

Psikolojik Sağlamlık

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

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.

Psikolojik sağlamliğı yüksek kişilerin,

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem zme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- z-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve mit var kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Maneviyat sahibi oldukları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve rutin akışı etkileyen koronavirüs salgını gibi zorlayıcı olaylar insanın biyolojik, sosyolojik ve psikolojik alanını olumsuz olarak etkilemektedir. **Özellikle travma etkisi yaratan ruhsal etkiler bireyin temel ihtiyacı olan “güven” duygusunu zedeleyerek gelecek kaygısı oluşturmaktadır.**

Kaygı duygusuna genel olarak baktığımızda tıpkı diğer duygularda olduğu gibi kişiye katkı sağlayan bir fonksiyonu vardır. **Gerçek olaylar karşısında korku duymak kişiyi tehlikelere karşı koruyan doğal bir yapıdır. Zorlayıcı durum ortadan kalktığında “ya tekrar olursa” ya da “tekrar aynı şey olmasın” gibi bir endişe ile devam eden korku ise kaygıya dönüşebilmektedir.** Günlük yaşamsal streslerde kişinin kolayca kaygı yüklü düşüncelere kapılması ruh ve beden sağlığı açısından dikkate alınması gereken önemli bir durumdur. Özellikle kaygının bulaşıcı olduğu düşünüldüğünde kişinin yakın çevresi ve çocukları bu durumdan çok etkilenmektedir. Çocukların küçük yaşlardan itibaren kaygılı ebeveyn tutumları altında büyümeleri yetişkin yaşamlarına yansıyacak bir yapı oluşturabilmektedir.

Bu nedenle art arda yaşanan olumsuz yaşam olaylarını dikkate aldığımızda her geçen gün duygusal dayanıklılığımızı ve ruh sağlığımızı korumak daha da önemli hale gelmektedir.

Bildiğiniz gibi insanlar olaylar karşısında her zaman aynı tepkiyi vermez. Bazı kişiler çok ağır travmaları kısa sürede atlatıp rutin yaşamlarına dönerken, bazı kişilerse günlük stresleri travmatik şekilde yoğun yaşayıp fiziksel ve ruhsal (migren, panik atak vb.) sıkıntılarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Kişilerin benzer durumlara karşı neden farklı duygusal tepki verdikleri her zaman merak konusu olmuştur. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar sonucunda karşımıza psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı çıkmaktadır. Duygusal dayanıklılık olarak da ifade edilen psikolojik sağlamlık en temel anlamıyla zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bir yetenek olarak tanımlansa da psikolojik sağlamlık aslında öğrenebilen baş etme becerilerinden biridir. Bu beceri ile birey içinde yaşadığı zorluğu psikolojik rahatsızlık boyutuna taşımadan atlatır ve hızla iyileşme yollarını arar ve yeni duruma kolayca alışır. **Görüldüğü gibi değişen yaşam şartlarına esnek şekilde adapte olmak günümüz dünyasının en önemli becerilerindedir.** O halde bu becerileri

kazanarak fizyolojik ve psikososyal sağlığımızı korumak için neler yapabileceğimizi renmek daha sağlıklı ilişkiler kurmamıza destek olacaktır.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmanın Yolları Nelerdir?

- **Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir duygu ile olumlu ve gcl yönlerinizi fark edin.** zelliklerinizi fark etmek değişimin ilk adımıdır. Ayrıca olumsuz düşünceler sarmal şekilde etrafınızı sardığında bu düşüncelere yoğunlaşmayı durdurmaya abalamalısınız.
- **Yaşamın mutlak doğrulardan oluşmadığını bilin.** Olumlu olumsuz yanlarıyla hayat bir bütündür. Bu nedenle stres ve endişe yaratan olayların olmasına engel olamayacağınızı kabul edin. Ancak esnek bakış açısı ile olaylara karşı verdiğiniz tepkileri değiştirebilirsiniz.
- **z-bakıma yönelik becerilerinin kalitesi de psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde gclendirir.** Düzenli yaşam, 8 saat uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz gibi.
- **En zor durumlarda size neyin iyi geldiğini tespit etmeye çalışın.** rneğin en son ne zaman kötü bir şey yaşadınız ve bununla nasıl başa çıktınız? Cevabını bulmaya çalışın. Geçmişte yaşadığınız olayla ilgili "...keşke olmasaydı" , gibi düşüncelerin odak noktanızı dağıtmasına izin vermeyin. Sizi zorlu zamanda ayağa kaldıranın ne olduğuna odaklanın.
- **Size iyi gelecek günlük rutinlerinizi belirleyin.** Bir arkadaş, kitap, film ve ya gezi gibi. Bu rutinler sizin odak noktanızı değiştirerek özellikle iyimser bir bakış açısı kazanmanızı sağlayabilir.
- **Aileniz ve yakın çevrenizle sosyal ilişkilerinizi gclendirin.** Sosyal ilişkiler psikolojik sağlamlığı artırmak için her zaman en iyi destekidir. Duygularınızı kaygılarınızı yalın ve samimi şekilde ifade etmekten kaçınmayın. **zellikle salgın nedeniyle yaşanan sosyal mesafenin uygulandığı bu günlerde meknsal olarak yakın olmasanız da ilişkilerinizi sesli yazılı ya da görüntülü iletişimle sürdürmeye devam edebilirsiniz.**
- **Psikolojik sağlamlığın en temel öğelerinden biride umuttur.** Kaygıyla baş başa kaldığınızda bu durumun yakında biteceğini düşünün ve umut edin. Bu umut aynı zamanda sizi değişim için harekete geçirecek itici bir gctr.
- Tüm bunlara rağmen hala olumsuzluklar ne çıkıyor, kaygılı duygularınızla baş etmekte zorlanıyorsanız vakit kaybetmeden profesyonel destek alın.