

Psikolojik Sağlamlık Ne Demektir?

Yaşamın olağan seyrinde herkesin başına her an kötü bir olay gelebilir. Kimimiz başımıza gelen kötü olaylara daha çabuk ve kolay uyum sağlayabilirken kimimiz ruhsal olarak sarsılabilir ve kolaylıkla uyum sağlayamıyoruz. Psikolojik sağlamlık, bireyin başına gelen kötü olaylara daha kolay uyum sağlamasıdır. Bireyin olumsuz olaylar karşısındaki ruhsal dirayet gücüdür.

Hayatta başımıza gelebilecek bazı olayları ön görme ve engelleme şansımız olmayabilir. Sevilen birinden ayrılmak, bir evliliğin sonlanması, sevilen birinin hayata veda etmesi, önemli bir sınava girecek olmak gibi durumlar genellikle bizim kontrolümüzde değildir. Olacak olanı engelleme şansımız olmadığına göre bu olumsuz olaylara ruhsal olarak uyum sağlamak zorundayız. Psikolojik sağlamlık kavramı tam da bu noktada devreye gitmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyimizi arttırmanın bazı yolları vardır.

PSİKOLOJİK SAğLAMLIğINIZI KORUMAK VE ARTIRMAK İÇİN PSİKOLOJİK YARDIM DA ALABİLİRSİNİZ.

Psikolojik yardım almak isterseniz okulunuzun psikolojik danışma ve rehberlik servisine ve Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezine başvurabilirsiniz! Bizi internet sitemizden ve sosyal medya kanallarımızdan takip edin!

www.bozuyukram.meb.k12.tr

Instagram: bozuyukram

Twitter: @bozuyukram

Youtube: Bozüyük Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bozüyük Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



Psikolojik Sağlamlık Hakkında Bilgilendirme Broşürü

Psikolojik Sağlık Nasıl Arttırılır?

Psikolojik sağlık düzeyini arttıran sayısız yol vardır. Esasında olumlu olan her şey psikolojik sağlık düzeyini yükselmesine yardımcı olur. Bazen sevdiğiniz birine sarılmanız, bazen de ekstra para kazanmanız psikolojik sağlamlığınızı arttırabilir. Olumlu olan her şey psikolojik sağlamlığın iyileşmesine katkıda bulunur. Ancak burada size psikolojik sağlamlığı arttırma noktasında öne çıkan bazı yöntemler hakkında bilgi verilecektir.

1. Stresle Başa Çıkmayı Öğrenmek

Psikolojik sağlamlığı arttırmanın en iyi yollarından biri stresle nasıl başa çıkılabileceğini öğrenmektir. Stres yaşamda karşımıza çıkan olumsuz olaylardan değil, bu olaylara anlamlandırma biçimimizden kaynaklanır. Olumsuz olayları felaketleştirme derecesinde abartıyorsa stres yaşamamız son derece muhtemeldir. Örneğin eğer bir sırrınızı paylaştığı için bir arkadaşınıza çok kızmış ya da küsmüşseniz, farkında olmasanız da herkesin sır tutma konusunda sizinle aynı düşüncelere sahip olması gerektiği yönünde bir beklentiniz var demektir. Bu beklenti gerçekçi bir beklenti değildir.

Beklentilerinizin gerçekçi olması psikolojik sağlamlığınızı arttıracak bir unsurdur.



2. Doğru Bilgi Edinmek

Bir olay ne kadar bilinmez ve belirsiz ise o kadar çok kaygı ve stres yaratır. Koronavirüsün insandan insana nasıl bulaştığını hiç bilmediğimizi varsayalım. Bu durumda hastalık bulaşma endişesi daha yüksek olmaz mıydı? Ancak hastalığın nasıl bulaştığını bilmemiz sayesinde önlemler alabiliyoruz ve önlem aldıkça psikolojik olarak kendimizi daha rahat hissediyoruz. O halde özellikle olumsuz olaylarla ilgili doğru bilgi edinmek stresimizi azaltma noktasında çok yararlıdır. Doğru bilgi edinmek için yapmamız gerekenler:

- İnternette, özellikle sosyal medyada duyduğumuz her şeye inanmamak
- Bir bilgiyi en az iki farklı kaynaktan teyit etmek
- Resmi kurumların “.gov.tr” uzantılı internet sitelerinden bilgi almak
- Doğruluğundan emin olmadığımız bilgileri konu komşuya dağıtmamak

3. Özbakım Yöntemleri Geliştirmek

Özbakım, kişinin psikolojik olarak kendine iyi bakması demektir. Bu yüzden ruh sağlığımız için dinlendirici etkinliklere zaman ayırmanız gerekir. Dinlendirici etkinlikler kişiden kişiye göre değişmekle beraber doğayla baş başa kalabileceğiniz etkinlikler yararlı olmaktadır. Bisiklet sürmek, doğa yürüyüşleri yapmak, pikniğe gitmek, aileyle beraber zaman geçirmek, kitap okumak faydalı dinlendirici etkinlikler arasındadır. Bu gibi etkinlikleri özellikle ailenizle birlikte yapmanız ailece psikolojik olarak sağlam bir ruh haline geçmenize yardımcı olacaktır.

ÇOCUKLARIMIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI İÇİN NELER YAPACAĞIZ?

Çocuklarımızın psikolojik sağlamlığı için anne-baba ve veli olarak sorumluluklarımız bulunmaktadır. Çocuklarımız günümüzde ağırlıklı olarak teknolojiyle, sosyal medyayla ve sanal oyunlarla zaman geçirmekte ve bunların kendisi için dinlendirici olduğunu düşünmektedir. Ancak sanal ortam psikolojik sağlamlık için zamanla zararlı bile olabilmektedir. Bu yüzden çoc u ğ u m u z



“bilgisayar oynamayıp ne yapacağım, daha güzel bir aktivite var mı?” diye sorduğunda onlara alternatif etkinlikler oluşturabilmeliyiz. Ailece kitap okumak güzel bir örnek olabilir. Önemli olan nokta çocuğumuzun dinlendirici etkinlikleri gerçekleştirdikleri sırada asıl sorumluluklarını ihmal etmemesidir. Bu noktada ailede anne-baba olarak otoritenizi korumanız gerekmektedir.