



e-bülten

Aralık 2020

Sayı 1

PsikolojikSağlamlık

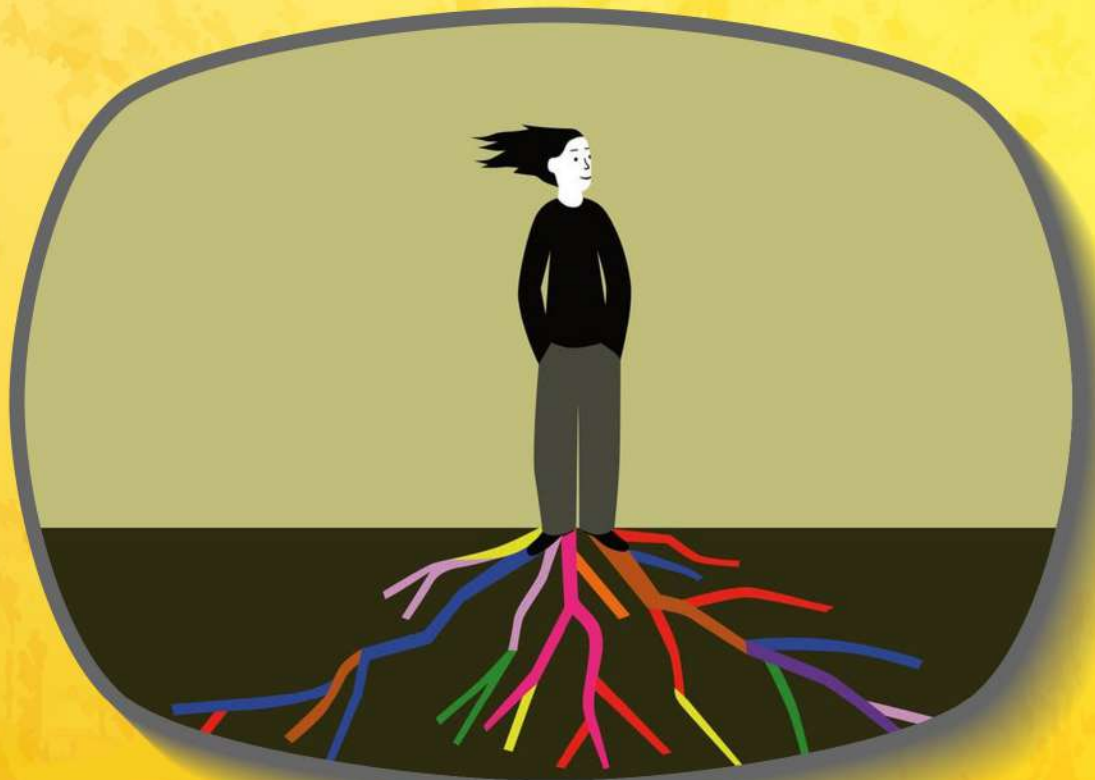
özgüveni beslemek

kendini keşfetmek

hedeflere doğru ilerlemek

umudu korumak - sürdürmek

krizleri aşılabilir sorun olarak görmek



Kitap Önerileri.....12

Kaynakça.....13

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak
İçin Neler Yapılabilir?.....8

Film Önerileri.....11

Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu
Faktörler.....5

Travma Karşısında Psikolojik
Sağlamlık6

Psikolojik Sağlamlık Nedir?.....3

Psikolojik Sağlamlıkta Risk
Faktörleri.....4

İÇİNDEKİLER

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık kavramı literatürde farklı tanımlarla karşımıza çıkmaktadır. Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir.

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

Psikolojik sağlamlığın işlevsel olarak, bireyin biyolojik dengesini koruyan ve vücut sisteminin az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sisteminin üstlendiği görevler ile benzerlikler gösterdiği söylenebilir. Bağışıklık sistemi, dışarıdan gelen herhangi bir tehlike karşısında vücudun kendi kaynaklarını kullanarak direncini artıran ve bu tehlikeler karşısında vücut sisteminin bütününe yönelik bir biyolojik savunma mekanizmasıdır. Benzer şekilde akıl ve ruh sağlığı için risk taşıyan durumlar karşısında psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görülebilir.

Kısacası psikolojik sağlamlık psikolojik dengeyi gözetten ve ruh sağlığını koruyan bir mekanizma olarak görülebilir.

Psikolojik sağlamlık, sadece kişi bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir. Belirgin bir risk durumunun olmadığı koşullarda yaşayan çocuklara “yeterli ya da yetkin”, “uyumlu” ya da sadece “normal” denilebilir.



Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık, riskler ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir yapıdır. Bu dinamik yapı zorlu yaşam olaylarının etkisini değiştirmektedir. Peki burada bahsedilen risk faktörleri nelerdir?

Bireysel Risk Faktörleri

*Bazı kişilik özellikleri (içer dönüklük vb...)
Alkol, madde ve ilaç kullanımı
Olumsuz yaşam olayları
Azınlık üyesi olmak
Yaş, cinsiyet, zeka
Kronik hastalıklar
Erken doğum*

Ailesel Risk Faktörleri

*Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
Madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma
Çocuklar arasında doğum süresinin 2 yıldan az olması
Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
Ergenlik döneminde anne olma
Kalabalık ailede yaşamak*

Çevresel Risk Faktörleri

*Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Olumsuz akran davranışları
Çocuk ihmali ve istismarı
Akran zorbalığı*

Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler; bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığına zarar verme durumlarında veya karşılaşılabileceği zorlu yaşam olayında bu güçlüklerin üstesinden gelebileceğini ve bu sürecin sonunda daha istenilen sonuçlar almasını öngören özellikler olarak tanımlanmaktadır .

İçsel Koruyucu Faktörler

*Gelecekle ilgili olarak olumlu/iyimser bakış açısı
Problem çözme becerileri
Yaşam hedeflerinin olması
Güçlü akademik beceriler
Etkin iletişim becerileri
Yüksek benlik saygısı
Olumlu benlik algısı
Kişisel farkındalık
Olumlu Mizaç
Kendini kabul
Özerklik
Empati*

Dışsal Koruyucu Faktörler

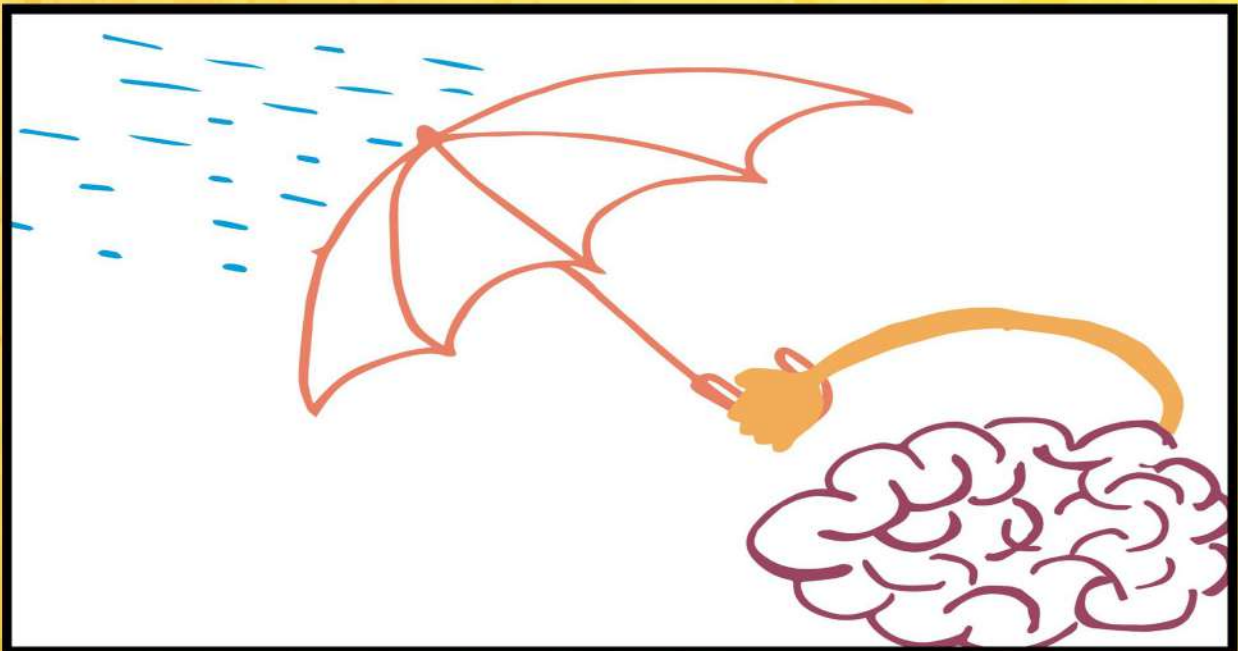
*Okul ya da toplumda destek sistemine sahip olma
Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma
Toplum ve çevre bilincinin olması
Destekleyici ve sıcak aile ortamı
Sağlık hizmetlerinin iyi olması
Aile içi bağların sağlamlığı
Sivil toplum kuruluşları
Olumlu akran desteği*

Travma Karşısında Psikolojik Sağlık

Travma; canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantı olarak tanımlanmaktadır.

Travmatik olay; deprem, sel gibi doğal felaketler, savaşlar, cinsel ya da fiziksel saldırıya uğrama, işkence, cinsel taciz, çocuklukta yaşanan istismar, trafik kazaları, iş kazaları, yaşamı tehdit eden bir hastalığın tanısının konması, tehlikeli bir olaya tanık olmak, salgın hastalıklar gibi zorlayıcı ve kişinin başa çıkma yeteneğini aşan olaylardır.

Bireyler travmatik olaylar karşısında, şok, öfke, çaresizlik, aşırı korku, suçluluk, ümitsizlik, karamsarlık, değersizlik, konsantrasyon güçlüğü, karar verememe, hafıza ile ilgili sorunlar, yanlış inançlar geliştirme, yorgunluk, bitkinlik, uykusuzluk, uyku düzeninde bozulma, yaygın ağrılar, bağışıklık sisteminde bozulmalar, sosyal geri çekilme, güvensizlik ve şüphencilik gibi benzer tepkiler verirler. Bireylerin başa çıkma becerilerine göre verebileceği tepkiler değişkenlik göstermektedir.



Travma Karşısında Psikolojik Sağlık

Travmatik olay ani ve beklemedik bir şekilde günlük yaşam döngüsünü kırarak hem yetişkinler hem çocuklar üzerinde sarsıcı psikolojik etkiler yaratır. Travmatik olay anına kadar günlük normal seyrinde devam eden yaşam birden alt üst olur ve devam edemez hale gelir. Normalleşme sürecinde çocuk ve ergenlerde sarsılan temel güven duygusunun yeniden kazanılması, ikincil travmanın önlenmesi, başa çıkma ve problem çözme becerilerinin kazandırılması, umudun artırılması, travma öncesi işlevselliğin tekrar kazanılması sağlanmalıdır. Burada karşımıza psikolojik sağlık kavramı çıkmaktadır. Bu nedenle bireyler, aileler ve öğretmenler, ev /okul ortamında psikolojik sağlamlığı geliştirici çalışmalara ağırlık vermelidir.



Psikolojik sağlık geliştirilebilir.



Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için, kişinin bir tür risk ya da zorlayıcı yaşam olayına maruz kalması gerekmektedir.



Psikolojik sağlık yaygındır; hayatımıza yeni girmiş bir kavram olmasına rağmen, insanlığın varoluşundan bu yana süregelmektedir.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Bir nehirde sal gezisine çıkacağınızı hayal edin. Yavaş su ve sığıkların yanı sıra, haritanız kaçınılmaz hızlı dönüşlerle karşılaşacağınızı gösteriyor. Dalgalı suları güvenle geçebileceğinizden ve zorluktan kaynaklanan beklenmedik sorunları çözebileceğinizden nasıl emin olursunuz?

Belki rotanızı planlarken veya yol boyunca güvenilir arkadaşların arkadaşlığına güvenirken daha deneyimli kirişlerin desteğini alırsınız. Belki fazladan bir can yeleği alırsınız veya daha güçlü bir sal kullanmayı düşünürsünüz. Doğru araçlar ve destekler sağlandığında, kesin olan bir şey var: Sadece nehir maceranızın zorluklarını aşmakla kalmayacaksınız. Ayrıca daha kendinden emin ve cesur bir kişi olarak ortaya çıkacaksınız.

Hayatınızın kontrol edebileceğiniz, değiştirebileceğiniz ve birlikte büyüyebileceğiniz birçok yönü vardır. Psikolojik sağlamlığın rolü budur, yalnızca zor koşullardan geçmenize yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda yol boyunca büyümeniz ve hatta hayatınızı iyileştirmeniz için size güç verir.



Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

AMAÇ BULUN

Yaşama dair hedefleriniz olsun. Başkalarına yardım edin. Kendiniz için koyduğunuz hedefleri gerçekçi ve net olarak belirleyin, gerçekleştirmek için adımlar atın.

DEĞİŞİKLİKLERİ KABUL EDEREK ONLARI YÖNETİN

Hayatta değiştiremeyeceğiniz şeylerin olduğunu kabul ederek, değiştirebileceğiniz koşullara odaklanın.

DUYGULARINIZI TANIYIN VE ONLARI YÖNETİN

Olaylar karşısında ne yaptığımız kadar ne hissettiğimiz de önemlidir. Bu hisleri analiz ederek yönetmek, psikolojik sağlamlığımızı artırmamızı sağlar.

GEÇMİŞİNİZDEN ÖĞRENİN

Daha önce neler yaşamıştım, bana neler, kimler yardımcı oldu bunları düşünün ve tekrar karşınıza çıkan zorluklarda ve krizlerde bunları kullanın.

MİZAH KULLANIN

Mizahın kendine has iyileştirici bir gücü vardır. Olayları olduğundan daha farklı görmemize yardımcı olur.

POZİTİF BAKIŞ AÇISINA SAHİP OLUN

Beynimiz biz ona neyi söylersek onu gerçekleştirmenin yollarını arar. Hayatta başınıza iyi şeylerin geleceğini düşünün ve inanın.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

SOSYAL DESTEK ALIN

Çevrenizin size destek olan sizin duygularınızı anlayan insanlarla dolu olması, zorlukları ve krizleri aşmanızı kolaylaştırır. Yaşadığımız olaylar bazen içimize kapanmamıza sebep olur ancak bize değer veren insanların desteğini almamız bu süreci daha rahat atlatmamızı sağlar.

KENDİNİZE BAKIN

Sağlıklı beslenin, düzenli uyku uyuyup, spor aktivitelerini hayatınızın parçası haline getirin. Unutmayın fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık birbiri ile bağlantılıdır. Meditasyon, yoga, dua ve manevi değerlerimiz doğrultusunda yaptığımız uygulamalar da umudumuzu artırır ve zorluklara karşı bakış açımızı değiştirir.

KENDİNİZİ KEŞFEDİN

Güçlü ve zayıf yönlerinizi tanıyın. Zorlu yaşam olaylarında kullandığınız ve bu olayların üstesinden gelmenizi sağlayan yönlerinizin farkına varıp ve zayıf yönlerinizi geliştirme çabasında olun.

YARDIM ARAYIN

İhtiyaç duyduğumuzda yardım almak psikolojik sağlamlığımızı artırmak için önemlidir. Her zorluğu tek başımıza aşmak veya ilerleme kaydetmek güç olabilir. Buna benzer zamanlarda bir ruh sağlığı çalışanından destek almak süreci sağlıklı atlatmada yardımcı olacaktır.

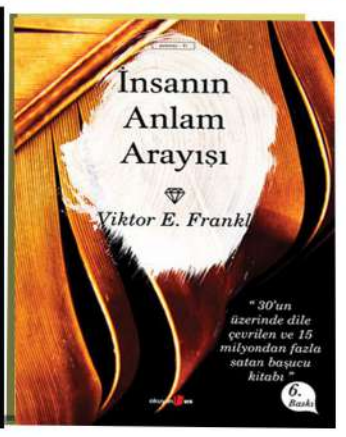
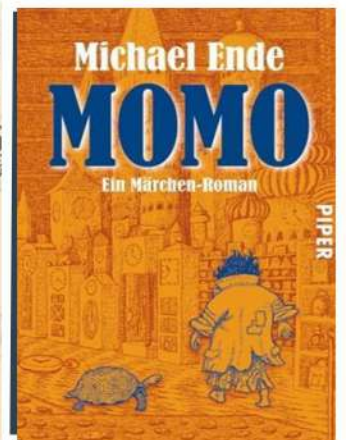
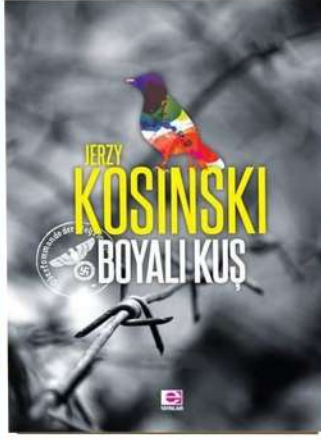
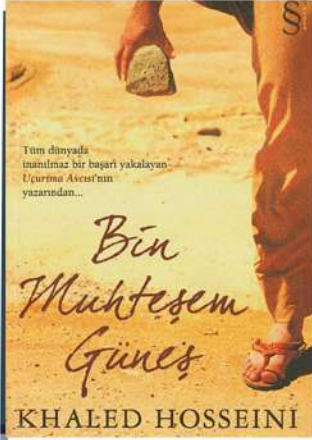
KRİZLERİ AŞILABİLİR ENGELLER OLARAK GÖRÜN

Hepimiz zaman zaman kriz durumlarıyla karşı karşıya geliriz. Bu yaşamın engellenemez bir parçasıdır. Krizleri kabul ederek bakış açımızı değiştirip nasıl çözebilirim kısmına odaklanın. Her problemin bir de çözümü olduğunu unutmayın.

Film Önerileri



Kitap Önerileri



KAYNAKÇA

- Baker, Ö. E., Doğan, T. (2017). *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* (2. baskı). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- Gizir, C. A. (2007). *Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt:III Sayı:28.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and resilience in childhood*. Washington DC: NASW Press.
- Şahin, S. ve Hepsöğütlü Z. B. (2018). *Psychological resilience and coping strategies of high school students based on certain variables*. Cilt:8 Sayı:2.
- Building your resilience*. (2012). Erişim tarihi: 12 Aralık 2020.
<https://www.apa.org/topics/resilience>.