



Psikoloji Bülteni
CEVDETİYE SÜLEYMAN ŞAH
ORTAOKULU

Psikolojik Sağlık

Ruhsal Dayanıklılık

Aralık 2024



Bu Bültende Neler Var?

Dayanıklılık nedir?

Hayatımızdaki Zorluklar

Koruyucu Faktörler

Dayanıklı Olmak

Birkaç Tavsiye

Hepimiz günlük yaşamımızda beklenmedik durumlarla karşılaşabiliriz. Yaşadığımız hadiseler iyi şeyler olabileceği gibi kötü şeyler de olabilmektedir. Maruz kalınan bu zorluklar karşısında genellikle insanlar; "bu hep benim başıma geliyor" gibi çarpıtılmış düşüncelere kapılıyor. Ancak biraz başımızı kaldırdığımızda görüyoruz ki her insan başka başka sorunlarla uğraşmakta...

Her neyse. Bu bültende sizlerin psikolojik sağlık konusunda eser miktarda farkındalık kazanmanızı sağlayacak en azından bu sayede yaşadığınız zorluklar karşısında "nasıl baş edebilirim?" sorusuna cevap aramanızı sağlayacak ufak bilgi kıvrıntıları vardır. Keyifli okumalar dileriz... (REHBERLİK SERVİSİ)



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Özellikle duygusal ve davranışsal esneklik ve içsel-dışsal istemlere göre kendini ayarlama aracılığıyla, zor ya da meydan okuyucu yaşam olaylarına karşı başarılı bir şekilde adapte olmayı içeren süreç; kısaca zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranışlar gösterme kapasitesine psikolojik sağlamlık denir.

Psikolojik sağlamlığın varlığından söz edilebilmesi için tehdit içeren deneyimlerin var olması ve bu deneyimlere rağmen olumlu sonuçların meydana gelmesi gerekmektedir. Ancak stres oluşturan benzer durumlarla karşılaşan farklı bireyler bu olaylar karşısında farklı tepkiler vermektedir. Bazılarının tepkileri patolojik hale dönüşürken bazıları ise doğru kaynaklara sahip oldukları için zorlu yaşam olaylarına uyum sağlayabilmektedir.

*"Dünyayı değiştiremeyiz ama bakışımızı
değiştirebiliriz".*

Esasen anlaşıldığı üzere psikolojik sağlamlığın kurulması için zorlu yaşam koşullarını bireylerin deneyimlemesi gerekmektedir. Takdir edilir ki süregelen bir mutluluk ve işlerin yolunda gitmesi isteği gerçek dışı bir beklentidir. Üstelik süregelen bir mutluluk beklentisi ve sürekli şekilde mutlu olmak için çalışılması bireyi tüketen bir duygudur, psikolojik sağlamlığı olumsuz şekilde etkiler.

Burada yanlış anlaşılan bir diğer husus da dayanıklı insanların hiç üzülmeyişi, mutsuz olmadığı veya bunalmadığı zannına kapılmaktır. Oysa insanların hayatları gözden geçirildiğinde her türlü zorlukla karşılaşıldığı görülmektedir.

İnsanın başına ne geleceği katedir ancak başa gelen olumsuz durumlar karşısında nasıl tavır takınılacağı iradi bir seçimdir; pes etmek, mücadele etmek ya da uyum sağlamak...



HAYATIMIZDAKİ ZORLUKLAR -RİSK FAKTÖRLERİ-

Yeni ortamlara girmek, ayrılıklar, ölüm, kazalar, aile ile çatışmalar vs... insanlar hayatta birçok zorlukla karşılaşabilmektedir. Nasıl ki fizyolojik olarak bağışıklık sistemi ilk defa maruz kaldığı bakteri ya da virüse karşı direnç göstermek için onunla karşılaşması gerekiyorsa insanın psikolojik sağlamlığının güçlü şekilde oluşabilmesi için de zorlu yaşam şartlarıyla karşılaşılması gerekir.

Düşünüldüğünde koruyucu ailede yetişen, sokakta veya parkta oyun oynamasına izin verilmeyen ve sürekli olarak gereğinden fazla steril ortamda tutulan çocukların bağışıklık sistemi oldukça zayıftır. Aynı şekilde sorunlardan kaçmak, bunalımları görmezden gelmek, psikolojik olarak sarsılmamak adına insanın kendisini fanusa kapatması da psikolojik sağlamlığını zayıf kılacaktır.

Tabi ki psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen risk faktörleri de insanların karşılaştıkları sorunlar karşısında sergileyeceği güçlü ya da yılgın tutumları etkilemektedir. Psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkileyen bu risk faktörlerinin en önemlileri; kronik hastalıklar, madde kullanımı, yakın çevreden birinin ölümü ve yas süreci, ihmal veya istismara maruz kalma, düşük benlik saygısına sahip olma, ebeveyn boşanması, suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma, aile içi şiddet ve çatışma, akran zorbalığına maruz kalma, çocukların çok sık okul değiştirmesi gibi bireysel, ailevi ve çevresel risk faktörleri mevcuttur.

Bu sayılan yaşantıları deneyimlemiş insanların psikolojik sağlamlığının düşük olması ve dayanıklılığının kırılgan olması kuvvetle muhtemeldir.



KORUYUCU FAKTÖRLER

Psikolojik sağlamliğın özelliklerinden birisi de bireyin risk koşullarına rağmen uyum göstermesi, işlevsel davranışlar sergilemesi ve yeterlik kazanmasıdır. Yapılan araştırmalarda bireyin psikolojik sağlamliğı için bazı bireysel özelliklerinin koruyucu faktör olduğu gözlenmiştir.

Kendine merhamet etme duygusu bunlardan ilkidir. Birey acısına, yetersizliklerine ve başarsızlıklarına kendini yargılamayan şekilde tüm bunların her insanın başına gelebilecek hadiseler olacağını düşünerek makul olarak bakar. Kendisine yklenmemek ve başına gelenleri efsanevi olarak felaketleştirmeden yapılan bu makul bakış bireyin kendisine merhamet etme kavramının karşılığıdır.

Duygularını doğru şekilde ifade edebilme kabiliyeti de psikolojik sağlamliğın gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır. Bireyin yaşadığı duygularının farkında olması duygularını doğru ifade edebilmesinin ilk şartıdır. Duyguların doğru şekilde ifade edilebilmesi ise amaca yönelik davranışlara devam edebilmek adına oldukça önemlidir.

Psikolojik sağlamliğın gelişimini destekleyen bir diğer özellik ise geleceğe dair olumlu bakış açısı ve ümitvar olmadır. Bu bakış aslında hayalperestlik değil hayata daha gerçekçi bakmaktır. şöyle ki geçmiş yaşantılar düşünüldüğünde birçoğunun geride kaldığı, geçtiği, öyle yaşamaya alışıldığı veya uyum sağlandığı görülür. Anlık olarak yaşanılan zorluklar karşısında da yılınlık duygusuna kapılmadan bu durumun geçici olduğunu, alışılacağını, uyum sağlanacağını düşünmek ve bilmek gerçekçi bir umut duygusudur.

Başkalarına yardım etme özelliği de yine psikolojik sağlamliğı geliştirici bir unsurdur. Yardım sever bir insanın yaşadığı içsel huzurun nasıl olumlu etkiler bıraktığı malum bir duygudur.

Son olarak öz düzenleme kapasitesi yüksek olan bireylerin de psikolojik sağlamliğı nispeten daha güçlüdür. kendi davranışlarını ve yaşamlarını düzende tutan, iradesi güçlü kabiliyet gösteren insanların zorlukla başa çıkma davranışlarını daha kolay öğrendiği bilinen bir gerçektir.

Dayanıklı Olmak İçin

Neye İhtiyacım Var?

Zayıf yönlerin için yakınma, güçlü yönlerine odaklan.

Çevre ile iyi ilişkiler

İnsan doğası gereği çevresinde olup bitenlerden etkilenmektedir. Yaradılışında sosyallik bulunan insanın psikolojik iyi oluş şartlarından birisi de yakın çevresiyle sağlıklı ve iyi ilişkiler kurması, arkadaşlık veya akrabalık bağlarının güçlü olmasıdır.

Yetenek ve Özgüven

Her insanın yaradılışından getirdiği özel yetenekleri mutlaka vardır. Öncelikle bu yeteneği açığa çıkarmak gerekir. Bu yeteneğin farkına varılması için de insanın kendisini keşfetmesi ve tanıması gerekir. En büyük keşif içe doğru olandır.

Kendini fark et...

Savaş ya da Uyum Sağla

Hüzün, zorluk, sıkıntı...

En az iyilik, güzellik ve yaşama sevinci kadar bu dünyaya ait ve gerçekler. Hepimiz sürekli bir mutluluk hali istesek de yapımız gereği sürekli olan her şeyden sıkılırız. Mutluluğun kıymetli olması hüznün olduğundan, iyiliğin kıymetli olması ise kötülüğün olmasından kaynaklanır. Nasıl ki iyi oluş hali sürekli değilse kötülük de sürekli değildir. Bir gün tüm bu zorlukların biteceğini düşün ve iyi günlere kendini hazırla. Yani kaçmak ertelemektir; uyum sağla veya savaş...

AMAÇ VE PLAN

Yaşamın anlam ve amacı nedir? Eğer bu sorunun cevabını verebiliyorsanız birçok zorluğun üstesinden rahatlıkla gelebilirsiniz. Çünkü insan hayatta bir amaca bağlı kalırsa zorluklarla karşılaşsa da bu zorlukları amacına ulaşmak için yenecektir. Yapılan araştırmalar manevi amacı olan insanların zorluklar karşısında daha dayanıklı olduğunu gösteriyor .

DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN BİRKAÇ ÖNERİ

1.Kendinize Güvenin

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin
- Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.
- Geçmiş deneyiminizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.
- Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.

3.Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin.

Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedef için düzenli olarak bir şeyler yapın. Hayal kurun ancak hayallere gerçekçi küçük adımlarla varmaya çalışın. Ancak hedeflerin ve hayallerin özellikle "gerçekçi ve ulaşılabilir" olmasına dikkat edin.

2-Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun

Yeni bağlantılar kurmaya çalışın. Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun. (Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım) Tanıyın tanımayın ama 'Bi selam verin' 'Bütün dostluklar bir selamla başlar' Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın. ' Soran dağları aşmış, sormayan düz yolda şaşmış' :) Başkalarına yardım edin. 'Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bilinen bir şey.'

4.Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin.

Mutlaka düzenli spor yapın, Uykunuzdan taviz vermeyin, Araştırmalara göre mutluluk hormonu artışı; spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve cildinize özen göstermek sağlıyor.



DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN BİRKAÇ ÖNERİ

5- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin.

Geriye dönüp baktığımızda yakınmalarla ve şikayetlerle çok fazla zaman kaybettiğimizi görürüz. Oysa yıllar sonra “keşke şöyle yapsaymışım” dediğimiz şeyleri fark ederiz. Yaşlılık döneminde iyi bir hayat yaşadığını düşünen insanlar, zorlu koşullar ve krizler karşısında “ne yapabilirim” sorusunu sormuş ve çözüm aramış insanlardır. Yoğun kaygı ve strese harcadığımız fizyolojik enerjimizi zorluklara çözüm bulma noktasında kullanabilirsek süreç sonunda daha az yorgun hissetmemiz beklenen bir sonuç olacaktır.

SON OLARAK yardım sever olmak...

Başkalarına yardım etmek, onlara destek olmak gibi küçük iyilikler hem kendinizin hem de karşınızdakinin daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Yargılamadan dinlemek, anlamak için dinlemek, zor durumunda destek olmak, yaşlılara ve hastalara işlerinde yardımcı olmak...

Tüm bunlar başkalarının sizi gördüğünde gülümsemesine sebep olacak şeylerdir. Tıpkı kötülükler gibi iyilikler de bulaşıcıdır. Deneyin...

