



Şubat 2024

Hazırlayan

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK



E-

posta974044@meb.k12.tr

ebmalteperam.meb.k12.tr

Tel(216) 549 31 61

Fax(216)5493162

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık “değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak” olarak tanımlanmış çok boyutlu bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı olaylarla baş edebilme ve bunlara uyum sağlayabilme kapasitemizle doğrudan ilgilidir. Psikolojik sağlamlık kavramı, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.



*“Genç bir ağaç yaralandığında
O yaranın etrafında dolaşarak büyür.
Ağaç büyümeyi sürdürürken
söz konusu yara ağacın gövdesine
oranla nispeten küçülür.
Uzayan dallar ve büyüyen gövde
yaralanma ve engellerin zamanla
üstesinden geldiğini bize anlatır.
Ağacın geçmişin çevresinden dönüp
dolaşarak büyüme biçimi,
onun o eşsiz karakterine katkıda
bulunur.” Prof. Dr. Peter Levine*

Psikolojik sağlamlık düzeyini oluşturan kaynakların kullanımı birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştikleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlık düzeylerini geliştirirler. Bir insanın dayanıklılığını; kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir. Psikolojik sağlamlık gücü yüksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme yönünde kendilerine yol açarak, tecrübelerinden güçlenerek, çözümler üreterek çıkmayı başarırlar. Stres adeta onları sağlamaştırır, güçlendirir. Sağlamlık gücü yüksek bireyler, değiştiremeyecekleri gerçekleri, problemleri olgunlukla kabul ederek, çözümlere ve yönetebilecekleri etkinliklere dikkatlerini yöneltmede diğerlerine göre daha başarılıdırlar. Peki, bunu nasıl başarırlar?

Psikolojik Sağlamlığımızı Artırmak İçin Öneriler

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kullanılabilir aktif başa çıkma yöntemlerini öğrenmek(özüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.).
- Kişisel becerilerinizi gözden geçirmek(Yaşadığınız olayda hangi kapasiteniz gelişti?).
- Bedensel sağlığınızla ilgilenmek ve doğanın iyileştirici gücünden faydalanmak.
- Değer ve ideallerinizle ilişki kurarak yaşamınızı anlamlandırmak.
- Yaşadığınız zorlayıcı durumlardaki olumsuz duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul etmek ve “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” gibi sorularla çözüm odaklı olmayı seçmek.
- Değişime ayak uydurmak. Kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak ve kendi becerilerinizi geliştirmek için emek vermek.
- Yaşadığınız en zor zamanlarda sizi neyin ayağa kaldırdığını bulmak (Bununla nasıl başa çıkmıştım? sorusunu kendinize sorup cevabını bulmaya çalışmak).
- Size iyi gelen rutinleri sürdürmeye devam etmek(sevdiğiniz şarkıları dinlemek,kitap okumak vb.).
- Size destek sağlayan yakınlarınız ile iletişimizi artırmak.
- Geleceğe dair olumlu bakış açısı ve umudu sürdürmek,size zorlayıcı olaylarla başa çıkmada güç verir.
- Zorlayıcıyaşam olaylarıkarşısındakendinizi yetersizhissediyorvebaşa ıkamıyorsanızprofesyonel destek almak.