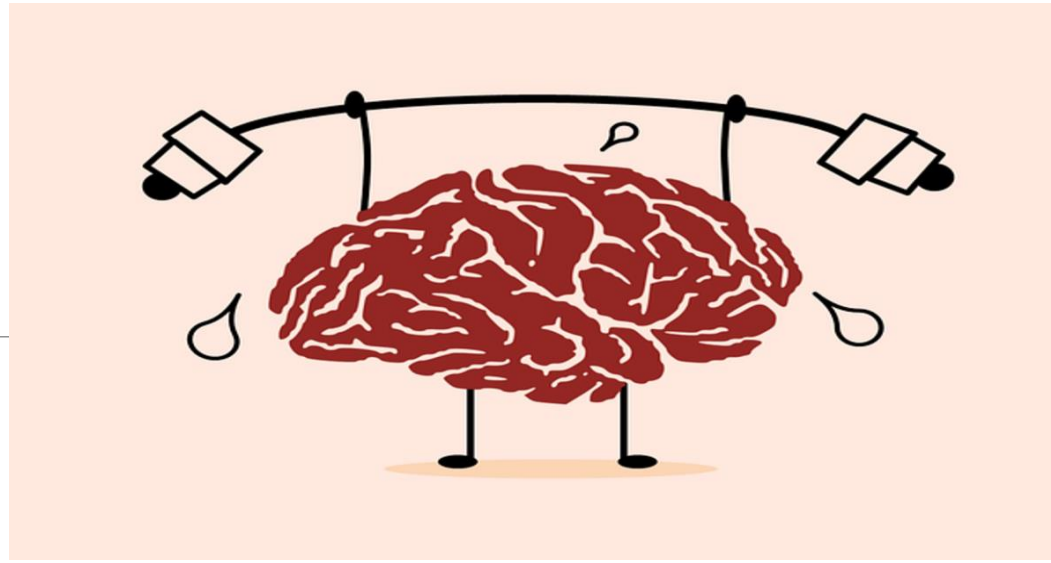




**ESENLER TUNA MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Dünyada ve ülkemizde yaşamış olduğumuz pandemi süreci, deprem ve sel gibi afetlerle baş edebilmenin en temel kurallarından birinin de bireylerin ve dolayısı ile toplumun **psikolojik sağlık** düzeyini artırmak olduğu bilinci ile hazırlamış olduğumuz bu sununun yetişkinlere ve dolaylı yoldan da gençlere ve çocuklara destek olmasını amaçlıyoruz.

Bu günlerde ve önümüzdeki süreçte yetişkinler olarak hepimizin yapması gereken kendi psikolojik sağlamlığımızı istendik düzeye çıkarmak ve çocuklarımızın, gençlerimizin ve toplumun psikolojik sağlık düzeylerini desteklemektir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz durumlar ve stres karşısında kendini toparlama g¼c¼n¼, stresten kurtulma becerisini ifade eden bir kavramdır. İşleyen sağlıklı sistemi zorlayıcı durumlarla karşılaşan veya travma oluşturma ihtimali olan olaylara maruz kalan bir kişinin, grubun olumlu ruhsal sonuçlarla çıkmasına sebep olan gelişimsel s¼reçtir.

Sağlamlık

Mukavemet

Dayanıklılık

Metanet

Yılmazlık

Esneklik

B¼k¼lebilme

Uyabilme

-
- ❑ Psikolojik dayanıklılık, doğuştan gelen bir süper güç ya da iyi bir çevrenin armağanı değildir.
 - ❑ Kişisel özellikler, çevresel ve sosyal etkenlerin bir bileşiminden oluşur.
 - ❑ Yalnızca kişinin değil sistemin kapasitesidir. Anlık sonuçlar verebilse de **anlık bir vaka değildir, bir süreçtir.**
 - ❑ Geliştirilebilir.



-
- ❑ Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri olduğu gibi arttıran koruyucu etmenler de vardır.
 - ❑ Herkesin farklı güçlük noktaları ve zayıf yanları vardır. Bazen güçlükler zayıflıklara dönüşebilir.
 - ❑ Ruhsal Hastalıkların ‘Psikolojik Dayanıksızlıkla’ doğrudan bir ilişkisi yoktur. Bazen gruptaki en dayanıklı insanlar ruhsal bulgu verir. Ancak psikolojik dayanıklılık en önemli tedavi dayanaklarından birisi olabilir.

Psikolojik Olarak Sağlam Birey Kimdir?

Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise i ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlarla karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.

Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerden oluşan  farklı grup tanımlamışlardır;

- 1. Grup** olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden yüksek riskli gruplardan oluşmaktadır.
- 2. Grup** boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile bu deneyimlere uyum sağlayabilen gruptur.
- 3. Grup** erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerle baş edebilen bireyleri içerir.

Modern alışmalar risk, travma veya olumsuz yaşantılarla sağlıklı baş edebilen bireylerin bazı içsel (problem çözme, iyimserlik, empati, esneklik, mizah, olumlu düşünme, otonomi) ve dışsal (eğitim, sağlık, akran, öğretmen, aile desteği) özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir.

Sonuç olarak Masten'in (2014) ordinary magic (sıradan mucize) ismini verdiği **psikolojik sağamlık kapasitesi, yeterli gelişimsel destek verildiğinde herkeste gelişme eğilimindedir.**

Bireysel Risk Faktörleri

Alkol kullanımı, madde kullanımı, akademik başarısızlık, prematüre doğum, adolesan gebelik, mizaçsal zorluklar, düşük IQ seviyesi, kronik ya da ruhsal bir hastalık, etnik bir gruba mensup olma gibi faktörlerdir.

Bireysel Koruyucu Faktörler

Olumlu duygular, sosyal yeterlik, karakter güçleri(umut, şükran, azim, cesaret, mizah, nezaket, adil olma), problem çözme becerileri, iyimserlik ,yüksek beklentilere sahip olma gibi faktörlerdir.

Ailesel Risk Faktörleri

En az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

Ailesel Koruyucu Faktörler

Etkili ebeveynlik, olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentiler kurması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.

Çevresel Risk Faktörleri

Düşük sosyoekonomik düzey, istismar, yoksulluk, evsizlik, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği, toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

Çevresel Koruyucu Faktörler

Güvenli çevre, toplumsal duyarlılık, kültürel uygulamalar, spor, kültür ve sanat olanakları, sağlık kuruluşlarının desteği, destekleyici yetişkinlerin varlığı, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği, olumlu bir rol modelinin olması gibi faktörlerdir.

Dönüm Noktaları

Geçmişteki olumsuz seçenekler yerine olumlu yapısal bir değişiklik yapma fırsatı gelen anlar ve sonrasında süreç:



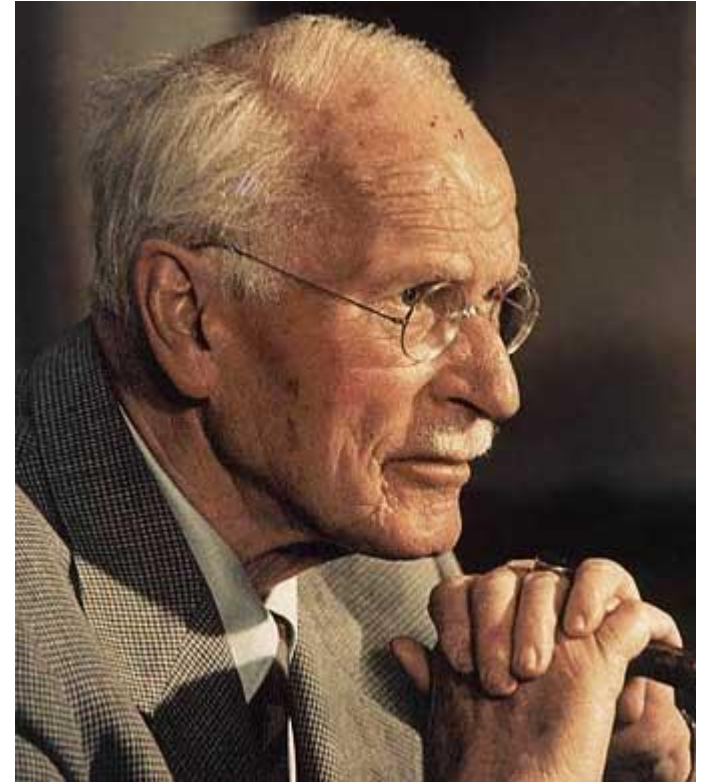
İçer Bakış...



- ❖ Toparlanıp hayatlarını daha iyi sürdürenlerin farkı neydi? Süper güçleri mi vardı?
- ❖ Bazı insanlar problemlerine rağmen mutlu olmaya çalışabiliyorken iken bazıları neden yapamıyor?
- ❖ Neden strese karşı bazıları daha dayanıksız/dayanıklı?
- ❖ Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama neden benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

“Dışa bakan rüya görür, ie bakan
uyanır.”

CARL GUSTAV JUNG



Herkesin dayanıklılıkla ilgili kapasitesi, güçleri ve ihtiyacı farklıdır.



Psikolojik Sağlamlık İ gr Listesi

EVET

HAYIR

Listede yer alan maddeleri gözden geçirip, kendinize ynelttiğiniz bu sorularla psikolojik sağlamlık karşısında riskli ve güçlü yönlerinizi; içsel ve çevresel kaynaklarınızı fark ederek kendinizi glendirebilirsiniz.

1.Etrafımda ne olursa olsun güvenebileceğim ve beni seven insanlar var

2.Zor zamanlarımda bana yardım edecek insanlar var.

3. Beni korkutan ve rahatsız eden şeyler hakkında başkalarıyla konuşabilirim.

3.Bazı şeylerin nasıl doğru şekilde yapılacağını bana kendi davranışlarıyla gösteren ve destek olan insanlar var.

4. İnsanların hoşlanabileceği ve sevebileceği bir insanım.

5. Karşılaştığım problemlere zm yolu bulabilirim.

6.Biriyle konuşmak ve harekete geçmek için doğru zaman olup olmadığını anlayabilirim.

7.İhtiyacım olduğunda bana yardım edecek birini bulabilirim.

8.Kendime ve başkalarına karşı saygılıyım.

9.Benim işleri kendi başıma yapabilmemi öğrenmemi isteyen insanlar var.

10.Doğru olmayan, tehlikeli işler yaptığımı hissettiğimde kendimi kontrol edebilirim.

11. İşlerin yoluna gireceğine eminim

12. Başkaları için güzel şeyler yapmaktan ve onlara ilgimi göstermekten memnunum.

13.Benim için sınır koyan insanlar var. Bu sayede tehlike veya bir sorunla karşılaştığımda ne zaman durmam gerektiğini bilebilirim.

14. Kendi davranışlarımdan sorumluluğunun bilincindeyim.

Bu liste tanı koymak ya da tıbbi amaçlı olarak değil psikolojik sağlamlık konusunda bireye i gr kazandırmak amacıyla kullanılır

Psikolojik Sağlamlığınızı Arttırmaya Yönelik Kendi Kendinize Kullanabileceğiniz Teknikler

Yaşadığımız tüm stres ve sıkıntılar, bedenimizde olduğu gibi ruhumuzda da toksinler, zehirler biriktiriyor, zihnimizi kirletiyor ve dolduruyor.

Psikolojik sağlamlığınızı korumak ve zorlu yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlığınızı arttırmak için; sahip olduğunuz inanç, tutum ve duyguların birleşimi ile meydana gelen kendi içsel kaynaklarınızı, sosyal - kişilerarası becerilerinizi ve dışsal kaynaklarınızı fark edip geliştirmelisiniz.

TEKNİK 1

Kendinize sırasıyla ;

- I. “Ne hissediyorum?”
- II. “Ne oldu da bu duyguyu hissediyorum?”
- III. “Bu durumda ne yapabilirim?” sorularını sorun.





TEKNİK 2

Bir karar vereceğiniz ya da herhangi bir davranışta bulunacağınız zaman; «**Bunu yapmak bana faydalı mı olur? Zararlı mı olur?**» diye düşünüp ona göre karar verin.

Bu sorunun cevabının sizin için dönemsel olarak da değişebileceğini göz önünde bulundurun.

Örneğin: Vefat eden bir yakınınızın fotoğraflarına ilk zamanlar bakmak size iyi gelirken ilerleyen dönemlerde kötü hissettirebilir.

TEKNİK 3

Güçlü yönlerinizi fark edin. Fark etmek değişimin ilk adımıdır.

Olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanın. Güçlü yönlerinizi yazarak kendinize bir farkındalık kazandırın.

Yeniden kendimizi keşfetmeye ve tanımaya çalışmak kaygımızı kontrol edebilmede bize yardımcı olacaktır.



TEKNİK 4

Güçlü yönlerinizi analiz edin.

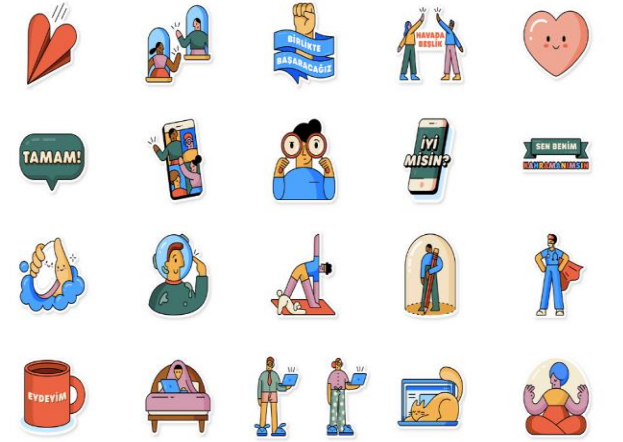
Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin.

«En zor zamanlarımda beni ne korudu?»

«Bununla nasıl başa çıkmıştım?»

sorularını sık sık kendinize sorup cevaplarını bulun.

Odaklanmanız gereken « **Bugün beni ayakta tutan ne?** » sorusunun cevabıdır.



TEKNİK 5

Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun.

Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



TEKNİK 6

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. İnsanlarla vakit geçirin, yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Ancak kaygıyı pekiştiren kişilerle ilişkinize mesafe koymaya çalışın.

Sosyal çevrenizin zihninizi okuduğunu varsaymayın. Sizin ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ya da neye ihtiyacınız olduğunu, taleplerinizi tahmin etmesini beklemeyin. Açıkça söyleyin. Kaygılarınızı ve diğer tüm duygularınızı yakınlarınızla paylaşarak rahatlayın.

TEKNİK 7

Hayata dair yeni, olumlu ve geniş bir perspektif oluşturun.

Olumsuz, stresli ve travmatik durumların sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

Akılcı olmayan düşüncelerden uzaklaşarak akılcı düşünmeye çalışın. Kabullenme sürecinizi devreye sokun.

Hayatınızda hala iyi olan şeylere odaklanın.



TEKNİK 8

Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Keyif verecek etkinlik ve hobilere yönelmeyi seçin.

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.



TEKNİK 9

Başınıza gelen olayları değiştirme şansınız olmadığına ancak her zaman her türlü durumda kendi seçim şansınız olduğuna odaklanın.

Her türlü durumda tutum ve davranışlarınızı kendinizin seçebileceğini unutmayın

Anı yaşayın. Geçmişini ya da geleceğini düşünmeyin.

TEKNİK 10

Zorlu yaşam olayınızla ilgili sorumlu tutacağınız kişi ya da kişileri affedin.

Bu kendiniz ise kendinizi bağışlayın. Affetmeden ilerlemeniz ve durumla baş etmeniz mümkün değildir.

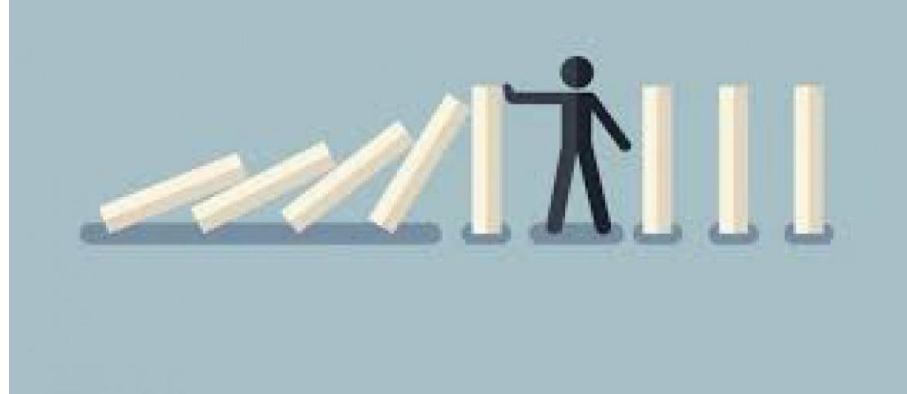


Eğer bu tekniklere rağmen hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp gcl yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı geliştirmekte zorlanıyorsanız profesyonel destek alın.



İnsan çok güçlü bir varlıktır ve hayatta kalma güdüsü, mücadele etme, ve adapte olma yetisi çok güçlüdür. Umutsuzluğa kapıldığımızda derin bir nefes alıp yaşadıklarımıza ve içsel süreçlerimize bir bakmak, gücümüzü yeniden toplamamıza ve inancımızı tazelememize yardımcı olacaktır. Hayat kendine her zaman bir yol bulacaktır.

Psikolojik sağlamlığınızı koruyabilmeniz dileğiyle...



Esenler Tuna Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi