

KIRKLARELİ ANADOLU İMAAM HATİP LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİLGİLENDİRME SUNU

NEDEN BU KONU ?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Milli Eğitim Bakanlığı bu yıl hedef olarak **psikolojik sağlamlığı** belirledi.

2021 yılı için en fazla ihtiyaç duyduğumuz kişilik özelliklerinden biri diyebiliriz.

NEDEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KONUŞUYORUZ 2



•Canlı gelişmeler

**İZMİR'DE
ŞİDDETLİ
DEPREM**

2020- BAZI HABER

BAZI KLAR





PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

➤ #KoronaVirüs nedeniyle #EvdeKalTürkiye dediğimiz ve ne kadar daha süreceğini yetkililerin bile tam kestiremediği evde kal günlerine tekrar döndük. Hemen hemen hepimizin düzeni değişti ve bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışıyoruz.





PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Evde kalmak genellikle sizin yaş döneminiz için oldukça zor. Arkadaş ilişkilerini sınırlamak sizin için en büyük karantina aslında. Böyle bir dönemde dahi eve kapanmak çoğu zaman anlamsız ve saçma gelebilir. Hatta bu dönemde kimsenin sizi anlamadığını da düşünüp strese girebilirsiniz.



PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Kendinizi anlamakta bile zorlandığınız bu yaş döneminde , kendinizin dışında olan şeyleri anlamaya çalışmanız, sizi farklı bir karmaşaya yöneltebilir. Bu dönemde zaten stres oluşturacak yeterince durum ve değişim mevcuttur. Bu nedenle yeni yaşantıların getireceği beklenmedik olumsuzlukları kaldırabilmeniz için yeni karmaşalar ve çatışmalarla baş etmede yeni becerilere gereksinim var. Buna psikolojik sağlamlığımızı diri tutmak için gerekli olan beceriler diyebiliriz.

PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

► Bugün salgın olur yarın başka bir zorluk. Hacıyatmaz misali, tüm güç durumlara karşı yeniden ayağa kalkabilmeyi öğrenmek, umudu korumak, yaşama tutunmak; psikolojik sağlamlığımızı da geliştirmeli ve diri tutmalıyız.



- Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılık (*resilience*).

- Psikolojik sağlamlık, pozitif psikolojinin çalıştığı konulardan biri. Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanıyor. Psikolojik sağlamlık, travma sonrası büyüme (veya gelişme) kavramına yakın olmakla birlikte aynı şey değil. Travma sonrası gelişme, travmalardan güçlenerek ve içgörü kazanarak, ilişkileri daha da kuvvetlendirerek çıkmayı ifade ediyor.

- Psikolojik sağlamlık ise, zor olaylar karşısında hemen toparlanmayı ve eski halinde dönmeyi ifade ediyor.Yüzüklerin Efendisindeki Frodo'nun ve Harry Potter'ın hikayeleri gibi.....

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
 - Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
 - Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
 - Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
 - Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...

- Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,
- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem özme, 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,

- BU ÖZELLİKLERİN TAMAMINA SAHİP OLAMAYABİLİRSİNİZİ BİRÇOĞUMUZ DEĞİL BURADA ÖNEMLİ OLAN HAYATINIZDAKİ OLUMSUZLUKLARLA BAŞEDEBİLME GÜCÜNÜZ VE İNANCINIZ.

- İnsan tecrübesinin en çarpıcı yönlerinden biri, biyolojimiz ve çevre etkileşiminden dolayı hep değişim yaşıyor olmamızdır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesi ve bazılarının da bunlarla baş ettiklerini ortaya çıkarmasıdır.

- Baş etme tarzı, iyimserlik, umut ve psikolojik sağlamlık olarak sıralanan faktörler bireylerin psikolojik kaynaklarıdır. Bu faktörlerden biri olan psikolojik sağlamlık, esneklik, stresli durumlardan geri tepme ya da gerileme kapasitesi olarak algılanabileceği anlamına gelen Latin bir sözcükten “resilience”dan gelir.
- Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). The Random House Sözlüğü’ne (1967) göre psikolojik sağlamlık “sıkıştırılıp ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya pozisyonuna dönebilme becerisi” olarak tanımlanmıştır.

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

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Psikolojik sağlamlığımızı artırmak ve olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanmak için neler yapabilirsiniz?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

I. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

- 2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi

- 3.Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin.Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun.Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4.Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

- Psikolojik sağlamliğı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamliğın en önemli yordayıcılarındandır. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı dűřüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamliğında 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



TEŞEKKÜRLER

ARALIK 2020