

Sağlıklı yaşam anksiyetesi

Prof. Dr. Mustafa Altındış



1966 yılında Konya'da doğdu. Selçuk Üniversitesi (SÜ) Tıp Fakültesinden 1989'da mezun oldu. Aynı fakültenin Mikrobiyoloji Ana Bilim Dalında doktora eğitimini tamamladı. 1999 yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ) Tıp Fakültesi Mikrobiyoloji Ana Bilim Dalına kurucu öğretim üyesi olarak atandı. 2002 yılında Viroloji Bilim Doktoru, 2005 yılında Klinik Mikrobiyoloji doçenti oldu. Erasmus kapsamında Macaristan ve Avusturya'da misafir öğretim üyesi olarak bulundu. Bir yıl kadar görevli bulunduğu İngiltere NHS Leeds Teaching Hospitals'de laboratuvar kalite sistemlerini inceledi, moleküler viroloji referans laboratuvarında çalıştı. Mayıs 2011'de AKÜ Tıp Fakültesinde profesörlük kadrosu alan Dr. Altındış, Haziran 2013 tarihinden itibaren Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji AD atanmış olup, 2016-2018 yıllarında Sakarya Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi Kurucu Dekanlığı görevini de üstlenmiştir. Tıbbi Mikrobiyoloji öğretim üyeliği yanı sıra Tıbbi Viroloji doçenti olan Dr. Altındış, şu anda Tıbbi Viroloji Bilim Dalı Başkanlığı görevini sürdürmekte ve TUSEB, TÜBİTAK, COST, AB projeleri yürütmektedir.

Psikiyatrik literatürde “anksiyete”, bireyin geleceğe yönelik belirsizlik, tehdit algısı ve kontrol kaybı beklentisi ile ortaya çıkan endişe, gerginlik ve kaçınma davranışlarını içeren geniş bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlanır. “Sağlıklı yaşam anksiyetesi” kavramı ise, benzer psikodinamik temelleri paylaşmakla birlikte, risk davranışları yerine “sürdürülebilir sağlıklı yaşam” ve “optimum sağlık standartlarını kaçırma korkusu” gibi modern yaşam tarzı faktörlerine odaklanmaktadır. Böylece sağlıklı yaşam anksiyetesi, psikiyatrik anksiyete spektrumunun spesifik bir alt formu olarak anlaşılabilir ve bireyin günlük sağlık davranışlarını biçimlendiren normatif kaygı süreçleriyle ilişkilendirilebilir.

Bu çerçevede, anksiyete bozukluklarının küresel yükü önemlidir: Dünya Sağlık Örgütü'nün en güncel verilerine göre, dünya genelinde yaklaşık yüzde 4.4 oranında birey bir anksiyete bozukluğu yaşamaktadır; 2021 itibarıyla yaklaşık 359 milyon kişi anksiyete bozukluğu ile yaşamını sürdürmekte ve bu bozukluklar tüm

mental rahatsızlıklar arasında en yaygın olanlardan biridir. Bu yüksek yaygınlık, anksiyozite ile ilişkili davranışsal risklerin ve klinik dışı kaygı biçimlerinin (ör. sağlıklı yaşam anksiyetesi) toplum sağlığı üzerindeki etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir.

Sağlıklı Yaşam Anksiyetesi: Detokstan Diyet Sosyal Medyanın Yaratığı Mükemmel Yaşam Baskısı

Sosyal medyada saniyeler içinde karışımıza çıkan sayısız beslenme önerisi, uzun yaşam sırları ve mucize alışkanlıklar çoğu zaman bilimsel temelden uzak, çelişkili ve abartılı mesajlar içeriyor. Bu bilgi bombardımanı özellikle sağlık konusunda hassas kişileri “doğruyu bulma” arayışında daha da kaygılı hâle getiriyor. “Sağlıklı yaşam anksiyetesi” olarak adlandırılabilir bu durum, bireylerin iyi hissetmek için çıktıkları yolda daha fazla stres, belirsizlik ve suçluluk duygusu yaşamalarına neden oluyor. Bu yazı, sosyal medya çağında artan bu yeni kaygı tipini, nedenlerini, sonuçlarını ve başa çıkma yollarını ele alıyor.

Sağlıklı Yaşam Anksiyetesi Nedir?

Mükemmel beslenme ve yaşam tarzı baskısı: Günümüzde bireyler, sosyal medyada sürekli karşılarına çıkan “ideal yaşam” örnekleri nedeniyle kendilerini kusursuz beslenme ve yaşam tarzı uygulamalarını takip etmek zorunda hissediyor. Ancak gerçek yaşam ile dijital ortam arasındaki bu kopukluk, kişide “yeterince iyi değilim” duygusunu tetikleyerek kaygıyı artırıyor. Bu baskı zamanla, kişinin günlük rutinlerini gereğinden fazla kontrol etmeye çalışmasına ve küçük hataları bile ciddi sağlık riski olarak algılamasına yol açabiliyor.

“Yanlış bir şey yaparsam sağlığım bozulur” düşüncesi: Sağlıklı yaşam anksiyetesi yaşayan bireylerde en belirgin bilişsel süreç, sürekli tetikte olma ve en ufak bir beslenme ya da alışkanlık hatasını dramatize etme eğilimidir. Bu düşünce kalıbı, vücudun çok esnek ve adaptif bir sistem olduğunu unutturarak, sağlığa dair esneklik kapasitesini yok saymaya iter. Böylece kişi yaptığı seçimlerin sonuçlarını abartılı biçimde yorumlar ve günlük yaşam kalitesi ciddi şekilde azalabilir.



Wellness kültürünün psikolojik yükü:

Modern wellness kültürü, iyi yaşamı desteklemek yerine zaman zaman birey üzerinde performans baskısı kuran bir yapıya dönüşebiliyor. Meditasyondan detoksa, egzersizden diyet protokollerine kadar birçok uygulama “yapılması gerekenler listesi” hâline gelince, iyi yaşam bir hedef değil, stres kaynağı hâline gelmektedir. Bu da sağlıklı yaşam çabasını kişinin omuzunda ağır bir yük hâline getiriyor.

Sosyal Medyanın Rolü: Herkes Uzman, Her Bilgi Doğru mu?

Influencer kültürü ve doğruluğu tartışmalı öneriler:

Sağlık içeriklerinin önemli bir kısmı, herhangi bir akademik ya da bilimsel altyapısı olmayan influencer’lar tarafından üretilebilmektedir. Görsel çekiciliği yüksek ama bilimsel temeli zayıf olan bu tür öneriler, milyonlarca kişiye kısa sürede ulaşabilmekte ve kullanıcıların çoğu tarafından bu içerikler profesyonel sağlık tavsiyesi gibi algılayarak uygulamaya konulabilmektedir.

Bu tür içerik üreticileri çoğu zaman karmaşık bilimsel verileri yüzeysel bir şekilde yorumlamakta ve bilimsel bağlamdan kopuk, kişisel deneyimlere dayalı genellemeler yapmaktadır. Takipçi sayısı yüksek olan bu kişilerin önerileri, özellikle sağlık konusunda hassas bireylerde otorite etkisi yaratır ve “onlar yaptıysa doğrudur” şeklinde bilişsel bir yanlışlığa

neden olabilmektedir. Bu durum, kişilerin kendi beden sinyallerini göz ardı ederek, bilimsel zemini olmayan uygulamalara yönelme riskini artırabilir.

Tiktok, Instagram ve Youtube’da hızla yayılan diyet/uzun yaşam trendleri:

Kısa sürede popülerleşen diyetler, uzun yaşam ritüelleri, biohacking (bireyin biyolojisini bilinçli müdahalelerle optimize etme) pratikleri ve “mucize” sonuç vadeden alışkanlıklar, algoritmaların etkisiyle sürekli olarak kullanıcıya pompalanmaktadır. Video formatının hızlı ve etkileyici doğası, karmaşık sağlık konularını aşırı basitleştirerek sunmakta ve izleyicinin algısında yanlış bir netlik/doğruluk hissi oluşturmaktadır.

Bu platformlarda içeriklerin yayılma hızının çok yüksek olması, yanlış ya da eksik bilgilerin de aynı hızla dolaşıma girmesine yol açmaktadır. Algoritmalar, kullanıcıların en çok durakladığı içerikleri tekrar tekrar göstererek sağlıkla ilgili tek bir görüşü baskın hâle getirmektedir. Böylece bireyler, bilimsel çeşitliliği yansıtan geniş bir perspektif yerine, “tek doğru budur” algısıyla karşı karşıya kalabilir. Bu da kişinin kendi sağlık kararlarında aşırı bir kesinlik arayışına ve artan kaygıya yol açabilmektedir.

Çelişkili bilgiler: “Kahve faydalı mı zararlı mı?”, “Yağ tüketmeli miyiz?”:

Sağlık alanında karşılaşılan çelişkiler, bireylerin karar verme süreçlerini zorlaş-

Günümüzde bireyler, sosyal medyada sürekli karşlarına çıkan “ideal yaşam” örnekleri nedeniyle kendilerini kusursuz beslenme ve yaşam tarzı uygulamalarını takip etmek zorunda hissediyor. Ancak gerçek yaşam ile dijital ortam arasındaki bu kopukluk, kişide “yeterince iyi değilim” duygusunu tetikleyerek kaygıyı artırıyor. Bu baskı zamanla, kişinin günlük rutinlerini gereğinden fazla kontrol etmeye çalışmasına ve küçük hataları bile ciddi sağlık riski olarak algılamasına yol açabiliyor.

tırmakta, bugün faydalı denilen bir gıda yarın zararlı olarak sunulabilmektedir. Bu dalgalanmalar/çelişkiler sadece kaygıya yatkın kişiler için değil, herkes için kafa karıştırıcı bir ortam oluşturmaktadır.

Çelişkili sağlık bilgilerinin temelinde çoğu zaman bilimsel araştırmaların farklı bağlamlarda yapılması ve medyanın bu nüansları aktarmamasından kaynaklanan bir yaklaşım hatası vardır. Kullanıcı, sürekli değişen bu bilgiler içinde bir doktrin bulmaya çalışırken karar verme süreçleri giderek zorlaşır. Sonuç olarak birey, “yanlış bir seçim yapacağım” korkusuyla sürekli yeni bilgi arayışına girer, bu da kaygıyı besleyen döngüsel bir yapıya dönüşür.

Bilgi kirliliği ve karar yorgunluğu:

Sosyal medya, doğru bilgi ile yanlış bilgiyi aynı hızla yaydığı için kullanıcı artık, sürekli bir doğrulama çabasına girmekte, bu da “mental yorgunluk”, karar verememe, günlük yaşamda tereddüt artışı gibi sorunlara yol açabilmektedir.

Bilgi kirliliğinin yoğunluğu, bireyin sürekli karşılaştırma ve doğrulama yapma ihtiyacı hissetmesine neden olmakta, bu durum zamanla zihinsel yükü artırmakta ve kişinin sağlıklı ilgili basit kararları bile büyük bir çaba gerektiren karmaşık süreçlere dönüştürmesine yol açmaktadır. Karar verme zorluğu arttıkça kişi ya tamamen kontrolü bırakmakta ya da tam tersi her ayrıntıyı takıntılı biçimde yönetmeye çalışır; her iki durumda da sağlıklı yaşam hedefi zarar görmektedir.

Bilimsel Bilginin Doğası: Neden Sürekli Çelişki Görüyoruz?

Bilimsel sonuçlar, araştırmanın yapıldığı topluma, örneklem büyüklüğüne, yaş aralığına ve ölçüm yöntemlerine ve daha pek çok parametreye göre değişiklik gösterebilir. Bu nedenle bazen bir çalışmanın bulguları başka bir grupta geçerli olmayabilir. Sosyal medyada ise bu nüanslar neredeyse hiç anlatılmadığı için sonuçların çelişkili olduğu sanılır. Gözlemsel çalışmalar bazen nedensellik kuramaz; sadece ilişki gösterir. Fakat medya, bu ayrımı çoğu zaman aktarmadığı için “X hastalığının nedeni bulundu!” gibi abartılı başlıklar ortaya çıkabilmektedir. Oysa kapsamlı klinik deneyler olmadan kesin konuşmak mümkün değildir. Birçok haber kaynağı, daha fazla etkileşim almak için araştırma bulgularını dramatize eder. “Mucize besin”, “Ömür uzatan yöntem”, “Kesin zararlı bulundu” gibi başlıklar bilimsel gerçeğin çok ötesindedir.

Mükemmel Sağlık Uğruna Kontrol Kaybı

Kendini sürekli izleme; adım sayısı, kalori sayımı, mikrobiyota takıntısı: Sağlığı izleyen dijital araçların yararlı yanı kadar, ölçümlere bağımlılık riski de vardır. Sürekli adım, kalori, uyku ve bağırsak sağlığına dair parametreleri takip etmek, kişinin bedenle olan ilişkisini mekanik hâle getirir ve kaygıyı artırır. Bir öğünde “ideal” olmayan bir besin tüketildiğinde kişi kendini suçlu hissedebilir. Bu duygusal yük, sağlıklı yaşam hedefinden çok uzak, obsesif bir ilişki biçimine dönüşebilmektedir.

Strese bağlı paradoks; sağlıklı yaşam uğruna sağlığın bozulması:

Aşırı kontrol; kortizol artışı, uyku bozukluğu, iştah dalgalanmaları ve genel ruh hâlinde düşüş yaratabilir. Böylece kişi “daha sağlıklı olmak için” çabalarırken tam tersine sağlığını kaybedebilmektedir.

Aşırı kontrol çabası, bireyin hayatındaki spontane davranışları azaltarak sosyal ilişkilerini de sekteye uğratabilir. Uyku saatlerini, öğünlerini veya egzersiz rutinlerini kusursuzlaştırmaya çalışan kişi, küçük sapmaları bile tehdit gibi algılar ve bu da sürekli bir tetikte olma hâli yaratır. Bu tetiklenmişlik durumu, kortizol seviyelerinin kronik olarak yüksek kalmasına ve uzun vadede bağışıklık fonksiyonlarında zayıflamaya neden olabilir. Sonuç olarak kişi, daha iyi hissetmek için katı uygulamalar yaparken hem psikolojik hem fizyolojik açıdan daha kırılgan hâle gelebilir.

Tüketim Kültürü ve Wellness Endüstrisi

Sürekli yeni ürünler, takviyeler ve “biohacking” araçları:

Piyasa, her yıl yüzlerce yeni takviye, cihaz ve yaşam tarzı ürünü sunuyor. Bunların bir kısmı bilimsel olarak gerekli olmadığı hâlde, pazarlama dili ve etkinlikleri tüketiciyi ikna edecek şekilde tasarlanabilmektedir.

Bu ürünlerin büyük kısmı, bilimsel araştırmaların henüz erken aşamalarında elde edilen bulgulara dayanarak pazara sürülebilmekte, ruhsat konuları da farklılık arz etmektedir. Reklamlarda “uzun yaşam”, “detoks”, “bağışıklık güçlendirme” gibi iddialar ön plana çıkarılmakta; ancak ürününlerin bir kısmının etkisi plasebo seviyesini aşamamaktadır. Tüketici ise bilimsel karmaşıklık, değerlendiremediği için bu ürünleri “gereklilik” olarak görmeye yönlendirilmektedir.

“Almazsam eksik kalırım” hissi:

FOMO (Fear of missing out-kaçırma korkusu / fırsatı kaçırma kaygısı) burada da devreye girmektedir. Kişi bir ürün kullanmadığında kendini geri kalmış, daha az sağlıklı veya uzak bir tehdit altında hissedebilmektedir. Bu eksiklik algısı, sosyal karşılaştırma mekanizmasının tetiklenmesiyle daha da güçlenir. Kişi, çevresindeki insanların yeni çıkan bir takviyeyi veya yaşam tarzı rutinini benimsediğini gördükçe kendisini geride kalmış hisseder. Böylece sağlık, bireyin ihtiyaçlarından ziyade sosyal rekabetin

bir parçasına dönüşür. Bu da satın alma davranışını rasyonel değil, duygusal bir temele oturtturarak finansal yük oluşturmaya başlayabilir.

Sağlık yerine performans odaklı yaşam:

Wellness kültürü zamanla bireyin kendini “optimize edilmesi gereken bir makine” gibi görmesine yol açabilmektedir. Bu da sağlık kavramını doğal hâlden çıkarıp performans yarışına dönüştürmektedir. Performans odaklı sağlık anlayışı, kişiyi sürekli daha “verimli”, daha “fit” veya daha “dengeli” olmak zorundaymış gibi hissettirmekte, sağlık, kişinin kendisiyle olan ilişkisinden çıkarak dışarıdan onay beklediği bir başarı ölçütüne dönüşmektedir. Bu durum uzun vadede hem öz-şefkatin azalmasına hem de yaşamın doğal ritmine yabancılaşmaya neden olmaktadır.

Sağlıklı Yaşam Anksiyetesinin Klinik ve Psikolojik Yansımaları

Ortoreksiyaya yaklaşan davranışlar:

Ortoreksiya, sağlıklı beslenmeye aşırı takıntı hâlidir. Sağlıklı yaşam anksiyetesi bu davranış kalıbının ön evresi olabilir. Kişi gıdaları “iyi-kötü”, “temiz-kirli” şeklinde sınıflayarak obsesif kısıtlamalara yönelir. Bu süreçte birey, yalnızca besinleri değil, tüm sağlık davranışlarını “mükemmel-kusurlu” ikilemi üzerinden değerlendirmeye başlar. Bu katılık, esneklik kapasitesinin azalmasına, sosyal ortamlardan kaçınmaya ve yaşam doyumunun düşmesine yol açabilir. Erken müdahale edilmezse bu davranış biçimi klinik düzeyde yeme bozukluklarına zemin hazırlayabilmektedir.

Kaygı, obsesif davranışlar, benlik yetersizliği:

Sürekli “doğru seçim yapma” zorunluluğu kişinin özdeğer algısını zedeler. Hata yapma korkusu günlük yaşamı zorlaştırır. Kişi zamanla kendi bedeniyle çatışan bir ilişki kurar; vücudunu sürekli kontrol edilmesi gereken bir sorun kaynağı gibi görmeye başlar. Bu algı, benlik saygısının zayıflamasına ve “ne yaparsam yapayım yeterli değilim” hissinin pekişmesine neden olur. Bu durum günlük yaşamda dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal geri çekilme gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir.

Sosyal izolasyon, yaşamdan keyif alamama:

Sağlık hedeflerinin aşırı katılaştırılması, bireyin spontane sosyal etkinliklere katılmasını zorlaştırır. Arkadaş ortamlarında sunulan yiyecekleri reddet-

me, hazırlıksız bir aktiviteye katılamama gibi engeller, zamanla kişinin sosyal çevresiyle arasına mesafe koymasına yol açar. Bu izolasyon, ruh sağlığını olumsuz etkileyerek anhedoni (zevk alamama) belirtilerini tetikleyebilir.

Bilimsel Olarak Sağlıklı Yaşamın Gerçek Temelleri

Temel ve değişmeyen bilimsel prensipler: Bilim zamanla değişse de ana ilkeler sabittir; dengeli beslenme, yeterli hareket, düzenli uyku ve stresin yönetilmesi. Bu prensiplerin gücü, farklı kültürlerde, yaş gruplarında ve zamanlarda tutarlı şekilde etkili olmalarından gelir. Ayrıca bu temel davranışlar, ileri düzey biyoteknolojik müdahalelerden çok daha güçlü ve kalıcı etkilere sahiptir. Kişinin bu basit ama etkili alışkanlıklara odaklanması, bilgi kirliliğinin yarattığı karmaşayı da azaltabilir.

Uyku, hareket, dengeli beslenme, stres yönetimi: Bu dört unsur birçok kronik hastalığın riskini azaltır, zihinsel performansı artırır ve genel iyilik hâlini destekler. Bu unsurlar birbirleriyle güçlü biçimde bağlantılıdır; örneğin yetersiz uyku iştah kontrolünü bozar, düşük fiziksel aktivite stresi artırır, stres ise beslenme tercihlerini olumsuz etkiler. Bu nedenle sağlığı desteklemek, tek bir alanda mükemmel olmak değil, bu dört temel alan arasında bir denge kurmakla mümkündür.

Mikrobiyota dostu yaşam: çeşitlilik, fiber, doğal gıdalar: Bağırsak sağlığı vücudun birçok fonksiyonuyla bağlantılıdır; bu nedenle çeşitlilikten zengin bir beslenme önemlidir. Bağırsak mikrobiyotasını destekleyen beslenme modelinin en önemli özelliği çeşitliliğidir. Lif açısından zengin ve işlenmemiş gıdalar, bağırsak bakterilerinin ürettiği kısa zincirli yağ asitlerini artırarak bağırsıklık ve metabolizma üzerinde olumlu etkiler oluşturur. Bu nedenle modası geçici diyet trendleri yerine uzun vadeli beslenme alışkanlıklarına odaklanmak daha etkilidir.

“Az ama sürekli” yaklaşımı: Radikal değişiklikler kısa vadeli, sürdürülebilir olmayan sonuçlar üretir. En etkili yöntem küçük ama sürekli adımlardır. Bu yaklaşım, davranış değişikliğinin psikolojik temelleriyle de uyumludur. İnsan beyni, ani ve büyük değişimlere direnç gösterir; oysa küçük adımlar alışkanlığa dönüşme

potansiyeli taşır. Böylece kişi hem sürdürülebilir hem de psikolojik olarak yük oluşturmeyen bir sağlıklı yaşam modeli geliştirebilir.

Bilgi Kirliliğiyle Başa Çıkma: Pratik Stratejiler

Bilgi filtresi oluşturmak: Kişi, her gördüğü bilgiyi uygulamak zorunda değildir ve kaynağın güvenilirliğini sorgulamak, temel bilim prensiplerini hatırlamak ve vurgulamak önemlidir. Bilgi filtresi geliştirmek, aynı zamanda kişinin kendi değerlerini ve yaşam önceliklerini netleştirmesine yardımcı olur. Böylece birey her yeni sağlık trendini kendi bağlamına göre değerlendirir ve “Benim için gerekli mi?” sorusunu sormayı öğrenir. Bu süreç bilişsel yükü azaltır.

Uzman görüşü alma: Diyetisyen, hekim veya alan uzmanı yönlendirmesi, sosyal medya bilgilerine kıyasla çok daha güvenilir ve kişiye özeldir. Uzmanlar yalnızca bilgi veren kişiler değil, aynı zamanda bireyin sağlık hedeflerini gerçekçi bir çerçevede yeniden yapılandırmasına yardımcı olan rehberlerdir. Böylece kişi, sosyal medyadaki genellemeler yerine kişisel tıbbi geçmişine ve ihtiyaçlarına uygun bir yol haritası edinir.

Algoritmaların yönlendirmesine karşı bilinçli ekran kullanımı: İzlenen içerikler kısa sürede algoritmayı şekillendirir. Gerektiğinde sağlık içeriklerini azaltmak bile kaygı seviyesini düşürebilir. Dijital detoks uygulamaları, bildirim kısıtlama, takip edilen hesapların filtrelenmesi gibi küçük değişiklikler bile zihinsel rahatlama yaratabilir. Algoritmaların yönlendirme gücü azaldığında kişi kendi gündemini belirleme konusunda daha özgür hisseder.

Kendine uygun hedef belirleme: Genelleştirilmiş trendler yerine bireysel ihtiyaçlara göre hedef belirlemek sürdürülebilirliği artırır. Sağlık davranışlarının kişiye özel olması, sürdürülebilirliğin en önemli koşuludur. Gerçekçi ve bireyin yaşam ritmine uyum sağlayan hedefler, başarı hissini güçlendirerek motivasyonu artırır. Böylece sağlıklı yaşam, bir zorunluluk değil, doğal bir akış hâline gelir.

Sonuç: İyi Yaşam, Mükemmel Değil Sürdürülebilir Olandır

Bilimsel bilgi zaman içinde değişse de sağlıklı yaşamın temel taşları sabittir.

Dolayısıyla mükemmellik arayışı yerine kişisel dengeyi korumak daha önemlidir. Sağlıklı yaşam bir yarış, performans göstergisi veya toplumsal bir vitrin değildir; kişinin kendi bedenini, ihtiyaçlarını ve sınırlarını tanıdığı bir yolculuktur. Kaygı yerine farkındalığı, katılık yerine esnekliği benimsemek ise bu yolculuğu çok daha keyifli kılar. Özetle;

- Bilim değişir ama temel prensipler sabittir.
- Sağlıklı yaşam bir yarış değil, kişisel bir denge arayışıdır.
- Kaygı yerine farkındalık ve esneklik vurgusu daha kıymetli olacaktır.

Kaynaklar

Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Orthorexia nervosa: A review of the literature. *Eating and Weight Disorders*, 25(4), 1325-1334.

Chou, W.-Y. S., Oh, A., & Klein, W. M. P. (2018). Addressing health-related misinformation on social media. *JAMA*, 320(23), 2417-2418.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

Hendrickson, K. L., & Rasmussen, K. R. (2017). The social media diet: A scoping review of research on problematic social media use and wellness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 311-318.

Ioannidis, J. P. A. (2005). Why most published research findings are false. *PLoS Medicine*, 2(8), e124.

Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Polity Press.

Pizzoli, S. F. M., Triberti, S., Monzani, D., Mazzocco, K., & Pravettoni, G. (2020). Health anxiety and the digital health era: Challenges and opportunities. *Computers in Human Behavior*, 110, 106389.

Rettie, H., & Daniels, J. (2021). Anxiety, health behaviors, and the role of social media during health crises: A review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100140.

Schneider, T., & Lövgren, L. (2021). The wellness syndrome and the psychological burden of self-optimization. *Journal of Health Psychology*, 26(12), 2332-2343.

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, 22(2), 277-284.

Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.

WHO (2018). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (Erişim Tarihi: 29.03.2026).