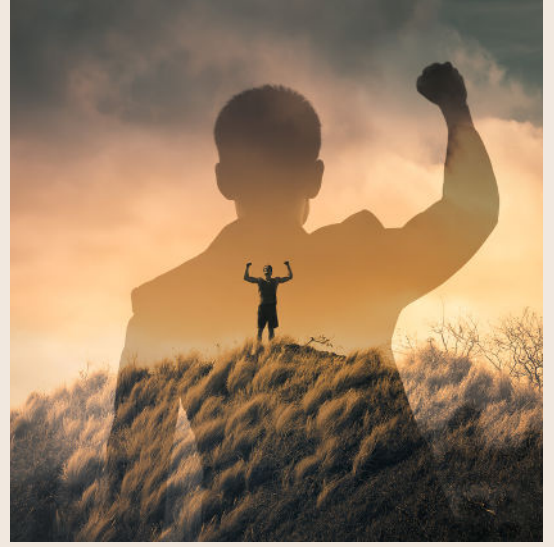




Zorluklar Karşısında Nasıl Ayakta Kalırız: *Psikolojik Sağlık*

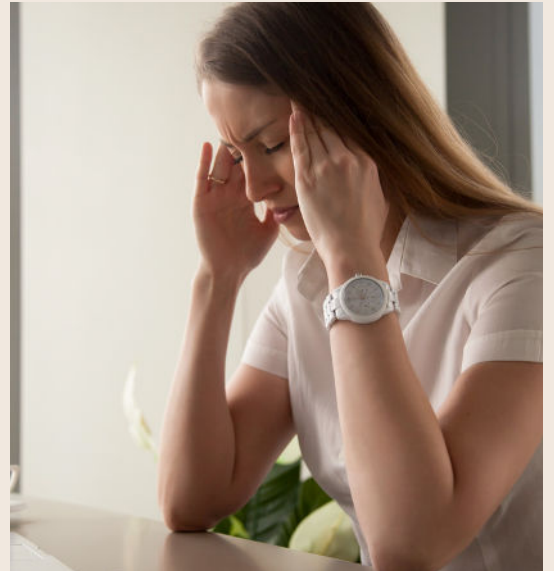
Bu ayki konumuz: Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Zorluklar karşısında yılmadan mücadele etmemizi sağlayan bir dizi beceriyi barındıran kişisel gücümüzdür.



Kapanmayan yara yoktur ama yara ne kadar sürede iyileşecek, iyileştikten sonra iz kalacak mı, iyileşme süreci nasıl olacak bütün bunlar sahip olduğumuz psikolojik sağlık düzeyine bağlıdır.

Hepimiz yaşamın içinde çeşitli zorlayıcı durumlarla karşılaşırız. Bunlar kimi zaman bir işi yaparken zorlanmak gibi küçük şeyler olabilirken kimi zaman da deprem, sel, sevdiğimiz birinin kaybı, kaza geçirmek gibi büyük olaylar da olabilir. Bu durumlarla baş etmeyi ve güçlenerek çıkmayı sağlayan mekanizma ise psikolojik sağlamlığımızdır.



Psikolojik olarak sağlam olan biri:



Başına kötü bir şey geldiğinde üzülür, öfkelenir, zor duyguları yaşar. Ama duygularının kontrolü ele geçirmesine izin vermez. Öylece beklemez. Çözüm yolları düşünür, daha iyi hissetmek için bir şeyler yapar, yaşadığı zor durumlardan yeni şeyler öğrenir. Ve bu onu daha güçlü yapar.



Psikolojik sağlamlık hep güçlü olmak, hiç üzülmemek demek değildir.

Bir olayın bizim için ne kadar zorlayıcı olduğu:

- Mevcut özelliklerimizi ve becerilerimizi ne kadar zorladığı
 - Hangi konularda ne kadar değişim gerektirdiği
 - Kişisel özelliklerimiz ve baş etme becerilerimiz (güçlü yanlarımız)
 - Düşünce biçimimiz (iyimser-kötümser düşünmek)
- gibi faktörlere göre değişir.

Bu yüzden arkadaşının onunla küsmesi çocuğunuzun dünyasını başına yıkarken size basit ve komik görünebilir. Siz nasıl olsa birkaç gün sonra barışacaklarını düşünüyorsunuzdur ama bu minik yavrunuz için taşıması ağır bir yük olabilir.

Psikolojik Sağlamlık Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlıkları yüksek bireyler:

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutlu olurlar.
- Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar.
- Hayatlarından keyif alır, daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.
- Zorluklar karşısında ne yapacaklarını bilirler.



Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değil, geliştirilebilecek bir özellikler bütünüdür.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, kişilerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden yaşam olaylarıdır. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn kaybı, savaş, göç, deprem gibi doğal afetler, akran zorbalığına maruz kalmak vb.

Koruyucu Faktörler

Zorlu yaşam olaylarının etkisini yumuşatan, azaltan, kişinin uyumunu destekleyen durumlardır. Güçlü aile bağları, iyi arkadaşlıklar, yüksek benlik saygısı, okula ait hissetme, öğretmen-öğrenci arasındaki güçlü ilişki, bir hobiye sahip olmak vb.

Çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimi, öncelikle çevresindeki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeyine bağlıdır.

Psikolojik sağlamlık;

- Düşünce biçimimiz, olaylara bakış açımız gibi bilişsel becerilerimizi,
- Güçlü aile ve dostluk bağları gibi sosyal ilişkilerimizi,
- Daha iyi hissetmemize yardımcı olan eylemler gibi davranışlarımızı içerir.



Psikolojik Sağlamlığınızı Nasıl Güçlendirebilirsiniz?

- İyi uyumak, sağlıklı beslenmek ve hareketsiz bir yaşamdan kaçınmak başlıca yapabileceğiniz şeylerdir. İyi bir beden sağlığı psikolojik sağlamlığın da ilk adımıdır.
- Yaratıcılık, orijinal fikirler üretmek psikolojik sağlamlık için çok önemlidir. Örgü örmek, yeni yemek tarifleri denemek, evde kullanılmayan bir eşyayı dönüştürmek gibi eylemler zihninizi diri tutmaya yarar. Zorlu yaşam olayları karşısında yaratıcı düşünme yeteneği gelişmiş bir zihin çok daha iyi baş edecektir.
- Olayların kendisi değil onlar hakkında nasıl düşündüğümüz duygularımızı belirler. Olaylar karşısında iyimser düşünme becerinizi güçlendirebilirsiniz.
- Aile ve arkadaşlık bağlarınızı güçlü tutmak, sosyal destek kaynaklarımız da zor zamanları daha kolay atlatmamıza yardımcı olur.
- Mizah duygusuna, eğlenceye hayatınızda yer açabilirsiniz. Mizahı hayatında kullanan insanların karşılaştıkları sorunlarla daha iyi baş edebildiği bilinmektedir.
- Dini inancınızın gereğini yerine getirmek, şükür duygusunu deneyimlemek de zorluklarla baş etmede önemli bir yoldur.
- Fiziksel olarak hareketsiz bir yaşamdan kaçınabilir, düzenli yürüyüşler yapabilirsiniz. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir zihnin en önemli ön koşuludur.

Çocuklarda psikolojik sağlık gelişimi için etkili ebeveyn-çocuk ilişkisi önemli bir koruyucu faktördür.

- Çocuğunuzla destekleyici bir ilişki kurun. Onunla oyun oynayabilir, resim yapabilir, müzik dinleyebilirsiniz.
- Çocuğunuza özellikle şefkat, nezaket, umut, cesaret vb. güçler hakkında hikayeler okuyabilirsiniz.



- Yaşama olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması konusunda çocuğunuza model olabilirsiniz. Unutmayın, çocuklar söylediklerimizden çok yaptıklarımıza bakarak öğrenirler.
- Çocuğunuzu sorumluluk alması ve yeni deneyimler edinmesi için cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuğunuzun psikolojik sağlığını geliştirmenin en iyi yolu "iyi bir rol model olmaktır". O yüzden önce kendi psikolojik sağlığınıza geliştirmeye odaklanmak iyi bir yoldur.