

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

...

...

Psikolojik Sağlamlık/ Dayanıklılık Nedir?



...

**Psikolojik
Sağlamlık**

Kişinin maruz kaldığı stres, travma ve zorlu yaşam olaylarına karşın bu koşulların üstünden gelebilme becerisi, uyum sağlama sürecidir.

YAPILAN ÇALIŞMALAR PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ÖĞRENİLEBİLİR BİR KİŞİSEL ÖZELLİK OLDUĞUNU ORTAYA ÇIKARMIŞTIR

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği görülmektedir. Bu kategoriler;

- aile uyumu ve desteği,
- kişisel yapısal özellikler ve
- dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.)

olarak sıralanabilir

*Öğrenilebilir



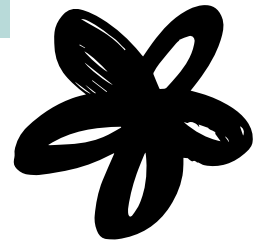
**Psikolojik dayanıklılığımızı
arttırabilmemiz için neler
yapabiliriz?**





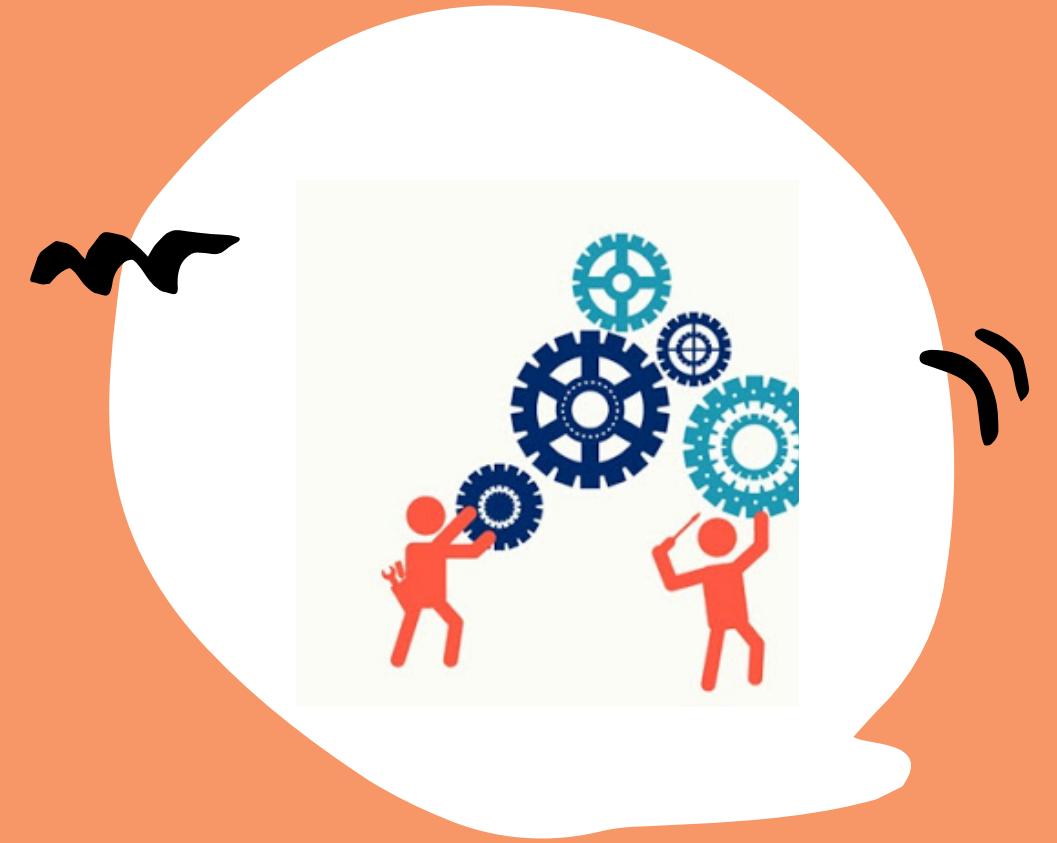
1-SEVDİKLERİMİZLE İLİŞKİDE OLMAK, ONLARLA TEMAS KURMAK

Hiçbir şey yalnızlık hissi kadar kötü ve yıkıcı değildir. Bu histen kurtulmak için yapabileceğimiz en etkili şey bizi anlayan ve bize ilgi gösteren kişilerin desteğini ve onların varlığını hissetmek için onlara daha yakın olmaktır.



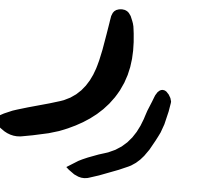
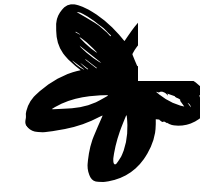
2-DESTEKLEYİCİ BİR GRUBA ÜYE OLMAK YA DA ONLARIN DÜZENLEYECEĞİ ETKİNLİKLERE KATILMAK

Bu gruplar doğa grupları, yürüyüş grupları ya da başka gruplar olabilir. Bir doğa yürüyüşü yapmak, ayaklarımızın toprağa basması, açık havada ciğerlerimize temiz oksijenin girmesine izin vermek son derece toparlayıcı bir etkiye sahiptir.



3.VÜCUDUMUZA ÖZEN GÖSTERMEK

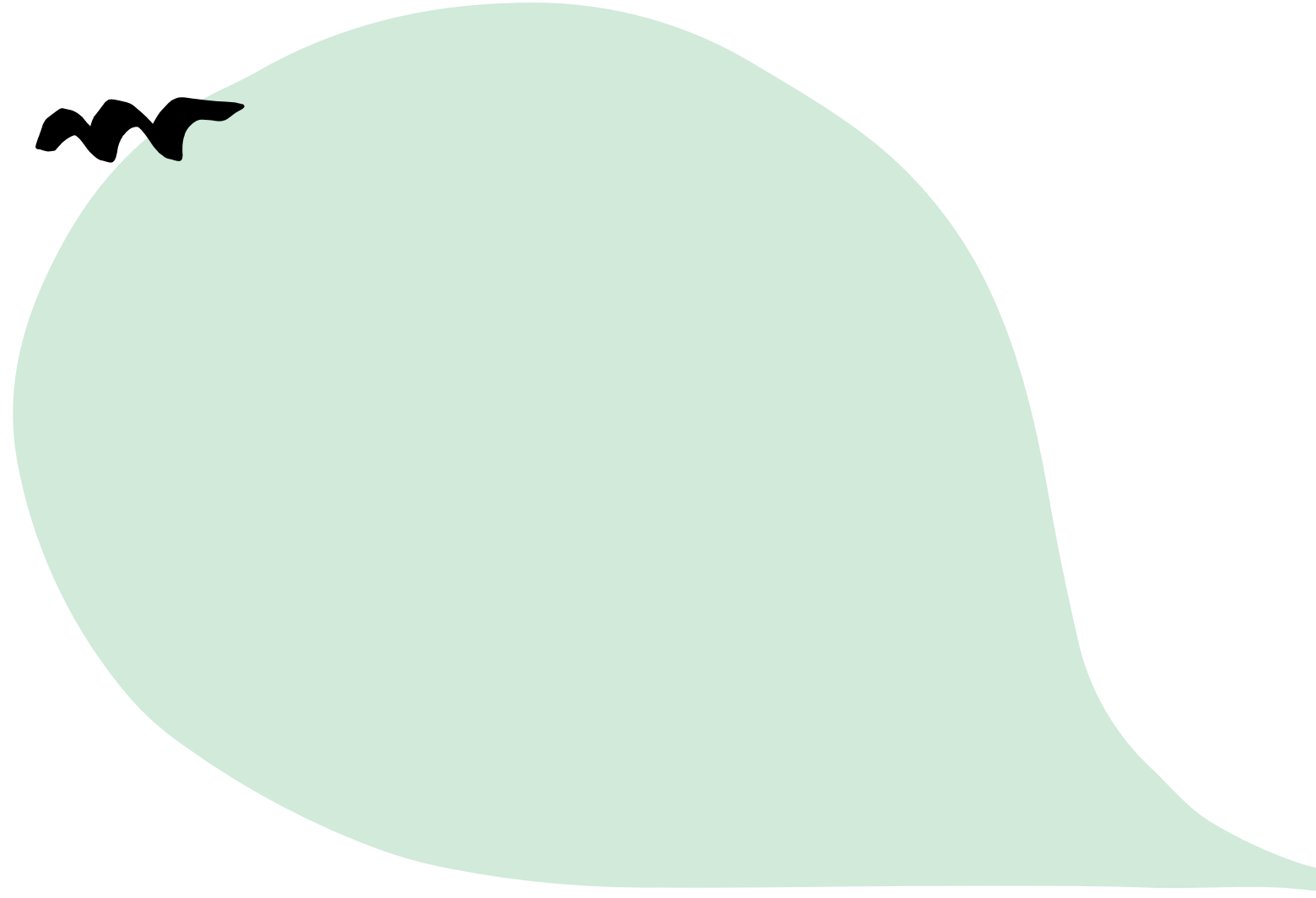
Hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak kendimizi gözetmeli ve onu korumalıyız. Yeni ve eğlenceli şeyler denemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve düzenli beslenmek çok yararlıdır.



4.Amaçlarımız doğrultusunda çalışmak

Ulaşılabilir ve somut hedefler oluşturmak, ders çalışma programları hazırlamak ve günlük checklistler amaca ulaşmada oldukça yararlı yöntemlerdir.





5.Kendimize hata yapmanın normal olduğu hakkını vermek,

Yaşadığımız stresli olayı canlandırarak, bu durumla nasıl başa çıkacağımıza ilişkin senaryolar üretmek ve mümkünse bunları bir kağıda yazmak ya da bunları güvendiğimiz biriyle paylaşmak, ●●●

Benzer durumda başkalarının bu durumla nasıl başa çıktıklarını öğrenmek, Beslenmemize her zamankinden daha fazla özen göstermek



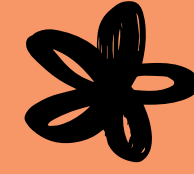
Kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceklerimizi şu şekilde sıralayabiliriz

1-Öncelikle kendimize “ne hissediyorum?” sorusunu sormalıyız

2-Daha sonra kendimize “ne oldu da bu duyguyu hissediyorum?” sorusunu sormalıyız

3-Son olarak kendimize “bu durumda ne yapabilirim?” sorusunu sormamız gerekir

Ayrıca öfke yaratan durumları tamamen ortadan kaldırmak için daha başka neler yapabileceğimizi bulmaya çalışmamız uygun olacaktır.



**STRESLE BAŐ ETMEMİZİ
KOLAYLAŐTIRABİLECEK
ETKİNLİKLER**



Gevşeme egzersizleri yapmak, duygularımızı kabul etmek, esnek olmak



Sevdiklerimize özellikle de çocuklarımıza sarılmak, onları öpmek ve daha fazla vakit ayırmak, aile olarak bir arada olmaya özen göstermek,



Yeni hobiler edinmek, doğayla vakit geçirmek



Seyahat etmek, güzel bir olayı hatırlamak veya tatili düşünerek rahatlamaya çalışmak,



Ülkemizde yoksulluk, düşük sosyo-ekonomik statü, aile içi şiddet, çocuk ihmal ve istismar olaylarından toplumsal şiddet gibi geniş bir perspektife doğru uzanmaktadır. Ayrıca ülkemizin deprem kuşağı üzerinde olması, yakın bir tarihte büyük bir deprem yaşaması, terör gibi olayların içinde yer alması nedeniyle yaşanan ruhsal travma kaynaklarının sayısı da çoğalmıştır





Bu nedenle ÷lkemizin sosyocoğrafik yapısı da göz önüne alındığında bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması önemlidir. Hepimizin karşılaştığımız sorunlar karşısında etkili bir biçimde mücadele edebilmesi ve bu sorunlar karşısında kendi ruh sağlığını koruyabilmemiz için öncelikle sağlam bir psikolojiye sahip olmamız, daha sonra da çevremizdeki bireylerin psikolojik dayanıklılıklarına katkıda bulunmamız gerekmektedir.





Okul Psk. Dan. ve Rehberlik Servisi

...

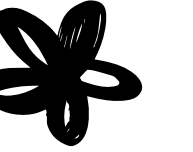


Rehberlik ve Araştırma Merkezleri

...



Ruh Sağlığı Hekimleri, Hastaneler,
Şiddet Önleme Merkezleri,
Psikologlar...



**YARDIMA İHTİYAÇ
DUYDUĞUMUZDA**



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ / SÜLEYMANPAŞA -
Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma
Merkezi