



Psikolojik Sağlamlık Veli Broşürü

- Psikolojik Sağlamlık Nedir?
- Psikolojik Sağlamlık Nasıl Sağlanır?
- Öneriler

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

- Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır.
- Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.
- Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.
- Bu bireylerin aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.
- Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.



Dünyayı kontrol edemeyiz.
Sadece (zaman zaman)
dünyaya karşı kendi
tepkilerimizi kontrol
edebiliriz.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMA YOLLARI

- **Kontrol odağı geliştirmek:** Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.
- **İyi bir özgüven duygusu geliştirmek:** Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- **İyimserlik ve umut geliştirmek:** Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.
- **Minnettarlık ve takdir geliştirmek:** Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.
- **Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek:** Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.
- **Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek:** Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.

Ne Yapmalıyım?

- Şu anda bir ebeveyn olarak, yerine getirmeniz gereken çok sayıda rolünüz olabilir.
- Çocuğunuzun ev ortamında ders çalışma düzenine yardımcı olmaya çalışan amatör bir öğretmen, iş yerinde bir çalışan, evde eş, anne veya baba. Bir de üzerinde küresel bir salgın, sağlık krizi eklenince işler istemediğiniz gibi ilerleyebilir.
- Bundan dolayı her zaman ki standartlarınızda ebeveynlik sağlayamıyorsanız, kendinizi yıpratmayın.
- Önce kendinize sonra çocuklarınızın sağlığına dikkat ederek, eski düzeninizi ev ortamında oluşturmaya çalışın. Stres seviyenizi azaltmak adına;
- Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirebilirsiniz.

Duygular bulaşıcıdır, bu yüzden destek için kime başvurduğunuz konusunda doğru kişileri hayatınıza alın.



Bu soruyu kendiniz için yanıtlamanıza izin verin: 'Daha mutlu insan kim?' Yaşam fırtınasına göğüs geren ve yaşayan mı, yoksa güvenli bir şekilde kıyıda kalan ve sadece var olan insan mı?

Ne Yapmalıyım?

- Kendinize karşı nazik olun. Normalden daha fazla depresyon veya anksiyete yaşıyorsanız, yardım almayı deneyin.
- Elinizden geldiğince bir rutin sürdürün. Alışmak zor olsa bile, normal uykunuza, yemeğinize veya iş programınıza bağlı kalmaya çalışın. Bu normallik duygunuzu korumanıza yardımcı olabilir.
- Mümkünse doğaya çıkın. Güneş ışığı ve temiz hava size iyi gelir. Mahallenizde dolaşmak bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kalabalığa karışmadığınızdan, insanlardan uzak durduğunuzdan ve bölgenizdeki kısıtlamalara uyduğunuzdan emin olun.
- Kendi kendinize ilaç vermekten kaçının. Anksiyete veya depresyonla baş etmek için alkol veya başka maddeler kullanmamaya dikkat edin