

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.

## İnci'nin Hikayesi...

Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridyeye, yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar.



Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taş döner. İşte bu taş inci denir.

## İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır: Psikolojik Sağlamlık

- Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.
- Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği değildir.
- Hepimiz bu yeteneğe sahibiz
- Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.

## Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir?



Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz.

Kı ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür.

## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar
- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Kendine güvenleri yüksektir.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Arkadaşklar geliştirmede yeteneklidirler.



## Psikolojik Sağlamlık

Düşüğün yerden kalkabilmek, geri gelebilmek...

Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince, hayat başlayacaktı.

Sonunda anladım ki, tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.

-Alfred D.Souza



## Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

Ebeveynlerin boşanması ya da tek ebeveyn ile yaşamak

Olumsuz yaşam olayları

Düşüksosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve voksulluk

Okulda başarısızlığa da okulu bırakma

Anne babaların beden hastalığı ya da psikopatolojisi

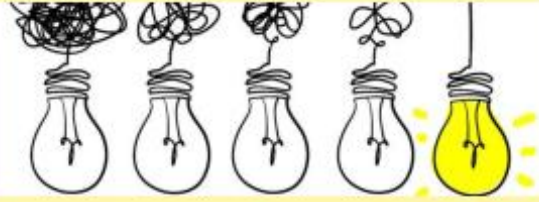
İlgisiz anne baba tutumları

Kronik hastalıklar



**"Engeller, sıradan insanlara sıra dışı olsunlar diye tanınan fırsatlardır."**

©2010-2014



## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
- Kendinize güvenmek.
- Bilginizi arttırmak. Doğru bilgi hayat kurtarır.
- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- Bedenimize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.
- İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)
- Zaman yönetimini öğrenmek.
- Problemler karşısında kullanılacak aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek. (Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.)
- Zorluk gelmeden kaynaklarımızı belirlemek ve acil durum planı yapmak

## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek. Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeye bakmak.
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.
- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.



Gerektiğinde profesyonel yardım alın:

- Okul/Üniversite Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisleri
- Psikolojik Danışmanlar
- Öğrenci Danışma Büroları
- Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Uzmanları
- Psikiyatri Uzmanları
- Psikologlar



**"Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum bulmasıdır..."**

### Kaynaklar:

- Erduş-Baker, Ö. ve Doğan, T. (Ed.). (2014). Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Ankara: Türk Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Derneği
- Köroğlu, E. ve Türkoğlu, H. (Ed.). (2011). Psikoterapi Yöntemleri. Ankara: HYB
- TC Sağlık Bakanlığı "Psikolojik Sağlamlık" Sunumu