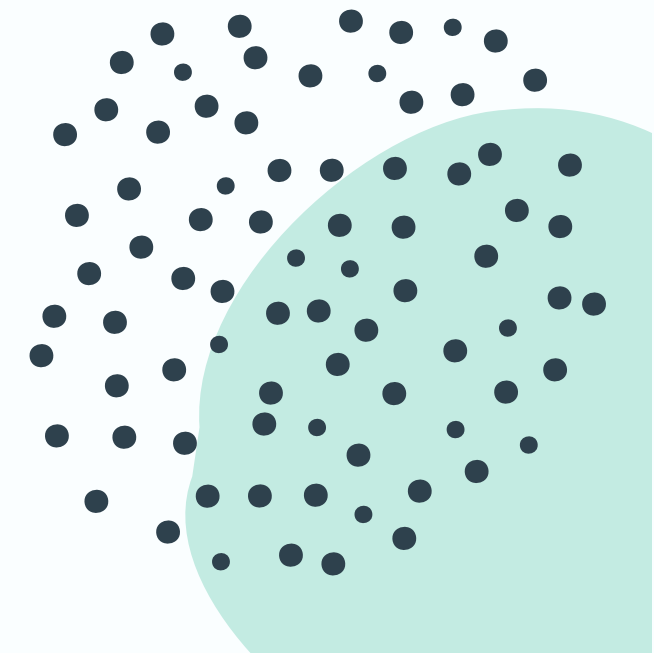
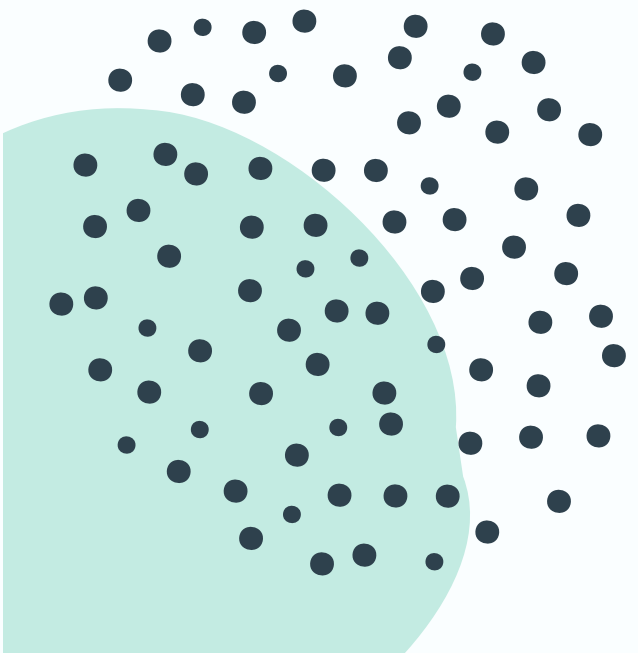




PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



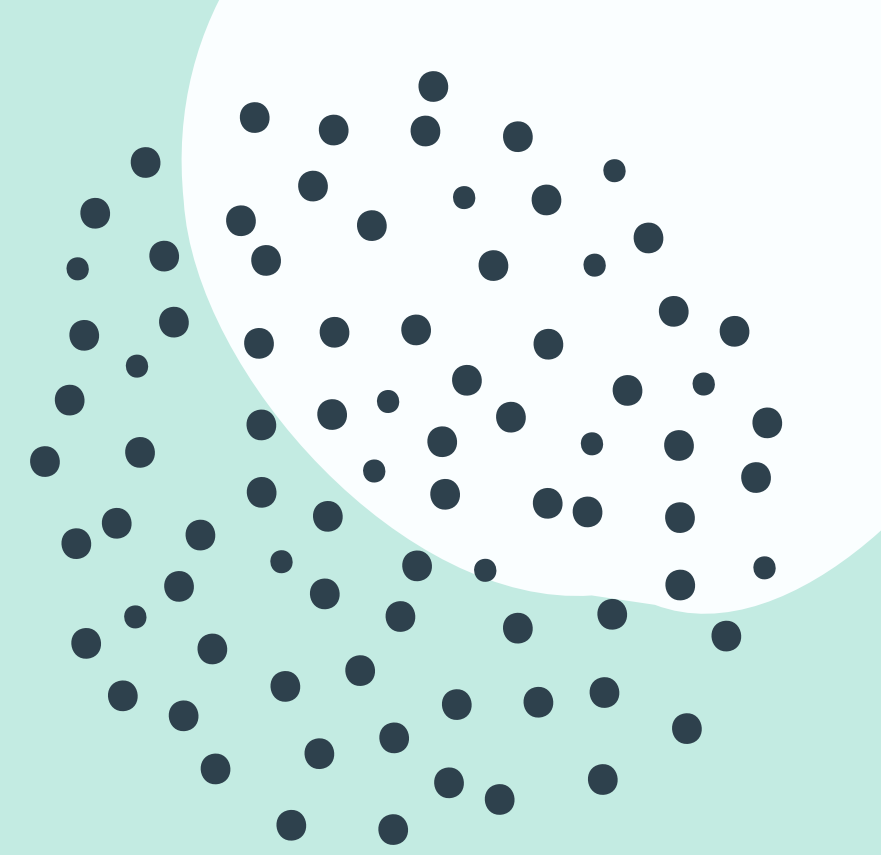


- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
- Başka çocukların hiçbir şeyi yokken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam.

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var:

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlamlık Nedir?



- Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil.
- Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp, eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğın adı, **psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılıktır.**

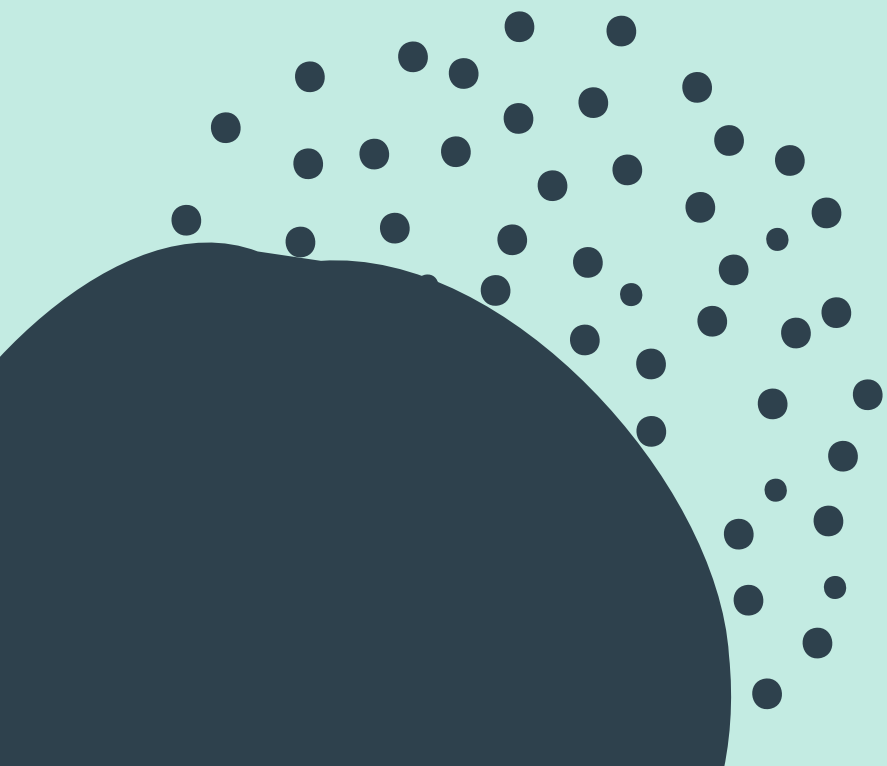
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİZE, FELSEFE OLARAK,
BİREYSEL RİSKLERİMİZ
VEYA OLUMSUZLUKLARIMIZ YERİNE,
OLUMLU VE GÜÇLÜ YÖNLERİMİZE
ODAKLANMAMIZ GEREKTİĞİNİ HATIRLATIR.**



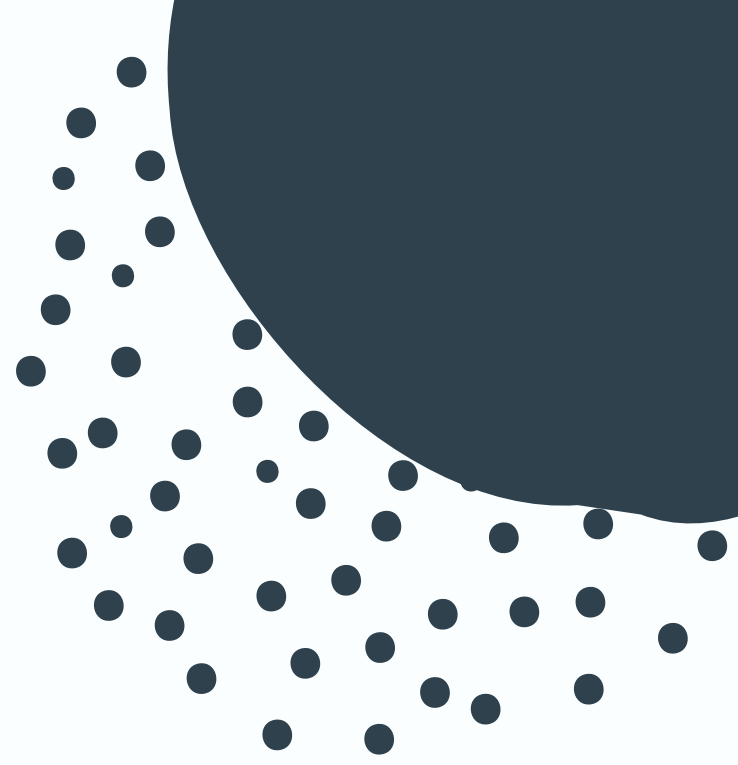


Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişiler

- Olaęanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden,
- Boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen ,
- Erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.

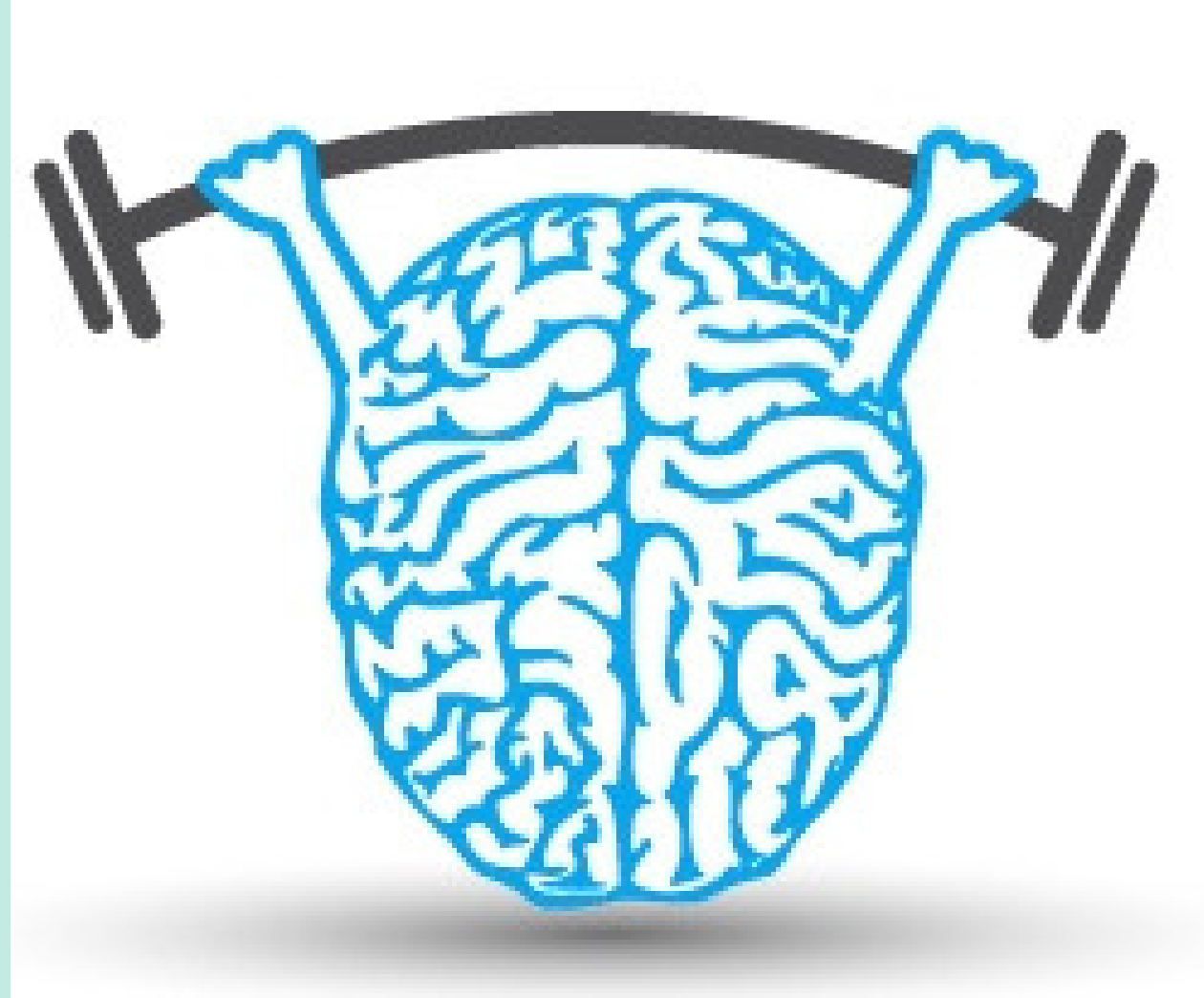


Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı **artırırken**, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü. Ailede kayıpların olması, düşük sosyo-ekonomik düzey, kötümser olmak, problemler kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, “Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek” temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürüyor.





PEKİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTIRABİLİRİZ?





1. Güçlü yönlerinizi fark edin:

Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.



2. Güçlü yönlerinizi analiz edin.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...



3. Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin.

Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4. YALNIZ KALDIĞINIZ ZAMANI AZALTIN.

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevremiz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYEN RUTİNLERİNİZ OLSUN.

Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. UMUDU HAYATINIZDAN ÇIKARMAYIN.

Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığın da gelişmesine yardımcı olur.

7. SPOR VE BESLENME

Sağlıklı beslenmek en çok bu zamanlarda psikolojik iyi oluş için gereklidir. Düzenli öğünler planlayıp, bu öğünlerde sağlıklı besinler tercih edin. Fazla tüketilen kafein, asitli içecekler, şekerli ve katkılı besinler kaygı ve stresin artmasına neden olur.

7. SPOR

Fiziksel aktiviteye zaman ayırın, önceden yapmış olduğunuz aktivite evde yapmanıza uygunsa devam ettirmeye çalışın yoksa yapabileceğiniz etkinlikleri oluşturun. **Her gün ailecek yürüyüşe çıkın.** Bunun dışında yürüyüş bandında yürümek, pilates, jimnastik, aerobik ve internet üzerinden farklı aktiviteler yapın. Fiziksel aktivite canlılığınızı korumaya ve aktif olmaya yardımcı olur.

Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye yabancı maddeyi sedef minareliyle sarar.

Zaman geçtikçe daha çok sedefle kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir.



İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır;

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Teşekkür ederiz.



**Gaziantep Kolej Vakfı Özel İlkokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**