decreases/destroys life satisfaction by removing support systems that would enable coping. In that case, in addition to the

¹ Bu çalışma 21-22 Haziran 2018 tarihinde düzenlenen 3. Uluslararası Mesleki Ve Teknik Bilimler Kongresi (Gaziantep)'nde sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

effect of migration upon social, economic and cultural areas; the stress caused by the migration and adaptation problem negatively affects the mental health of individuals. Healthy lifestyle behaviors have been shown to be affected by the changes in the migrated individuals due to war and negatively affected. War and migration are an international public health problem that has an irreparable effect upon issues concerning public health either directly or indirectly, changes life style behaviors by obstructing the normal life of society, and decreases/destroys life satisfaction by removing support systems that would enable coping. Thus, wars and migrations are involved in the field of public health and in the area of interest of public health professionals.

The planning of health services for this group needs to determine its requirements and conditions. In particular, primary health care services can be effectively maintained to prevent permanent damage caused by war and migration, and the community can continue its life as a healthy society.

Keywords: War, Migration, Healthy Lifestyle Behaviors, Public Health, Public Health Nursing.

1. GİRİŞ

Savaş, yüzyıllar boyu süren maddi ve manevi yıkımlara neden olan, tarih boyunca insanoğlunun saldırgan yönünü tetikleyen, insanın var olduğu günden beri yaşadığı bir trajedidir (Yıldırım Önk, 2011). Savaş yarattığı on milyonlarca can kayıplarının yanında ciddi anlamda psikolojik olarak hırpalanmış ve yaşamdan doyum alamayan insanlar oluşmasına neden olmaktadır. Savaşların yarattığı hayatını kaybetme korkusuyla birlikte, vadesiz hasarlarıyla da karşılaşan çok sayıda insan korunaklı yerlere doğru travmatik göçler yaşamaktadırlar (Altıntaş, 2003). Böylece savaşın yıkıcı sonuçları yalnızca ortaya çıktığı alanları değil, farklı yerleri de etkilemektedir. Bu yıkıcı sonuçları nedeniyle savaş, önemli bir halk sağlığı problemi olarak önümüze çıkmaktadır (Deveci, 2014). Çünkü bireylerin yaşam biçimleri hem yaşam kalitesini hem de yaşam süresini ve doyumunu etkilemektedir (İlhan et al., 2010). Savaş nedeniyle göç edenlerin, yaşam doyumunun ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirgin bir şekilde olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Çiçek, 2015).

Savaşın getirdiği sağlık sorunlarıyla hastalık maruziyetlerinin artması, tıbbi koşulların kötüleşmesi, yetersizliği ve halk sağlığı müdahalelerinin olanaksızlaşmasıyla yaşam mücadelesi verilmektedir (Başalan İz, 2009). Bu bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve ıstırap gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedirler. Böyle duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi hasar almadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Bireylerin bunun gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmeleri için öz anlayışlarını, yaşam doyumlarını arttırmaları gerekmektedir (Deniz et al., 2012). Toplumda yer alan bireyler kendi sağlıklarını korumak ve geliştirmek için olumlu sağlık davranışı edinerek kendi sağlıklı yaşam biçimlerini oluşturmalıdırlar (Tambağ, 2011; Aksoy & Uçar, 2014). Çünkü savaş yıkıcı sonuçlarıyla toplumun normal yaşantısını etkileyip baş etme sistemlerini yok ettiği için (Bebiş & Özdemir, 2013), stres yönetimi, dengeli ve yeterli beslenme, düzenli egzersiz yapma, kendini gerçekleştirmek, kişiler arası ilişkiler ve bireyin sağlığını koruma ve geliştirmeye yönelik sorumluluk üstlenmesi başlıklarının tümünü kapsayan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilemektedir (Tambağ, 2011; Aksoy & Uçar, 2014). Bununla birlikte bireyin tüm hayatını ve bu hayatın çok çeşitli boyutlarını içeren, belirli bir alana ilişkin doyumunu değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyumunu ifade edilen yaşam doyumunu da ciddi bir şekilde etkilemektedir. Yaşam doyumunun belirleyicilerinden olan yaşamdaki değişimler, kişinin toplumdaki yeri, yaşam olaylarının gidişatı, kişisel yetenekleri, duyguların temelindeki anlamları irdelemek, yaşam doyumunu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtildiğinden önem taşımaktadır (Özgen, 2012).

Savaş ve göç, halk sağlığı ile ilgili konuları doğrudan ya da dolaylı olarak onarılamaz bir biçimde etkileyen, toplumun normal yaşantısını engelleyerek yaşam biçimi davranışlarını değiştiren, baş etmesini sağlayacak destek sistemlerini yok ederek yaşam doyumunu azaltan/yok eden, uluslararası bir halk sağlığı sorunudur (Deniz et al., 2012; Bebiş & Özdemir, 2013). Bu nedenle savaş ve göç, halk sağlığı alanına ve bütün halk sağlıkçıların ilgi alanına girmektedir.

2. SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, sağlık davranışı, sağlık ve sağlık düzeyinin korunması, sağlığın geliştirilmesi ve iyileştirilmesiyle ilgili davranışlar bütünüdür (Tambağ, 2011). Sağlığı geliştirme; sağlığa yönelik herhangi bir davranış ve yaşam durumu için, eğitim, örgütsel, ekonomik ve çevresel desteklerin bileşkesi olarak tanımlanmaktadır (Aksungur, 2011). Sağlığı geliştirmede, bireyin potansiyelini ve enerjisini etkin bir şekilde kullanma, üretken olabilme, sağlık konusunda yeteneklerini sonuna kadar kullanabilme ve doyumlu bir yaşam sürdürme yer almaktadır (Tambağ, 2011). Toplumdaki tüm bireylerin sağlıklarını geliştirmeleri ve korumaları amacıyla olumlu sağlık davranışı kazanarak kendi sağlıklı yaşam biçimlerini

oluşturmaları gerekir (Tambağ, 2011; Aksoy & Uçar, 2014). Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin günlük aktivitelerinde sağlıklarını yükseltmeye yönelik davranışları seçerek uygulamaları ve sağlıklarını etkileyebilecek tüm davranışları üzerinde kontrol sahibi olmalarıdır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise; bireylerin kendi iyilik seviyelerini korumalarına ve yükseltmelerine hizmet eden çok boyutlu davranışlar şeklinde tanımlanmaktadır (Aksoy & Uçar, 2014; Güliz Onata & Aba, 2014). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını, yeterli ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz yapma, stres yönetimi, kişiler arası ilişkiler, kendini gerçekleştirme ve bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk alması başlıkları altında ele almaktadır (Tambağ, 2011; Güliz Onata & Aba, 2014).

Bireylerin yaşam biçimleri; yaşam kalitesini, doyumunu ve yaşam sürelerini etkilemektedir. DSÖ verileri gelişmiş ülkelerde ölümlerin % 70-80'inin, az gelişmiş ülkelerde ise ölümlerin % 40-50' sinin sebebinin yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar olduğunu göstermektedir (İlhan et al., 2010). Yaşam biçiminden kaynaklanan hastalıkların ve bunlara bağlı ölümlerin önlenmesi için bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması ve benimsemesi gerekmektedir (İlhan et al., 2010; Aksoy & Uçar, 2014). Ayrıca birey ve toplumun sağlıklı yaşam biçimi düzeylerinde artış olması gerekmektedir (Aksungur, 2011). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösteren bireylerin, yüksek yaşam kalitesinin olduğu, sağlığı geliştirici ve koruyucu davranışları daha kolaylıkla yerine getirdikleri belirtilmektedir (Güliz Onata & Aba, 2014). Bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının edindirilmesi için öncelikle bireylerin sahip oldukları yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi, başarıya ulaşmak için de bireyin ve toplumun güçlendirilmesi gerekmektedir (Aksoy & Uçar, 2014; Aksungur, 2011).

2.1. Savaş ve Göçlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkileri

Savaşlar, insanların neden olduğu ve halk sağlığı için, yapay ve olağan dışı durumlar kapsamına girmekle birlikte insanlık ve doğa için telafisi olmayan sonuçlara sebep olan engellenebilir halk sağlığı sorunlarından olduğu gerçeğini de çok çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır (TTB, 2015). Savaşlar nedeniyle özellikle çocuklar, yaşlılar, kadınlar silahsız korunmasız olduklarından daha fazla zarar görmekteyizler (Kunt, 2010). Doğa ve insanlık için büyük bir tehdit oluşturan savaşların bıraktığı izler uzun süre kalmaktadır (Kefeli, 2003). Çünkü savaşlar da diğer afetler gibi travmatik bir olgudur ancak, afetlerden farklı olarak ne kadar sürecekleri bilinmemektedir.

Savaşlar aynı zamanda, insanların yaralanması, sakatlanması, yakınlarını, evini kaybetmesi, ölmesi bunların yanında korku, terör, dehşet, acı ve gözyaşı demektir. Tüm bunlar nedeniyle savaş, çok ciddi ve yaygın bir biçimde psikiyatrik sorunların oluşmasına neden olmakta, insanlar üzerinde çok farklı etkilere de yol açmaktadır (Şahin, 2010). Sıklıkla savaştan zarar gören bölgeden diğer bölgelere doğru yaşanan nüfus hareketleri de bu etkilerin başta gelen nedenleri içerisinde (Altıntaş, 2003). Milyonlarca kişi, şiddete maruz kalma korkusuyla, can güvenliğini korumak için çok travmatik göçler yaşamaktadırlar (Şahin, 2010). Savaşların yarattığı hayatını kaybetme korkusuyla birlikte, vadesiz hasarlarıyla da karşılaşan çok sayıda insan korunaklı yerlere doğru zorlu göçler yaşamaktadırlar (Altıntaş, 2003). Yaşanan göç sürecinde insana ve çevreye yönelik yeni zararların yanında göçün gerçekleştiği bölgelerin de kaynaklarında bir zorlanmaya neden olmaktadır (Özmen, 2012).

Göç her zaman önemli bir toplumsal değişim nedenidir ve insanlık tarihinin bütün dönemleri boyunca var olan bir olgudur (Aksu & Sevil, 2010; Tunç, 2015). Aynı zamanda, geçmişi, bugünü ve geleceği olan, neden ve sonuçları olan, zaman ve mekân unsurlarını da içine alan bir süreç olarak incelenmelidir. Halkların ve insanların tarihinde göç, oluşma sebepleri ve sonuçları bakımından önemli bir konuma sahiptir. Çünkü göç birbirinde bağımsız kişilerin, değişik sebeplerle yaptığı ya da yapmak mecburiyetinde kaldığı ve birbirinden farklı sonuçlar doğuran bir süreçtir (Tekin Yılmaz, 2015). Sonuçları itibarıyla de sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik birçok öğeyi içinde barındırmaktadır.

Göçler genellikle iç ve dış göçler olarak ele alınmaktadır. İç göç; bir ülke içerisinde, kırsal ya da diğer yerleşim yerlerinden bir diğerine yerleşmek için gerçekleştirilen nüfus hareketleri diye tanımlanmaktadır. Dış göç ise belirli bir zaman ya da sürekli olarak ikamet etmek üzere, çalışmak veya yerleşmek için bir ülkeden farklı ülkeye gerçekleştirilen nüfus hareketidir (Aksu & Sevil, 2010; Tekin Yılmaz, 2015). Ancak doğal afetler ve savaşlar gibi olağandışı durumlarda oluşan ve göç eden bireylerin iradelerine imkân vermeyen, farklı kuvvetlerin etkilemesi ve zorlaması ile oluşan göçler "zorunlu göç" olarak tanımlanmaktadır. Göç edenlerin göçe zorlanmış olması ya da istekliliği gidilen yerdeki kalış süresini etkilemekte, göç edenler için köklü değişikliklere neden olmaktadır (Tunç, 2015; Tekin Yılmaz, 2015). Özellikle savaşların yol açtığı, önemli bir toplumsal durum olan dış göç sebebiyle hem göç eden bireyler hem de göç ettikleri toplum çeşitli problemler yaşamaktadır (Tunç, 2015).

Küreselleşmenin, sosyal, politik, ekonomik alanlarda oluşturduğu değişimler ve bu değişimlerin birbirini etkilemesinin daha hızlanmış olması, göçün göçmeni daha fazla etkilemesine sebep olmakta ve bu durumun daha sert geçmesi sonucunu meydana getirmektedir. Göç eden bireylerin sosyal ve fiziki çevresinin değişmesi, bu değişime uyum sorununu da beraberinde getirmektedir (Tekin Yılmaz, 2015). Göç ettikleri yerlerde sağlık, ruhsal, sosyal ve kültürel olmak üzere oldukça fazla alanda problemle karşı karşıya kalmaktadırlar (Önen et al., 2014). Bütün bunların yanında göç; toplumsal, kültürel, ekonomik ve siyasal bir olgu olduğu kadar da bireysel bir süreçtir. Göç eden bireylerin göç etme sebepleri, nereye gittikleri, gittikleri bölgelerde ne kadar kalacakları, göç edenin bireysel farklılıkları, algıları, yorumları, etkinlikleri, göç ederken hissettikleri ve geride bıraktıkları ile, göç ettikleri yer ve orada karşılaşacakları durumlar, bu yerlere uyum süreçleriyle birlikte yerleştikleri yerleşim yerinin toplumsal ve yapısal özellikleri, aile ve akraba gibi yakın topluma ait özellikleri, hem toplumsal tarih için hem de o kişiler için büyük oranda önemlidir (Tekin Yılmaz, 2015). Göçmenlik yabancı ve yeni bir ülkede aynı zamanda bir 'asimilasyon' süreci olduğu için süreç yaşanırken göçmenler önceki yaşantısındaki kimliğini de korumaya çalışmaktadır. Bu durumda göç sosyal, toplumsal, ekonomik ve kültürel alanları etkilediği gibi, göç ve uyum sorununun yarattığı stres de bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Öz, 2015). Yaşam koşulları ne kadar iyi olursa olsun göçmenlerin yurtlarına duyduğu özlem ve nostalji duyguları göçmenlere özgü ruhsal sorunlarının tanımlanmasına yol açmaktadır (Aksu & Sevil, 2010).

Göçmenlik süreci göçe katılanların her biri için değişik sonuçlar oluşturmaktadır. Süreci geçiren bireylerin kültürel özellikleri, dini ve etnik kimlikleri, sosyo-ekonomik durumları, süreçten ne boyutta etkileneceklerini belirlemektedir (Tekin Yılmaz, 2015). Göçmenler, çeşitli kültürel, sosyal özellikleri sebebiyle sağlık hizmeti bakımından özel olarak incelenmesi gereken bir gruptur (Etiler & Lordoğlu, 2010). Bu nedenle göçmenler eğitim, barınma, sağlık, sosyal güvenlik ve sosyal uyum gibi çok fazla sorunla karşılaşmaktadır. Geçim sıkıntısı, konut ve barınma sorunu, göçmenlerin oldukça sağlıksız koşullarda yaşamaları, dengesiz ve yetersiz beslenmeleri ciddi sağlık problemleri yaşamalarına neden olmaktadır (Aksu & Sevil, 2010; Tekin Yılmaz, 2015). Bununla beraber kurumlara olan yabancılıkları ve güvensizlikleri de eğitim, sağlık, adalet ve güvenlik hizmetlerinden yeterince faydalanmalarını engellemektedir. Böyle bir durumda göç eden insanlar yaşama ve geleceğe güven duymadan ve ümitsiz yaklaşmaktadırlar (Tekin Yılmaz, 2015).

Savaşlar, tarihler boyunca iki kabile arasındaki ufak boyuttaki çatışmalardan, yeryüzündeki toplulukların büyük bir çoğunluğunu etkilemiş düzenli ordular arasında meydana gelen dünya savaşlarına kadar sıralanmaktadır. İnsanlık tarihinin kayda alınan 5600 yıllık tarihinde 14600 savaştan daha çok savaş yaşanmış olup, her yıla neredeyse 2.6 kadar savaş denk gelmektedir. Yaşanan her otuz yıl yeni bir nesil diye kabul edilecek olursa bu zaman diliminde hayatını sürdüren 185 nesilden yalnızca 10'u savaştan hayat sürmüştür. Yaklaşık olarak yaşamı boyunca savaş görmeyen bir insanın olmadığı düşünülmektedir (Bebiş & Özdemir, 2013). 20. yy da gerçekleşen iki büyük Dünya Savaşı sonrasında, insanlar huzur ve barış içinde hayatlarını sürdürüyor gibi gösterilmektedir. İkinci Dünya Savaşı'ndan günümüze kadar neredeyse 150 savaş gerçekleşmiştir. Bu savaşlar nedeniyle de 60 milyonun üstünde yaşamalarını kaybedenler olmuştur. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra savaşlarda ölen insan sayısının, o zaman savaşta ölen insan sayısının 3-4 katı kadar olduğu bilinmektedir (Şahin, 2010). Savaşlar düşünüldüğü gibi modern toplum ile azalmamış ciddi bir artış göstermiştir. Ayrıca katılan devletlerin çokluğu, kayıplar, harcanan zaman, kullanılmış silahlar ve tahrip oranı, yaşam alanlarına zarar verme, çevre yıkımı dikkate alındığında insanlık için büyük bir sorun haline gelmiştir (TTB, 2015).

Günümüzde güncelliğini koruyan ve en yakın zamanda gerçekleşmiş olan Suriye'deki olaylar Türkiye'yi daha önce görülmemiş ciddi bir göç hareketine maruz bırakmıştır (Seydi, 2014; Tekin Yılmaz, 2015). Türkiye, Suriye savaşı nedeniyle tarihinin en önemli göç hareketiyle karşı karşıya kalmıştır (Seydi, 2014). Türkiye'ye 1 Mart 2018 tarihi itibarıyla göç edenlerin bilinen sayısının 3.540.648 olduğu belirtilmiştir (Refugees Community Centre, 2018). Gerek can güvenliği ve gerekse eğitim gibi nedenlerle Türkiye'ye gelen insanlar, çeşitli kültürel, sosyal özellikleri sebebiyle sağlıkla ilgili hizmetleri bakımından da özel olarak incelenmesi gereken bir gruptur (Aksu & Sevil, 2010). Çünkü imkansızlıklarla savaşan göçmenler, göç öncesi durumları, göçler süresince yaşadıkları ve göçle geldikleri ortamlarda sağlığa uygun olmayan yaşam koşulları sebebiyle önemli risklerle karşılaşmaktadırlar. Bu durumda göç; sosyal, toplumsal, ekonomik ve kültürel alanları etkilediği gibi, göç ve uyum sorununun yarattığı stres bireylerin ruh sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir (Aksu & Sevil, 2010; Öz, 2015). Bu yaşanan krizin yaklaşık çeyrek yüzyıldır Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (UNHCR: United Nations High Commissioner For Refugees)'nin yetki alanındaki, yalnız olarak dünya genelindeki en büyük mülteci krizi olduğunu onaylamaktadır.

2.2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ile belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılmaktadır (Deniz et al., 2012; Özgen, 2012). Bununla ilişkili olarak olumlu duygu durumu, kendini adayabilme, doyum, bağlanma ve yaşam anlamını beraberinde getirmektedir (Deniz et al., 2012). Bununla birlikte yaşam doyumunun belirleyicileri, bireyin toplumdaki yeri, yaşamdaki değişimler yani toplumun kalitesi, kişisel yetenekleri; tecrübeli olmak, yaşam olaylarının gidişatı, gelişimin içsel ilerlemesi, duyguların özündeki anlamları sorgulamak, başka bir deyişle sonuç çıkarmak, yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtilmektedir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar; yaşamı anlamlı bulmak, günlük yaşamdan mutluluk duymak, pozitif bireysel kimlik, amaçlara ulaşma konusunda uyum, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, sosyal ilişkilerdir ve ekonomik güvenlik şeklinde sıralanmaktadır (Özgen, 2012).

Yaşam doyumu sadece bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir iyi oluş da gerektirmektedir. Aynı zamanda yaşam doyumunun şartların değişmesi, belirsizliklerin ve gelecek kaygısının artmasıyla da doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Örkün, 2011). Çünkü, savaş nedeniyle göç etmek zorunda kalanlar artık belirsizliklerin, sorunların, kaygıların arttığı ve toplumsal algı ve değerlerini değiştirmek zorunda kaldıkları bir dönemin içinde bulunmaktalar. Göçle birlikte göçmenler hayata ve geleceğe yönelik güvensizlik ve ümitsizlik duyguları yaşamaktadırlar. Tüm bu yeni yaşantının getirdikleri bireyleri her yönden olumsuz etkilemekte ve öncelikle yaşam doyumuna zarar vermektedir. İnsanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemesi sağlıklarını yükseltmeye yönelik davranışları seçerek uygulamaları ve sağlıklarını etkileyebilecek tüm davranışları üzerinde kontrol sahibi olmalarıyla sağlanabilir. Ancak savaşın yol açtığı yıkımlar bireyin bütün destek sistemlerini çökmesine neden olmakta ve kendi sağlıkları üzerinde söz sahibi olmanın önüne geçmektedir. Böyle bir durumda bireylerin kendi iyilik seviyelerini korumaları ve yükseltmeleri mümkün olmamakta ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gerektirdiği hiçbir koşul sağlanamamaktadır (Çiçek, 2015).

Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (İlhan et al., 2010). Ancak, çevre koşulları sağlığı tehdit eden birçok faktör ve uyarana dolup taşmakta (Özyazıcıoğlu et al., 2011), özellikle savaş faktörü içinde nefes aldığımız doğal ve kültürel çevreyi yok etmekte, çatışmaları çözenin tek yolunun şiddet olduğu düşüncesini üstün kılarak günlük yaşantımızda şiddetin meşrulaşmasına hizmet etmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar savaşa katılan toplumlarda, savaştan sonra şiddet ve insan öldürme davranışında ciddi bir artış meydana geldiğini göstermektedir. Artık amacına ulaşmak için bireyler daha çok şiddeti kullanmaktadırlar (Şahin, 2010). Savaşın bu şekilde travmatik oluşumlara yol açarak bireylerin ruh sağlığını ciddi bir şekilde bozması (Şahin, 2010; Kunt, 2010), göç sürecinin bireylerin her biri için farklı sonuçlara neden olması (Tekin Yılmaz, 2015) ve halk sağlığını doğrudan ve dolaylı olarak onarılamaz bir biçimde etkilemesi (TTB, 2015), halk sağlığı alanında çalışanların, özellikle halk sağlığı hemşirelerinin alanına girmekte, savaş nedeniyle göç edenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Çünkü göçle birlikte göçmenler hayata ve geleceğe güvensiz ve ümitsiz yaklaşmaktadırlar (Tekin Yılmaz, 2015). Bu nedenle yaşamın kalitesinin nasıl yükseltileceği sorunu, öncelikle yaşamın nasıl devam ettirileceği sorununu aşmayı gerektirmektedir (Özyazıcıoğlu et al., 2011).

Bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi, hemşirelerin temel sorumlulukları başında yer aldığı için bu durumda hemşirelere büyük görev düşmektedir (Tambağ, 2011). Hemşirelerin sağlığı olumsuz etkileyebilecek alışkanlıkların toplumdaki yaygınlığının tespit ederek, topluma sağlıklı yaşam bilincinin kazandırması ve olumsuz davranışların sağlık için gerekli olumlu davranışlarla yer değiştirmesinin sağlanması gerekmektedir. Bu nedenle hemşirelerin sağlığı geliştirmenin önemini kavraması, toplumdaki bireylerin olumlu sağlık davranışı geliştirmesi için motivasyon artırıcı davranışları sergilemesi (Tambağ, 2011), bireylerin mevcut yaşam biçimi davranışlarının saptayarak gereksinimleri doğrultusunda eğitim programları geliştirebilmesi büyük önem taşımaktadır (Aksoy & Uçar, 2014).

Sağlığın korunması, geliştirilmesi ve hastalık durumunun iyileştirilmesinde hemşirenin eğitimci rolü DSÖ, Uluslararası Hipertansiyon Derneği (ISH) ve tüm hemşirelik kuruluşları tarafından vurgulanmaktadır. Temel sağlık hizmetlerini üstlenen hemşireler, değişik ortamlarda ve çeşitli düzeylerde sağlık sorunları olan kişilerle doğrudan ilişkileri nedeni ile sağlığın korunması, geliştirilmesi ve sağlık eğitimi için anahtar roller üstlenmektedirler (Aksungur et al., 2011). Hemşireler, hasta bireylerin sağlığına yeniden kavuşması, sağlıklı bireylerin ise sağlığının en üst düzeye çıkarılması için gerekli olan bilgi, istek ve güce kavuşmasına yönelik bakım, eğitim, danışmanlık gibi etkinlikleri gerçekleştirmektedirler. Hemşirelerin bireyleri, stresle baş etme, sağlığını geliştirme, beslenme ve kişiler arası etkin iletişim kurma konularında desteklemesi beklenir. Bütün bunlar sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kapsamına girmektedir. Hemşirelerin bütün bu sorumlulukları

yerine getirebilmek için sağlığı koruma, geliştirme ve yaşam kalitesini artırma konularında ilk olarak kendi tutum, inanç ve yaklaşımlarını geliştirmiş olmaları gerekmektedir (Çiçek, 2015).

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Savaş nedeniyle göç etmek zorunda kalan, yaşadıkları çevreden çok farklı bir ortamda yaşam mücadelesi vermek zorunda kalan göçmenlerin SYBD sergilemesi mümkün olmamaktadır. Çünkü en temel ihtiyaçlarını bile karşılamakta güçlük çeken, dil sorunu yaşayan ve çevreye iletişim ve uyum sorunu yaşayan bu insanların beklendik sağlıklı davranışları sergilemesi mümkün olmayacaktır.

Savaşın bu şekilde travmatik oluşumlara yol açıp bireylerin ruh sağlığını ciddi bir şekilde bozması göç sürecinin bireylerin her biri için farklı sonuçlara neden olması ve halk sağlığını doğrudan ve dolaylı olarak onarılamaz bir biçimde etkilemesi, halk sağlığı alanında çalışanların, özellikle de halk sağlığı hemşirelerinin temel sorumluluğudur. İnsanın hayatta kalması, iyileştirilmesi, yaşamının daha iyi bir duruma getirilmesi için emek veren bir meslek olan halk sağlığı hemşireliğinin, savaş karşıtı olması kaçınılmazdır. Bu grup için sağlık hizmetlerinin planlanmasında, gereksinimlerinin ve koşullarının belirlenmesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle savaş nedeniyle göç edenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve yaşam doyumunun araştırılması gereklidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları gösteren bireylerin, yüksek yaşam kalitesinin olduğu, sağlığı geliştirici ve koruyucu davranışları daha kolaylıkla yerine getirdikleri ve yaşam doyumu sağladıkları bilindiğinden, önceliği sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışlar sergilemek olan halk sağlığı hemşirelerine bu durumda büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bu nedenle hemşirelerin sağlığı geliştirmenin önemini kavraması, toplumdaki bireylerin olumlu sağlık davranışı geliştirmesi için motivasyon artırıcı davranışları sergilemesi bireylerin mevcut yaşam biçimi davranışlarının saptayarak gereksinimleri doğrultusunda eğitim programları geliştirebilmesi büyük önem taşımaktadır.

Konuyla ilgili literatür incelemeye alındığında, savaş nedeniyle göç eden bireyler ile ilgili bilimsel araştırmaların ve müdahalelerin yeterli olmadığı görülmektedir. Özellikle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının saptanması üzerine nitelikli çalışmaların yapılmasını gerekliliği ve önemi ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmaların yapılması, hem savaş nedeniyle göç edenlerin hem de göç edilen toplumun sağlığının korunması ve sürdürülmesi için önemli bir yere sahiptir.

KAYNAKÇA

Aksoy, T., & Uçar, H. (2014). Healthy Lifestyle Behaviors of Nursing Students. *Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing*, 53–67. http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_162.pdf

Aksu, H., & Sevil, Ü. (2010). Migration and Women's Health. *Journal of Nursing Science & Art of Maltepe University*, 2(3), 133-138.

Aksungur, A., Göktaş, B., Önder, Ö. R., & Cankul, İ. H. (2011). Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 10(1):1-12.

Altıntaş, Hakan. (2003). "Savaşların Çevresel Boyutu ve Ekosistem Üzerindeki Geri Dönüşü Olmayan Etkileri", http://journals.manas.kg/mjst/oldarchives/Vol04_Issue08_2003/325.pdf

Başalan İz, F. (2009). Savaş ve Çevre. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 2(3):113-117.

Bebiş, H., & Özdemir, S. (2013). War, Terrorism and Nursing. *F.N. Journal of Nursing*. 21(1), 57-68. <http://dergipark.gov.tr/fnjn/issue/9009/112279>.

Çiçek, E. (2015). Savaş Nedeni ile Suriye'den Türkiye'ye Göç Eden Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarındaki Değişimler, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep. (Doç.Dr. Zeynep Güngörmüş)

Deniz, M. E, Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Self Compassion, Life Satisfaction, Negative and Positive Affect: A Comparison Between Turkey and Other Different Countries' University Students. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 12(23), 428-446. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/maeuefd/article/view/1098000484/1098000329>.

Deveci, E. (2014). Savaşta Çocuk Ölümleri ve Yaralanmaları. Tokuç B (Ed). *Savaş ve Çocuk*, Ankara: Halk Sağlığı Uzmanları Derneği, [Elektronik kitap]. www.hasuder.org.tr, s.9-25.

- Etiler, N., & Lordoğlu, K. (2010). Göçmenlerin Sağlık Sorunları: Ev Hizmetlerinde Bir Alan Araştırması. Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu. s.93-118.
- Güliz Onata, G., & Aba, Y. A. (2014). Health-Promoting Lifestyles and Related Factors Among Pregnant Women. Turk J Public Health. 12(2):69-79.
- İlhan, N., Batmaz, M., & UtaşAkhan, L. (2010). Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. Journal of Nursing Science & Art of Maltepe University. 3(3), 35-44.
- Kefeli, E. (2003). Savaş- Çocuk İlişkisinin Kıbrıs Türk Şiirindeki Yansımaları. İlmi Araştırmalar: Dil Edebiyat, Tarih İncelemeleri. 15:27-38.
- Kunt, V. (2010). Savaş Ortamında Suçların Sosyal ve Antropolojik Açından İncelenmesi. 2010, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 130 sayfa, Ankara, (Prof. Dr. Zafer İlbars).
- Önen, C., Türeme, A., Ağaç, P., & Güneş, G. (2014). Bir Mülteci Kampında Yaşayan Suriyelilerde Depresyon ve Anksiyete Durumu. 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi: Sanayileşme, çevre ve halk sağlığı. s.517.
- Örkün, Ü. (2012). Predicting The Life Satisfaction and Burn-Out Level of Blue-Collar Workers in Textile Sector By Job Satisfaction. Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences,21(1),323-338. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/cusosbil/article/viewFile/5000001581/5000002272>.
- Öz, F. S., Bakalım, O., Uz Baş, A., & Aysan, F. (2015). A Study of Domestic Migrant Families in Izmir in Relation to Ecological Systems Theory. Elementary Education Online, 14(1), 295-310. <https://dx.doi.org/10.5222/SHYD.2014.037>
- Özgen, F. (2012). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Lisans Bitirme Tezi, 37 sayfa, Çanakkale.
- Özmen, A., & Zeren, H. E. (2012). Yaşanabilir Kentler Ekseninde Göç Olgusu. II. Bölgesel Sorunlar ve Türkiye Sempozyumu. s.456-460.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C., & Afacan, S. (2011). Determinants of Nursing Students' Healthy Life Style. International Journal of Human Sciences, 8(2), 277-331. <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/1401/776>. (Erişim tarihi: 23.06.2018).
- Seydi, A. R. (2014). Policies of Turkey Regarding the Solution of Educational Problems of Syrian Refugees. SDU Faculty of Arts and Sciences Journal of Social Sciences, 31, 267-305. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/117753>.
- Şahin, D. (2010) Savaşın Yol Açtığı Psikolojik Yıkımlar. http://www.saglikpaneli.com/content.asp?content_id=3019&connection_id=&connection_table=1&content_type=1. (Erişim tarihi: 23.06.2018).
- Tambağ, H. (2011). Hatay Health School Students' Healthy Lifestyle Behaviors and Influencing Factor. Health Sciences Nursing Journal.47-58. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/88498>.
- Tekin Yılmaz, T. (2015). Göç'ün Kadın Yasamı Üzerindeki Etkileri. T.C.Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 123 sayfa, Van, (Prof. Dr. M. Ruhi Köse).
- Tunç, A. Ş. (2015). Mülteci Davranışı ve Toplumsal Etkileri: Türkiye'deki Suriyelilere İlişkin Bir Değerlendirme. Tesam Akademi Dergisi. 2015;2(2):29-63.
- Türk Tabipleri Birliği. (2014). Suriyeli Sığınmacılar ve Sağlık Hizmetleri Raporu, *Türk Tabipleri Birliği Yayınları*, Birinci Baskı, Ocak 2014, Ankara. <http://www.ttb.org.tr/kutuphane/siginmacirpr.pdf>. (Erişim tarihi: 23.06.2018)
- UNHCR: Suriyeli Mültecilerin Toplam Sayısı İlk Kez 4 Milyonu Geçti [Www.Unhcr.Org.Tr/?Content=648](http://www.unhcr.org/Tr/?Content=648). (Erişim tarihi: 9 Temmuz 2017).
- Yıldıran Önk Ü. (2011). Televizyonda savaş Haberleri Üzerine Bir Karşılaştırma 2003 Irak ve 2011 Suriye Olayları. Yasar Üniversitesi Dergisi. 24(6):3990-4006.