

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ?



Psikolojik sağlamlılık,kişinin çok zor koşullar altında bile bu koşullara karşı olumlu ve beklenmedik başarılar kazanabilme,sıradışı durumlara uyum sağlayabilme yeteneğini ifade etmektedir.

Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği de diyebiliriz.



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişilerin,

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK; ÖNERİLER

**Dermân arardım derdime
Derdim bana dermân imiş
Bürhân sorardım aslıma
Aslım bana bürhân imiş**

Cemil Meriç Anadolu Lisesi
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik birimi

COVID-19 Sürecinde Psikolojik Sağlamlığımızı Güçlendirmek İçin Neler Yapabiliriz ?

1

Tedbirli olun ama aşırıya kaçmayın, bu üzerinizdeki kaygıyı arttırır. Bu yüzden örneğin el ve eşya yıkama gibi süreçlerde dengeli olmak önemli.

2

Felaket (felaketleştirme) değerlendirmelerinden kaçının. Örneğin evden çıkmayan birinin gün içinde defalarca 'Ateşim var mı?' diyerek ateşini ölçmesi, üzerindeki stres ve kaygıyı arttıracaktır. Bu durumu yönetmeye çalışın.

3

Beslenmenize dikkat edin: Bu günleri sağlıklı beslenme ve egzersiz yapmaya ayıracağınız zamanlar olarak düşünün.

4

Sosyal medyayı sınırlayın: Güvenilir kaynaklar aracılığıyla durumdan haberdar olun, ancak bunalmış hissetmemek için haberlere ulaşımınızı sınırlı tutun.

5

Duyularınızın farkında olun. Olumsuz duyguları tolere etmek daha zordur, ancak yardıma ihtiyacımız olduğunu, endişelendiğimizi, mutsuz hissettiğimizi kabullenmek travma ile başa çıkmayı kolaylaştırır.

6

Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Zorlandığınız dönemlerde sizi neyin koruduğunu keşfedin. En son ne zaman kötü bir şeyle baş ettiğinizi hatırlayın Daha önce nasıl baş ettiğinizi kendinize sorun. Cevaplarınızı not edin. Geçmişteki durumlara takılmadan sizi bugün ayakta tutan şeyin ne olduğunu sorun

7

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır. (Yüz yüze olmasa da farklı iletişim kanallarında iletişiminizi sürdürebilirsiniz.)

8

Yapmaktan hoşlandığınız **aktiviteleri** daha çok yapmaya çalışın. Sevdiğiniz kitapları ,şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

9

Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yöneltten işimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

10

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