



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

## ERGENLİKTE RİSKLİ SAğLIK DAVRANIŞLARI SEMPOZYUMU SONUÇ BİLDİRGESİ

Ergenlik dönemi, çocukluk ve yetişkinlik arasında, 10-19 yaşları arasında kapsayan bir geçiş evresidir. Bu dönem, gençlerin gerçek hayata hazırlık yaptığı önemli bir süreçtir. Türkiye'de genç yaş grubunun nüfusu (10-24 yaş), toplam nüfusun yaklaşık dörtte birini oluşturmaktadır. Ergenler hızlı bir büyüme ve gelişme süreci yaşamaktadır. Ergen yaşam davranışları ve olanaklarına bağlı olarak pek çok önlenemez sağlık sorunu yaşayabilir. Bu sağlık sorunları ölümlere neden olabilmektedir. Bu durum ergenlerin hastalık ve yaralanma örüntüsünde yaşam tarzına bağlı olarak değişmektedir.

### **Ergenlikte Riskler**

Ergenlik döneminde duygular ile hareketi sağlayan orta beyinin, mantıklı karar verme bölgesi olan ön beyinden daha erken olgunlaşması ve duygu değişimleri riskli davranışları kolaylaştırmaktadır. Bağımlılık yapan teknoloji ya da madde kullanım süresinden ziyade bu alışkanlığa başlanan yaş bağımlılık için daha kuvvetli belirleyici bir faktördür. Riskli sağlık davranış konusunda yapılan araştırmalara göre başta sigara ve alkol olmak üzere ergenlerin yarısından fazlasının riskli sağlık davranışlarına sahip olduğu belirtilmiştir. Ülkemizde ergenlerde tütün bağımlılığı en sık karşılaşılan bağımlılık türüdür. Türkiye **Küresel Gençlik Tütün Araştırmasına (2017)** göre 13-15 yaş arası ergenlerin %17,9'u herhangi bir tütün ürünü kullanmaktadır. Bu oran erkeklerde %23,2 ve kızlarda %12,1'dir. Tütün kullanımı, madde bağımlılığı için de bir risk faktörü olmaktadır. Ergenleri madde kullanımından uzak tutan etmenler; aile ilişkileri ve aile bağlanmasının sağlıklı olması, bağımlı olmaktan korkması, kullanılan madde ile hasta olma kaygısı, dinsel inançları ve olumlu arkadaş çevresi olarak sayılabilir.

Ergenlik döneminde akran zorbalığı ve siber zorbalık yaygın görülmektedir. Ergenlik döneminde görülen akran zorbalığı, ciddi sonuçlara yol açabilen bir sorundur. Zorba veya kurban olmanın fiziksel, duygusal sorunlara neden olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Zorba veya kurban ergenler depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarını daha fazla yaşamaktadır. Bu durum çocukların sosyal ve akademik yaşantılarını olumsuz etkilemektedir. Kurban olan ergenlerin okulda kendini güvenli hissetmediği ve okula gitmek istemediği, okula devamsızlığının arttığı, sonuç olarak okul başarısında düşüş yaşadığı gözlenmiştir. Katılımcıların öz bildirimine dayalı yapılan başka bir çalışmada ise zorba çocukların okul kurallarını adil bulmadığı için okula bağlılık ve devam sorunları yaşadıkları



## HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI

bulunmuştur. Akran zorbalığının etkileri düşünöldüğünde erken dönemde bu durumun fark edilerek önlenmesi, zorbalığın gerçekleştiği ilk ortamların genellikle okul ve toplumsal alanlar olduğu düşünöldüğünde; bu konuda öğretmenlerin ve halk sağlığı uzmanlarının yaklaşımı önemlidir. Son yıllarda ergenlerin şiddet eylemlerine eğilimli olması önlemeye ilişkin programların ilgili tüm kurumlarda yürütölməsi önemlidir.

Ergenler büyüme ve gelişme sürecinde bağımsız olmayı öğrenirler, cinsellik konusunda farkındalıkları artar ve ilişkiler kurmaya odaklanırlar. Ergenlerin üreme ve cinsel sağlık gereksinimleri genellikle göz ardı edilmekte, ergenler doğru bilgiye ve cinsel sağlık hizmetlerine erişimde zorluk yaşamaktadırlar. Birleşmiş Milletler Nüfus Konferanslarının 52. Oturumu olan Nairobi taahhütlerinde, gençlerin Cinsel Sağlık Üreme Sağlığı (CSÜS) hakları merkeze alınmıştır. Sağlık hizmetlerine erişimde bilgi, yasal ve kültürel faktörler, hizmet sağlayıcısı ve farkındalık eksikliği gibi engeller bulunmaktadır. Ergenlere yönelik cinsel sağlık ve üreme sağlığı hizmetleri ve eğitimin sağlanması, ergen sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Ergenlerin bu hizmetlerin planlanmasında aktif olarak yer alması gerekmektedir. Yaşa ve kültüre uygun kapsamlı cinsellik eğitimi, cinsel ilişkiye başlama yaşını ileriye taşımakta, cinsel risk alma davranışını azaltmakta ve kontraseptif yöntem kullanımını ise artırmaktadır.

Erken evlilikler ve ergen gebelikler hem anne hem de çocuk sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkilere sahiptir. Ergenlik döneminde yapılan evlilikler 2001 yılından itibaren azalmakla birlikte hala önemli bir sorundur. Ergen kız çocuklarında gebelik yaşanması enfeksiyon, ağır kanamadan anne ölümlerine kadar ciddi sonuçlara neden olabilmektedir. Ergen gebeliklerin büyük bir kısmı ölü doğum, yenidoğan ve bebek ölümleriyle sonuçlanmaktadır. Ergen gebelikte sık görölen erken doğum eylemiyle, düşük doğum ağırlıklı bebek ve bebekte solunum yetmezliği sorunları yaşanmaktadır.

Uluslararası Nüfus ve Kalkınma Konferansı (ICPD 25) Nairobi zirvesinde 2030 yılında kadar önlenebilir nedenlere bağlı anne ölümlerinin, karşılanamayan aile planlaması gereksinimin ve zararlı geleneksel uygulamaların sıfıra indirilmesi hedeflenmiştir. Gençlere haklar bağlamında öncelik ve önem verilmesi, özellikle cinsel sağlık ve üreme sağlığı alanlarında bilgi ve hizmet sunulması önerilmiştir. Çocuk Yaşta Erken ve Zorla Evliliklerin (ÇYEZE) önlenmesi için bunu bir gelenek olarak gören bakış açılarının değiştirilmesi, sosyal ve hukuki yaptırımların geliştirilmesi, sağlık hizmetlerine ve eğitime erişimin sağlanması gerekmektedir. Başta kadının cinsel sağlık ve üreme sağlığı hakkı olmak üzere tüm hak ihlallerine karşı farkındalık geliştirme, ÇYEZE ile mücadele mekanizmaları konusunda bilinçlendirme” amaçlanarak akran eğitimleri verilmesi üzerinde durulmuştur.



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Cinsel sağlık ve üreme sağlığı (CSÜS) kapsamında sivil toplum kuruluşlarının hükümetlerden talepleri arasında; kapsamlı cinsellik eğitimi, gençlere CSÜS hizmetleri için ulusal bütçeden pay ayrılması(%10), sosyal normların “CSÜS hizmet ve bilgilerine erişim” için değiştirilmesi, bu bağlamda yasal düzenlemelerin revize edilmesi, afetlerde CSÜS asgari sağlık hizmeti paketi sunulması, sivil toplum kuruluşlarının desteklenmesi, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların önlenmesi, gençlerin CSÜS alanında liderliklerine destek olunması, kaliteli anne sağlığı hizmetleri ve ÇYEZE mağdurlarına yönelik bütüncül merkezler kurulması yer almaktadır. Görüldüğü gibi ergenlerin CSÜS bilgisine ve hizmetlerine erişimine ilişkin talepler öncelenmektedir

## Ergen Dostu Sağlık Hizmetleri

Ergenler, sağlık hizmetlerine erişimde zorluklar yaşamaktadır. Birinci basamak sağlık kuruluşlarında ergenlerin gereksinimlerine yönelik olarak sunulan hizmetin "Ergen Dostu" olmasına özen gösterilmelidir. Sağlık hizmeti sunumunda ergenin kendini yönetebilme yeteneği ve gelişim süreci göz önüne alınmalıdır. Sağlık Bakanlığının ergenlik döneminde koruyucu sağlık hizmetleri rehberi kapsamında birinci basamak sağlık kuruluşlarında yılda bir defa yapılması önerilen ergen sağlık izlemlerinin kapsamı, sağlık danışmanlığı hizmetlerinin içeriği ve koruyucu sağlık hizmetleri yer almaktadır. Ergen dostu sağlık hizmetleri ve sağlıklı ergen takibi bu dönemdeki sağlık sorunlarının önlenmesi ve erken tanıda kritik rol oynamaktadır. Bu hizmetler çeşitli disiplinlerden oluşan bir ekip ile verilmelidir. Sağlık hizmeti veren ekibin ergenlerin ebeveynleri ve okullar ile iletişim halinde olması gerektiği vurgulanmıştır. Okul tabanlı müdahaleler ergenlerin sağlıklı yaşam tarzı geliştirilmesinde etkilidir.

Ergenlik dönemine ait sağlık durum analizinin yapılması, müdahalelerin planlanması ve uygulanmasında ergenlerin katılımı sağlanmalıdır. Ergenlik dönemindeki yaşam tarzına bağlı olarak ortaya çıkan sağlık risklerine danışmanlık ve müdahale eksikliği "**kaçırılmış fırsat**" olarak değerlendirilmektedir. Bu fırsatların değerlendirilmesi, özellikle birinci basamak hizmetlerinde koruyucu hekimlik açısından büyük önem taşımaktadır.

Ergenlerin psikososyal değerlendirilmesi için kullanılan **HEEADSSS modeli**; ev, eğitim, yeme alışkanlıkları, aktiviteler, uyuşturucu ve alkol kullanımı, cinsellik ve cinsel kimlik, intihar/depresyon ve güvenlik konularını kapsar.

Riskli davranışların önlenmesinde yaşam becerilerinin kazandırılması temel yaklaşım olmalıdır. Yaşam becerileri içinde; öfke kontrolünün sağlanması, “Hayır” diyebilme, ısrarlara karşı koyabilme, iletişim ve sorun çözme becerisi geliştirme, stresle başa çıkma, kendini tanıma, gerektiğinde uygunsuz ortamı terk edebilme ve her koşulda aileden destek alabileceğini bilme başlıkları altında toplanmaktadır.



## HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

### **Sonuç olarak;**

*Ergen sağlığının korunması ve geliştirilmesi için tüm sektörlerde ergen dostu yaklaşımlar benimsenmeli ve 'Sağlıklı Ergen Takibi' birinci basamak sağlık kuruluşlarında yürütülmelidir. Bu sempozyumda ergenlik döneminde öncelikli sorunlar arasında; bağımlılık, şiddet olaylarında zorba ve kurban olma ve ÇYEZE konuları ele alınmıştır. Sempozyumda konu başlıkları arasında yer almayan obezite, yeme bozuklukları ve davranışsal bağımlılıkların da sağlıklı ergen izlemlerinde mutlaka irdelenmesinin gerekliliğine dikkat çekilmiştir. Ergenlik döneminde sağlıklı yaşam davranışlarının geliştirilmesinde ve riskli davranışlardan korunmada olumlu destekleyici çevre olanaklarının oluşturulması ve bu amaç için yaşam becerilerinin geliştirilmesi önemli rol oynamaktadır. Gençler, kendilerine ait sağlık hizmetlerinin planlanmasında mutlaka aktif olarak yer almalı ve liderliklerine destek olunmalıdır.*

*Sempozyum HASUDER Çocuk, Ergen ve Okul Sağlığı Çalışma Grubu ve Toplumsal Cinsiyet, Kadın ve Üreme Sağlığı Çalışma Grubu tarafından 18 Mayıs 2024 tarihinde online olarak düzenlenmiştir. Sempozyum kaydına @KanalHASUDER Youtube kanalından ulaşılabilmektedir.*