

Psikolojik Sağlamlık

Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını rekorlarla birlikte anmaya niyet eden Ufuk Koçak'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

2021-2022 Eğitim Öğretim Yılı
Hüseyin Kahya Hiçyılmaz Ortaokulu
Rehberlik Servisi

Bültene web sitesi üzerinden de ulaşabilirsiniz;
<https://huseyinkahyahicilyilmaz.meb.k12.tr/>



Psikolojik Sağlık Nedir?

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlığı ile doğrudan ilgilidir.

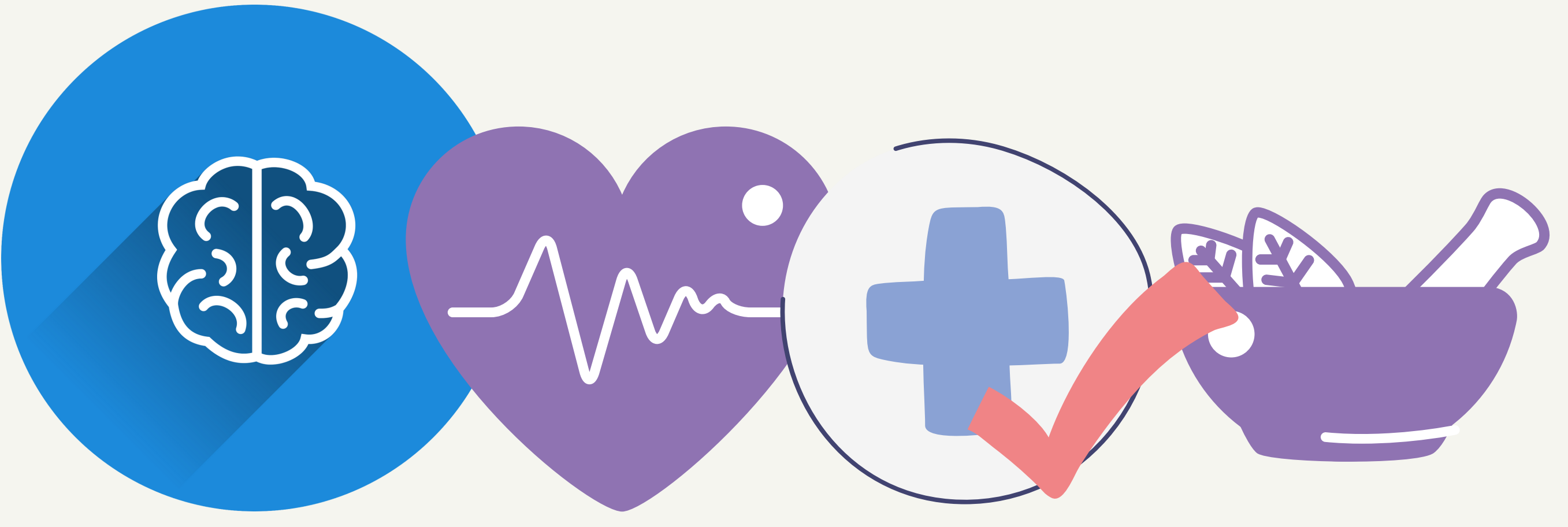
Psikolojik sağlık,

Psikolojik sağlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.



Psikolojik
Sağlık
geliştirilebilir
bir özelliktir.

Psikolojik sağlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.



Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin:



Duygularınızı Tanıyın

Bu süreçte olağan yaşama kıyasla daha fazla kaygı yaşamak oldukça doğaldır. Kaygının belli bir miktarda olması ruhsal hazırlığımızı oluşturur ve önlem almamızı sağlar. Hissettiğiniz diğer duygularınızı da düşünün, yazın, yoğunlaşın ve duygularınızla kendinizi tanıma fırsatı yakalayın.

Zihninizi sürekli eleştirme, şikayet etme, endişe, incinme gibi olumsuzluklar üzerinde tutarsanız o zaman beyniniz tepkisellik, kaygı, öfke, suçluluk gibi duygulara göre şekillenecektir. Beyin üzerinde durduğu duygunun şeklini alır.



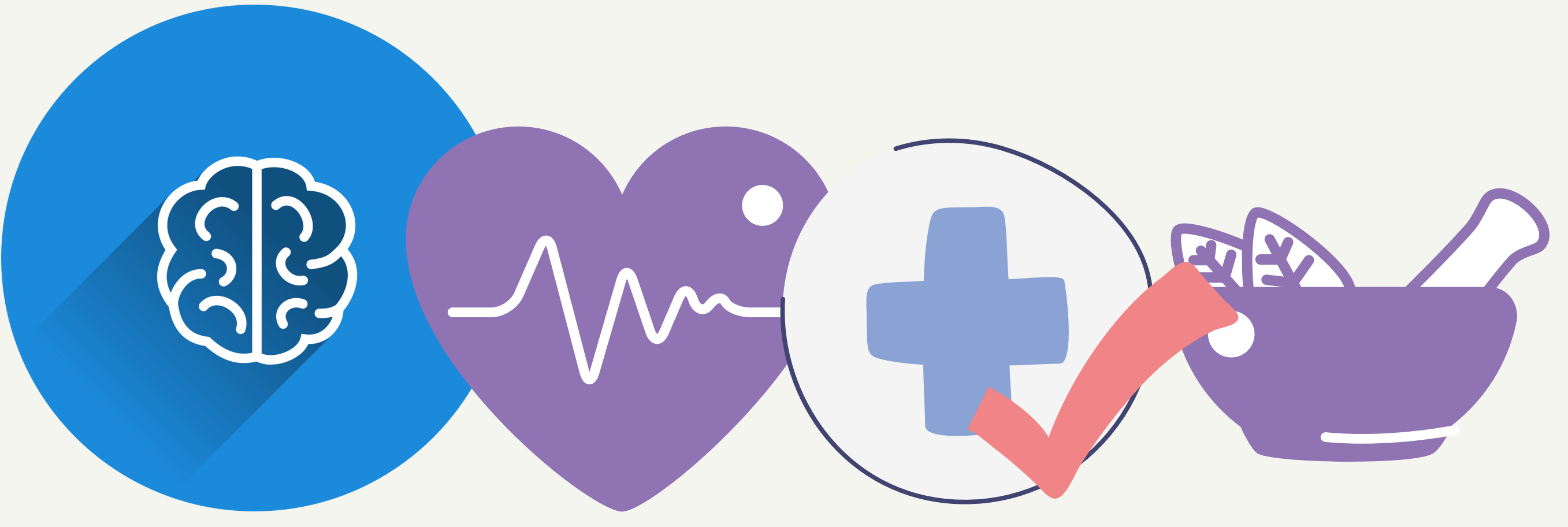
Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.

Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.





Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin:



Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.

Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin. Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine “Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?” sorusu üzerinde çalışın.

Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.


Değişime eşlik edin.



Psikolojik sağlamlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir. Yolunuz açık ve umut dolu olsun.

Kaynaklar

- Eren Yavuz, K. (2020). <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik>
- <https://terapotikakademi.com/>