

Psikolojik Sağlamlık

Semra TAŞKIRAN
Rehber Öğretmeni

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?





Bu düşünceler size tanıdık geldi mi?

Bu soruların önemli bir cevabı var:
Psikolojik Sağlık



En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık, yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yetisidir.





Psikolojik sağlamlık aynı zamanda zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir.

Psikolojik sağlamlık dinamik gelişimsel bir süreçtir. Yani kişinin bireysel faktörü ile çevresel faktörlerinin etkileşimini gelişimsel bir süreç içinde sağlar.



Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise i ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir.



Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin;


- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma becerilerinin olduğu,
- z yeterlilik, özdenetim, öz saygı ve zgven gibi özelliklerinin olduğu belirtilmiştir.



Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler

Bireysel risk faktörleri;

- Hamilelikte alkol/ilaç kullanımı,
- Erken doğum,
- Geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma,
- Düşük IQ seviyesi,
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık,
- Madde kullanımı,
- Akademik başarısızlık,

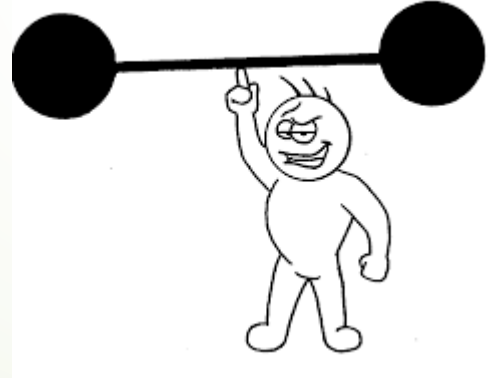
- 
- Bu risk faktörlerine karşı koruyucu faktörler ise iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademik yeterliliğin olumlu algılanması, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, mizah duygusuna ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur.



Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirmek için Öneriler

1) Güçlü yönlerinizi fark edin.

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



2) Güçlü yönlerinizi analiz edin.

- En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve nasıl ayağa kalktığınızı bulun.



Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...



3. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.

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



Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırır.



4) Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun.

- Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun.





5) Yakınlaraınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin.

- Yakınlaraınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık gibi beceriler sizin ve yakınlaraınızın hayatlarında olsun.



6) Umudu hayatınızdan çıkarmayın.

- Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

7) Profesyonel destek alın.

- Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

