

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Veli Bülteni



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

RİSK FAKTÖRLERİ

Ailesel risk faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı ya da ruhsal rahatsızlığı
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak

Çevresel risk faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik

BU SAYIDA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

RİSK FAKTÖRLERİ

KORUYUCU FAKTÖRLER

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK ÖNERİLER

KORUYUCU FAKTÖRLER

Bireyin güçlüklerin üstesinden gelmesi , içsel koruyucu faktörler (mizaç , beceriler vb .) dışında ; ailede ,okulda ve toplumda var olan koruyucu faktörlerle bağlıdır. Aileye ve topluma ilişkin bu koruyucu faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- Anne- baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler
- Güvenilir ebeveynlere sahip olma
- Olumlu aile iklimi
- Düzenli bir ev ortamı
- Eğitimin desteklenmesi
- Sorumlu ve kurallara uyan aile ve arkadaşlar
- Etkili bir okul
- Sosyal organizasyonlarla bağlantılar
- Etkili sağlık ve bakım hizmetleri



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAYA YARDIMCI OLABİLECEK BAZI ÖNERİLER

- 1.Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
- 2.Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.
- 3.Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

4. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. 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.
5. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

Özellikle bu salgın sürecinde, psikolojik sağlamlığımızın yüksek olması, uyum sağlama becerilerimiz ve ruhsal sağlığımızı koruyabilmemiz, kendimizi ve ailemizi fiziksel ve psikolojik olarak korumada oldukça önemli ve işlevseldir. Yazılabilecek, yapılabilecek, önerilebilecek çok şey var. Bilgi kirliliğine bulaşmadan, güvenilir kaynaklara itimat ederek sağlamlığınızı koruyabilirsiniz ve bu zorlu süreçten siz ve aileniz güçlenerek çıkabilirsiniz.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

KAYNAKÇA

- Aydın, Betül(2010),Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Umud Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Erdoğan, S., Bekir, H. Ş. ve Şanlı, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyum sorunlarını etkileyen bazı etmenler. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 1-13.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 113-128.
- Sarı, C. (2008). Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2), 375-396.