

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK(DAYANIKLILIK)

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sorunlarla birlikte bireylerin güçlü yanlarına odaklanan çalışmaların yapılması ile beraber, **Psikolojik Sağamlık (resilience)** kavramı ortaya çıkmıştır.



Psikolojik Sağamlık ;

Bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle, istenmeyen olaylarla ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesidir.

➔ Bizi Zorlayabilecek Durumlar

- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- Taşınmalar
- Ayrılıklar
- Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
- Kaldığı yerle ilgili sorunlar
- Yaşadığı evin fiziksel koşulları
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- **Aile ile çatışmalar**
- Ciddi Hastalıklar
- **Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü**
- Savaşlar
- **Kazalar**
- Doğal afetler
- Göçler...

Psikolojik Sağlamlık ;
Geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir davranış biçimidir.
Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
Ruhsal olarak daha sağlıklıdırılar.
Benlik algıları ve öz saygıları güçlüdür.

Dayanıklı olmak için neye ihtiyacım var?



İNSANLAR İÇİN DAYANIKLILIK

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına **uyum sağlayabilmek**, uygun **baş etme yolları bulmak**, **çözüm yolları geliştirebilmek**. Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek. **Bu durum**, dayanıklı insanların bu durumlarda hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmediği, bunalmadığı, rahatsız olmadığı, hastalanmadığı **anlamına gelmez**.



Dayanıklılık artar mı? Kendinizi geliştirebilir misiniz?

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?

Yasemin Dalkılıç
Dünya sualtı dalış rekortmeni



- 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- Ciğerlerim sizden farklı değil.
- Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

DAHA DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

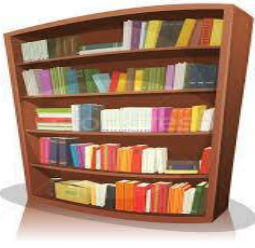
1-KENDİNE GÜVEN:

Güçlü yanlarını bulmaya çalış ve bunları her fırsatta kullanarak **geliştir**.

Başarısızlıklarda kahrolmak yerine **analiz yap**. Nedenleri ve kendi adına neleri yanlış yaptığını düşün. Zayıf yanlarını öğren ve **düzeltilmek için tedbir al**.



2- Bilgini arttır:



Günümüzün dünyasında bilgisini arttırmak isteyen birisi için sınır hayal gücü kadardır.

Kitaplar dostun olsun.

3-Çevrenle İletişim Kur. İlişki Ağını Daima Genişletmeye Çalış.

Yakın arkadaşların ve ailenle ilişkin iyi olsun.
Tanı ya da tanıma ama insanlarla bir selamın olsun.

Sormaktan çekinme, danışarak iş yap.

Başkalarına yardım et. Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bulunmuş.

Unutma **“Mutluluk Dayanıklılığını Artırır”**



4-Hazır Ol

Zorluk gelmeden kaynaklarını belirle
ve
acil durum planı yap.

5- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görme.

Sorun yokmuş gibi davranma.

Baştan enerjini düşürme.

Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bil.

Bugüne kadar başardıklarımı düşün.

Pes etme.

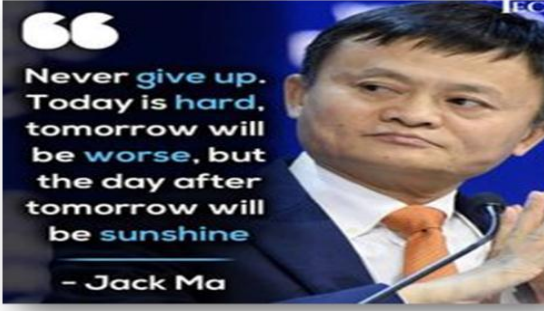
Gerekirse yardım ara, yeni yollar dene.



6- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul et!

Olumlu değişiklikleri fırsat bil.

Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalış
ve bunları da fırsata çevirmeye bak.



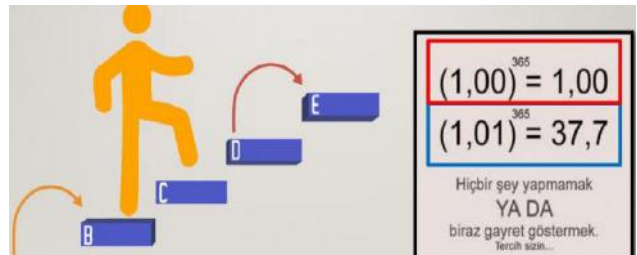
Ali Baba Alışveriş sitesinin Kurucusu **Jack Ma** (Gençliğinde birçok başarısızlık yaşamış. Üniversite sınavında Matematikten 120 üzerinden 1 Almış. 30 iş başvurusu reddedilmiş):
**‘Pes etmeyin,
Bugün zor.
Yarın daha kötü olacak
Ama sonraki gün aydınlık sizi bekliyor.’**

7- Kendine Hedef koy ve bu hedef doğrultusunda

İlerle

Hedefin **GERÇEKÇİ** olsun.

Bu hedef için
her gün **düzenli olarak bir şeyler yap.**



Hayal kur,
ancak hayallere
gerçekçi küçük adımlarla
varmaya çalış.

8-Yakınlarına “psikolojik sağlamlık” tan bahset. Yakınlarının koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı ol. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan **mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler** senin ve yakınlarının hayatlarında olsun.



12-Gerekirse yardım almaktan çekinme

Profesyonel destek al.

Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatındaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerini göremiyorsan yani psikolojik sağlamlığını sağlayamıyorsan acilen profesyonel destek al.



Güçlü insanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır. Devlet başkanlarının 30' un üzerinde danışmanı var. Hemen hemen her konuşmalarını konuyla ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar...