



Ekim 2021

Hazırlayan

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK



E-posta 974044@meb.k12.tr

Web malteperam.meb.k12.tr

Tel (216) 549 31 61

Fax (216) 549 31 62

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 küçüldür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaranın 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 sağlamlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler düştükleri 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 sağlamlaştırır, 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 Sağlımlığımızı Artırmak İçin neriler

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kullanılabilir aktif başa çıkma yöntemlerini öğrenmek (zm 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 zm yolları bulabilirim?” gibi sorularla zm 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 gücü verir.
- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kendinizi yetersiz hissediyor ve başa ıkamıyorsanız profesyonel destek almak.

Kitap nerisi

şarkı nerisi

