



RAGIP KUTMANGİL İLKOKULU

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

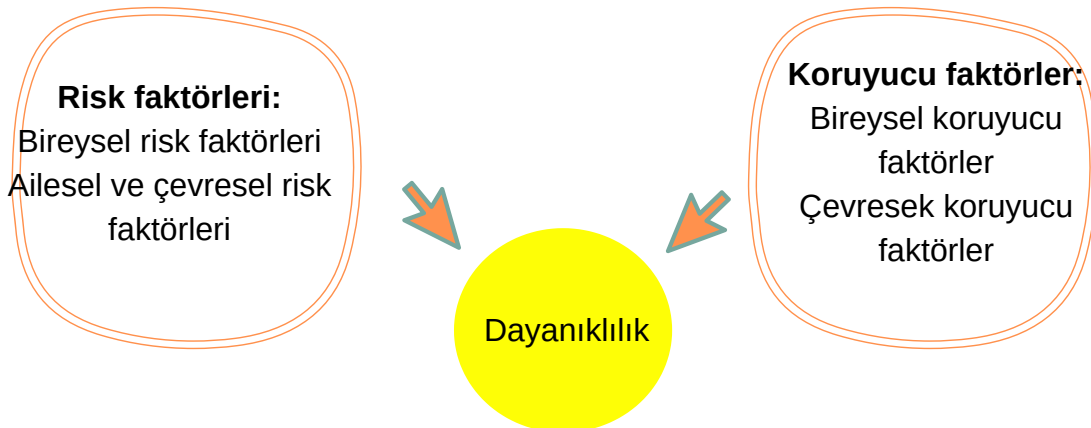
İnsanlar yaşamları boyunca hastalık, kayıp, yas, sınavda başarısızlık, iş kaybı, şehir değişikliği, doğal afet, aile -ilişki problemleri ve psikolojik rahatsızlıklar gibi bir çok zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşabilirler. Her yaşantının etkisi kişiden kişiye nasıl değişiklik gösterebiliyorsa ; kişilerin bu zorlayıcı olaylara verdikleri tepkiler de farklılaşabilmektedir. Kimi insanlar bu zorlukları çabucak atlatıp eski yaşamlarına dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlıktır.

Psikolojik sağlamlık; bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlılık kırılmadan esneyebilmek, hacı yatmaz gibi tüm zorluklara rağmen tekrar tekrar ayağa kalkabilmektir.



Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri zorluğun etkisini azaltabildikleri ve yeterliliklerini geliştirirken yeni duruma daha kolay uyum sağlayabildikleri saptanmıştır.

İnsanların psikolojik olarak dayanıklılığını etkileyen iki faktör vardır:



Risk Faktörleri

Risk faktörleri probleme ve problemin olumsuz sonuçlarına yol açan aracı her türlü yapı ve süreçtir.

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Düşük IQ
- Geçimsiz/öfkeli mizaca sahip olma
- Düşük benlik saygısı ve kaygılı mizaca sahip olma
- Olumsuz Yaşam Olaylarına Maruz Kalma
- Madde Kullanımı
- Kronik Hastalıklar

Ailesel ve Çevresel Risk Faktörleri

- Ebeveyn kaybı
- Ebeveyn hastalığı
- Boşanmış ebeveyne sahip olma
- Hatalı ebeveynlik stili
- Aile içi şiddet
- İhmal/istismara uğrama
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Göç
- Doğal afet ve savaşlar

Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlardır.

Bireysel Risk Faktörleri

- Zeka
- Akademik başarı
- Olumlu ve kolay mizaç
- İç kontrol odağı
- Benlik saygısı ve özyeterlik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet

Çevresel Risk Faktörleri

- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Akran / Arkadaş desteği
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapabilirsiniz?

- Fark etmek değişimim ilk adımdır, iyimser bir tutum sergileyerek güçlü yönlerinizi fark ediniz, geliştiriniz ve kendinize güvenin.
- Hissettikleriniz, düşündükleriniz ve yaptıklarınız sizin için bir kaynak olabilir, bu noktada bunları bir kağıda yazıp işe yaramayan düşünceleriniz yerine işe yarayan düşüncelerinizi yazarak, bunları uygulamaya geçmek kaynaklarınızı geliştirir.Geçmiş deneyimlerinizde sizi en çok neyin zorladığını, bu zorluklarla nasıl baş edebildiğinizi, hangi kaynakları kullandığınızı ve neyin size daha iyi geldiğini tespit edin.

- Geçmişte yaşadığınız olayları tekrar tekrar zihninizde canlandırarak “ şü olmasaydı ne olurdu?” gibi söylemlerle vakit kaybetmek yerine bugün size güç veren , sizi ayakta tutan kaynaklarınızı bulun.
- Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır. Pandemi sürecinde görüntülü konuşma, evde aile toplantıları, küçük oyunlar ve etkinlikler ile ilişkilerini kuvvetlendirmek ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktördür.
- Psikolojik sağlamlığı 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.
- Umudu hayatınızdan çıkarmayınız. Her gecenin sabahı; her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelen içinizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında en önemli yordayıcılarından.
- Hayatta acı ve tatlı olayların birlikte var olduğunu ve anlam kazandığını kendinize hatırlatarak esnek bakış açısı ile olaylara karşı verdiğiniz tepkileri değiştirebilirsiniz.: Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Stres ve endişe yaratan olayların oluşmasına engel olamayacağınızı kabul edin.
- Yeterli uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve benzeri öz-bakım becerileri psikolojik dayanıklılığınızı güçlendirin.



Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız, psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız profesyonel destek alabilirsiniz.

Çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını nasıl arttırabilirsiniz?

- Duygu ve düşüncelerini dinleyin , kendini ifade etmeleri için imkan verin.
- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurarak güvende olduklarını hissettirin.
- Hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturun.
- Çocuklarınızın sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar sunun.
- Ekran başında geçirilen süreyi azaltıp, aile ile geçirilen nitelikli zamanı arttırın.
- Çocuklarınızın erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olun.
- Çocuklarınızın yapmaktan keyif aldığı hobiler geliştirmelerine yardımcı olun.
- Çocuklarınıza hayat içinde bir rutin oluşturun, onların belirli bir düzen içinde hayatlarını yaşamalarını, korku ve kaygılarının azalmasını sağlamış olursunuz.
- Çocuğunuzun yeteri kadar beslenmesini ve uyumasını sağlayın.

Çocuklarınızın travmatik yaşam olayları ve zorluklar karşısında baş etme becerilerini desteklemek amacıyla ihtiyaç duyduğunuzda okul psikolojik danışma servisine başvurabilirsiniz.