



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık "bireyin incinebilirliğini artıran dezavantajların veya örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara sosyal-ekolojik bağlamdaki koruyucu faktörlerin aracılığıyla uyum sağlayarak iyi oluş dengesini devam ettirme ve geliştirme kapasitesi" (Kararımak ve Işık, 2021; personal communication) olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlık kapasitesi ergenlerin bireysel özelliklerine, ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır. Bu bağlamda okul risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin etkin olduğu önemli bir sosyal bağlamdır. Okulda psikolojik sağlamlığın sistematik olarak desteklenmesi gelişimsel sorunlara ve kriz durumlarındaki risklere karşı panzehir niteliğindedir. Ergenlerde psikolojik sağlamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler okulda ve ailede desteklenebilir ve geliştirilebilir. Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde ve geliştirildiğinde ergenlerin yaşamları boyunca karşılaşacakları risklere karşı daha donanımlı hâle gelmeleri; bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür. Psikolojik sağlık kapasitesinin geliştirilmesi önleyici ruh sağlığı hizmetleri arasında yer almaktadır.

Psikologlar, psikolojik sağlamlığı sıkıntılar, travmalar, tehditler, aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları, eğitim ve okul problemleri veya işyeri ve finansal kriz gibi önemli stres faktörleri karşısında iyi uyum sağlama süreci olarak tanımlar. Peki, bunca zorluğun üstesinden gelebilen psikolojik sağlamlığı nasıl sağlayabiliriz? Psikolojik Sağlık inşa etmek için bazı malzemeler:

- Bağlantılar Kurmak
- Sağlığa Önem Vermek
- Amaç Oluşturmak
- Sağlıklı Düşünebilmek
- Yardım Aramak

BAĞLANTI KURMA

İlişkilere öncelik vermek

Empatik ve anlayışlı insanlarla bağlantı kurmak size zorlukların ortasında yalnız olmadığınızı hatırlatabilir. Duygularınızı anlayan ve karşılık veren, sizin dayanıklılık gücünüzü destekleyen, güvenilir ve şefkatli bireylerle iletişime geçmeye ve vakit geçirmeye çalışın. Travmatik olayların acısı, bazı insanların kendilerini izole etmesine neden olabilir. Ancak sizi önemseyenlerden yardım ve destek almak önemlidir. İster arkadaşlarınızla sosyal bir aktivite olsun, ister ailenizle evde veya dışarıda bir akşam yemeği olsun. Sizi önemseyen insanlarla gerçekten bağlantı kurmaya, vakit geçirmeye öncelik vermeye çalışın.

Sosyal gruplara katılmak.

Bire bir ilişkilerin yanı sıra, sivil gruplarda, sosyal topluluklarda veya diğer yerel organizasyonlarda aktif olmanın sosyal destek sağladığını ve umudunuzu geri kazanmanıza yardımcı olduğunu biliyoruz. Bölgenizde size destek sunabilecek, ihtiyaç duyduğunuz amaç veya sevinç duygusu sunabilecek gruplara katılabilirsiniz. Ayrıca dijital platformlardan ilgi ve hobilerinize yönelik olmuş olan sosyal medya, forum gruplarına da katılabilirsiniz.

SAĞLIĞA ÖNEM VERMEK

Kişisel bakıma özen gösterin.

Kişisel bakım kulağa dergilerden fırlamış bir sözcük gibi gelebilir. Ancak kişisel bakım, sağlık ve psikolojik sağlamlık oluşturmak için gerekli bir uygulamadır. Bunun nedeni, stresin duygusal olduğu kadar fiziksel de olmasıdır. Doğru beslenme, bol uyku, sıvı alımı ve düzenli egzersiz gibi olumlu yaşam tarzı faktörlerini hayatınıza dâhil etmelisiniz. Vücudunuz bu sayede strese sağlıklı bir biçimde uyum sağlar ve olumsuz duygularınızın bedelini daha az ödersiniz.

Farkındalık sağlayın.

Şu anın bilincinde olmak insanların yaşamla bağlar kurmasına ve umutlarını geri kazanmasına yardımcı olabilir, bu bizi zor durumlarla anında başa çıkmaya hazırlayabilir. Günlük uğraşlarınızda ve düşüncelerinizde hayatınızın olumlu yönleri üzerine kafa yorun ve ufak deneyimler sırasında bile minnettar olduğunuz şeyleri kendinize hatırlatın. Ayrıca günlük tutarak da kendinize gün sonu farkındalığı sağlayabilirsiniz.

Olumsuz kaçış yollarını kullanmayın.

Sıkıntılarınızı ve stresinizi, saatlerce uyuyarak, sonu gelmeyen oyunlarla, sigara gibi zararlı maddelerle maskeleyerek geçirebilirsiniz, ancak bu derin bir yaranın sadece üstünü örtmek gibidir. Stres hissini görmezden gelmek yerine, stresi yönetmek için davranışlarınıza odaklanmaya, vücudunuzu dinlemeye odaklanın.

AMAÇ OLUŞTURMA

Hedeflerinize doğru ilerleyin.

Bazı gerçekçi hedefler geliştirin. Küçük gibi görünen hedefiniz başarmak istediğiniz amaca doğru ilerlemenizi sağlayan küçük bir adım gibi görünse bile düzenli olarak bir şeyler yapın.

Kendini keşfetme

Zorlu süreçleri bir orman yürüyüşü olduğunu varsayarak yürüyüş bittiğinde çantamızda bu zorlu sürecin lezzetli meyvelerini de toplamış olduğumuzu fark edeceğiz. Bu zorlu deneyimler kendimize karşı değer duygumuzu artıracaktır. İnsanlar genellikle zorlu süreçlerden sonra bazı açılardan büyüdüklerini fark ederler. Örneğin, ciddi bir hastalıktan sonra, insanlar savunmasız hissetse bile farkında olmadan stres yönetimi, karar verme becerisi ve daha büyük bir güç duyguları geliştirebilirler.

SAĞLIKLI DÜŞÜNCELERİ KUCAKLAYIN

Düşüncelerinizde denge oluşturma.

Düşüncelerimiz, nasıl hissettiğiniz ve engellerle karşılaştığımızda ne kadar dirençli olduğunuz konusunda kritik bir rol oynar. Yanlış düşünme biçimlerimizi ve gerçekçi olmayan düşüncelerimizi belirleyip değiştirmeye çalışın.

“Bunlar sadece benim başıma geliyor, en kötüsü hep beni buluyor zaten, işe yaramazın tekiyim”(YANLIŞ DÜŞÜNCE)

Olayların ve kötü senaryoların sizi ele geçirmesine izin vermeyin. Siz onları yakalayın. Kötü bir olayı değiştiremeyebilirsiniz, ancak onu nasıl yorumlayacağınızı ve ona nasıl tepki vereceğinizi değiştirebilirsiniz. Gerçekçi ve dengeli bir düşünme biçimi benimseye özen gösterin.

Örneğin;

“Benzer kötü durumları birçok insan yaşıyor ve üstesinden geliyor. Bende üstesinden gelebilirim.”
Veya

“Beklediğim başarıyı yakalayamadığım konular mevcut, daha çok çaba göstermeliyim.”(DOĞRU DÜŞÜNCE)

Hayatınızdaki değişimleri kabul edin.

Sihirli bir değneğe veya insanüstü güçlere sahip değiliz. İstemediğimiz durumları istediğimiz şekilde gerçekleştirebilmek gibi bir gücümüz ne yazık ki yok. Bu yüzden değişimlerin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin. Hayatınızdaki olumsuz değişimlerin bir sonucu olarak, belirli hedeflere veya ideallere artık ulaşamayabilirsiniz. Değiştirilemeyen koşulları kabul etmek, değiştirebileceğiniz koşullara odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Umutlu bakış açınızı koruyun.

Hayat, yolunda gitmediğinde pozitif olmak gerçekten zordur. Fakat iyimser bir bakış açısı, başımıza iyi şeyler gelmesine yardımcı olabilir. Karalar bağlamanın size bir faydası olmayacaktır. Korktuğunuz şey hakkında endişelenmek yerine neler ne yapabilirim, ne istiyorum sorularına yanıt verin. Zor durumlarla uğraşırken kendinizi daha iyi hissettiğiniz zamanları farkındalık kazanmak adına not edin ve kendinize mutlu zamanlarınızı hatırlatın.

Geçmişinizden taktikler öğrenin.

Geçmişteki zor durumlarda neyin size yardımcı olduğuna geriye dönüp bakabilirsiniz. Yeni zor durumlara nasıl etkili bir şekilde yanıt verebileceğinizi bu şekilde keşfedebilirsiniz. Kendinize güçlü yanlarınızı hatırlatın ve geçmişteki deneyimlerinizden ne öğrendiğinizi kendinize sorun.

YARDIM ARAMAK

Pek çok insan için kendi kaynaklarını ve yukarıda sıralanan strateji türlerini kullanmak, psikolojik sağlık için yeterli olmayabilir. Kimi zaman bireyler psikolojik sağlamlığa giden yolda aşamayacağı engellerle karşılaşabilir veya doğru yöne ilerlemekte zorlanabilir. Travmatik veya stresli bir yaşam deneyiminin sonucunda, gündelik yaşamdaki faaliyetlerinizde sorunlar yaşıyor, istedikleriniz gerçekleştiremiyor ve bu durum sürekli bir hal almışsa profesyonel yardım almanız önemlidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÖNGÜSÜ

Kendini Tanıma ve Kendini Değerli Hissetme

Güçlü ve geliştirilebilir özelliklerini fark etmek,
Hoşlandığı ve yapabildiği etkinlikleri fark etmek,
Sahip olduklarından ve yapabildiklerinden dolayı kendini takdir etmek

Duyguyu Tanıma ve Sahiplenme

Duyguların yaşamdaki önemini bilmek
Zorlayıcı duygularını yaşadığı durumlarla eşleştirmek
Duyguların bedeninde oluşturduğu değişimi tanımlamak
Duyguları ifade etmenin gücüne inanmak

Güvenli Sosyal Bağlar Oluşturma

Kendini sınıfın, okulun, ailenin ve sosyal çevrenin bir parçası olarak tanımlamak
Bir gruba (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) ait olmanın önemini bilmek
Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) kimliği üzerindeki etkisini bilmek
Ait olduğu grupların (sınıf, okul, aile ve sosyal çevre gibi) bir parçası olarak toplumsal sorumluluk almak
Hak savunuculuğu gerektiren durumları (insan hakları, doğayı koruma ve fiziksel kaynaklar) ayırt etmek•
Hak savunuculuğu gerektiren durumlarda birey ve toplum yararına harekete geçmek

Düşünceleri Temiz Tutma

Duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağı fark etmek
Bilişsel çarpıtma türlerini bilmek
Sahip olduğu akılcı ve akılcı olmayan düşünceyi ayırt etmek
Benlik değerine dönük olumsuz inançları ayırt etmek
Olumsuz durumlarda yeniden bilişsel çerçeveleme yapmak
Meydan okuyucu durumlarda olumlu değerlendirmeler yapmak

Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Alma

Yaşam amacına uygun hedef belirlemek
Yaşamında aktif rol alabilmesi için ne yapması gerektiğini bilmek
Geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmak için sahip olduğu seçenekleri/kaynakları kullanmak
Kriz durumlarında risk değerlendirmesi yapmak
Olumsuz sonuçları azaltacak önleyici çalışmalarda bulunmak

Zorlayıcı Yaşam Olaylarını Tanıma

Zorlayıcı yaşam olaylarını tanımak
Zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini bilmek
Stres tanımını ve stres tepkilerini bilmek
Yaşamındaki zorlayıcı olayları listelemek
Yaşamındaki stres kaynaklarının iyi-oluşu üzerindeki etkilerini değerlendirmek
Psikolojik sağlık kapasitesini artıran faktörlerinin etkisini değerlendirmek