



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

Psikolojik sağlık nedir?

Günlerden bir gün, köylerden birinde bir çiftçinin eşeği kör kuyuya düşer. Eşek saatlerce acı içinde kıvrılır ve bağırır. Sesini duyan sahibi gelip baktığında zavallı eşeği kuyunun dibinde görür. Çaresiz çiftçi köylüleri yardıma çağırır. Köylüler kör kuyudaki eşeği kurtarmak için ne yapacaklarını düşünürler ama sonuçta onu kurtarmanın imkânsız olduğuna ve bunun için çalışmaya değmeyeceğine karar verirler. Tek çare, kuyuyu toprakla örtmektir. Herkes ellerine aldığı küreklerle etraftan kuyunun içine toprak atar. Zavallı hayvan, üzerine gelen toprakları, her seferinde silkerak dibe döker. Bir süre sonra ise ayaklarının altına aldığı toprak sayesinde her an biraz daha yükselir ve sonunda yukarıya kadar çıkar. Köylüler kuyudan dışarı çıkan eşeğe çok şaşırır. İşte hayat da bazen bizim üzerimize yüklenir ve üzerimiz toz toprakla örtülüymüş gibi olur. Bunlarla baş etmenin tek yolu, yakınıp sızlanmak değil, düşünüp silkinmek ve kurtulmak, aydınlığa adım atmaktır. Kör kuyuda olsak bile...

ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Hazırlayan: Oğuz KURAN

- ✚ Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- ✚ Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- ✚ Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?

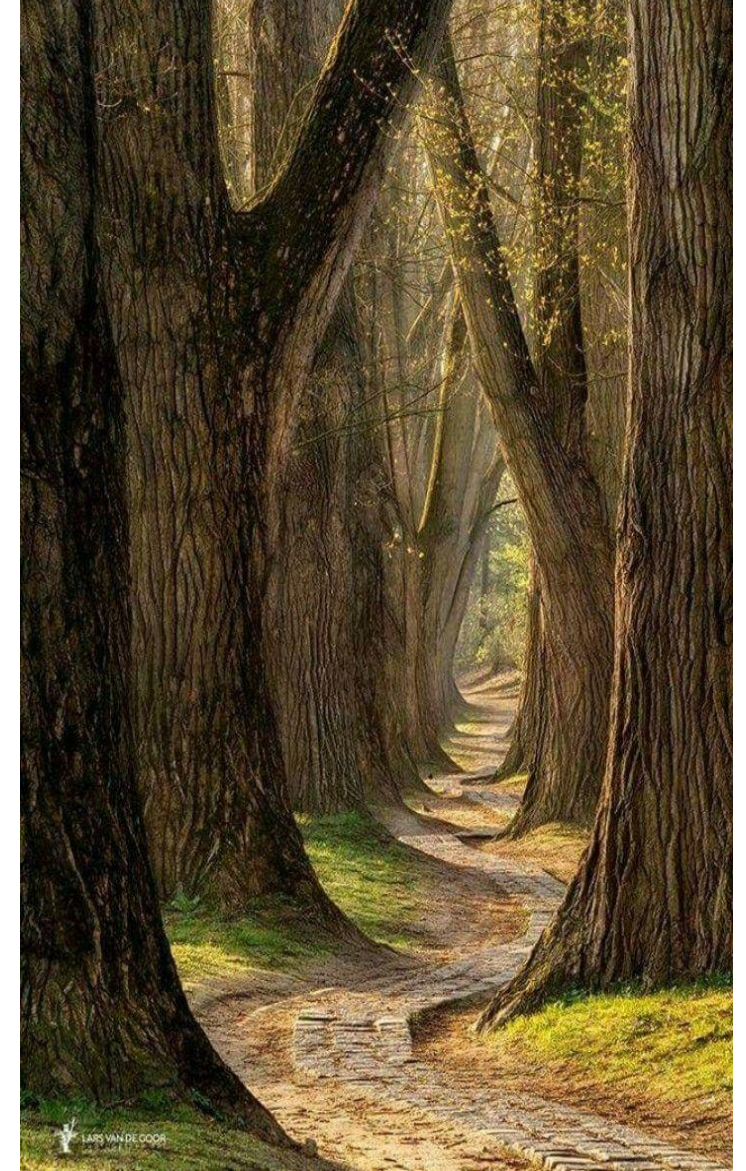
Sizde yukarıdaki gibi sorulara cevaplar arıyorsanız, aşağıda yer alan yazıyı okumaya başlayabilirsiniz.

Bir ormanda tek başınıza yürüyüşe çıkacağınızı hayal edin. Çantanızı hazırladınız, kulaklığınızı taktınız ve yürüyüşe başlamak üzeresiniz. Yürüyüş rotanızı kontrol etmek için yanınızda duran tabeladan ormanın haritasına bakıyorsunuz. Yürüyüş rotanızda; sakın rahat yürüyüş yolları ve dingin bir ormanın yanı sıra bataklıklar, dik yokuşlar ve taş dolu patika yolları fark ediyorsunuz. Bu zorlu yolcuktaki dik yokuşlardan ve bataklıktan kaynaklanabilecek sorunları çözebileceğinizden nasıl emin olursunuz?

- 1- Belki rotanızda ufak tefek değişiklikler yapabilirsiniz.
- 2- Belki yürüyüş güzergâhında yer alan engeller hakkında tecrübeli bir yürüyüşçünün deneyimlerinden faydalanabilirsiniz.
- 3- Belki fazladan bir matara, bir çift ayakkabı yanınıza alırsınız veya daha iyi donanıma sahip bir çanta hazırlayabilirsiniz.

Yürüyüşte doğru araçlar ve destekler sağlandığında, kesin olan bir gerçek ortaya çıkar: Siz bu kısa yolculukta sadece orman yürüyüşünün zorluklarını aşmayacaksınız. Orman yürüyüşünü tamamladıktan sonra kendinden emin, daha cesur yürüyüşçü olacaksınız.

- ✚ Peki, hayat yolculuğumuzda kendimizden emin bir yürüyüşçü nasıl olabiliriz?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Yukarıda yer alan metindeki gibi hayat her zaman bize bir harita ile gelmez. Hayatımızda beklenmedik, ani olumsuz gelişmeler yaşanabilir. Olumsuz gelişmeler; günlük zorluklar, yakın birisinin ölümü, büyük bir kaza, ciddi bir hastalık olabilir. Bu olumsuz gelişmeler ruh halimizde inişler- çıkışlar, belirsizliklerle dolu düşünceler yaratabilir.

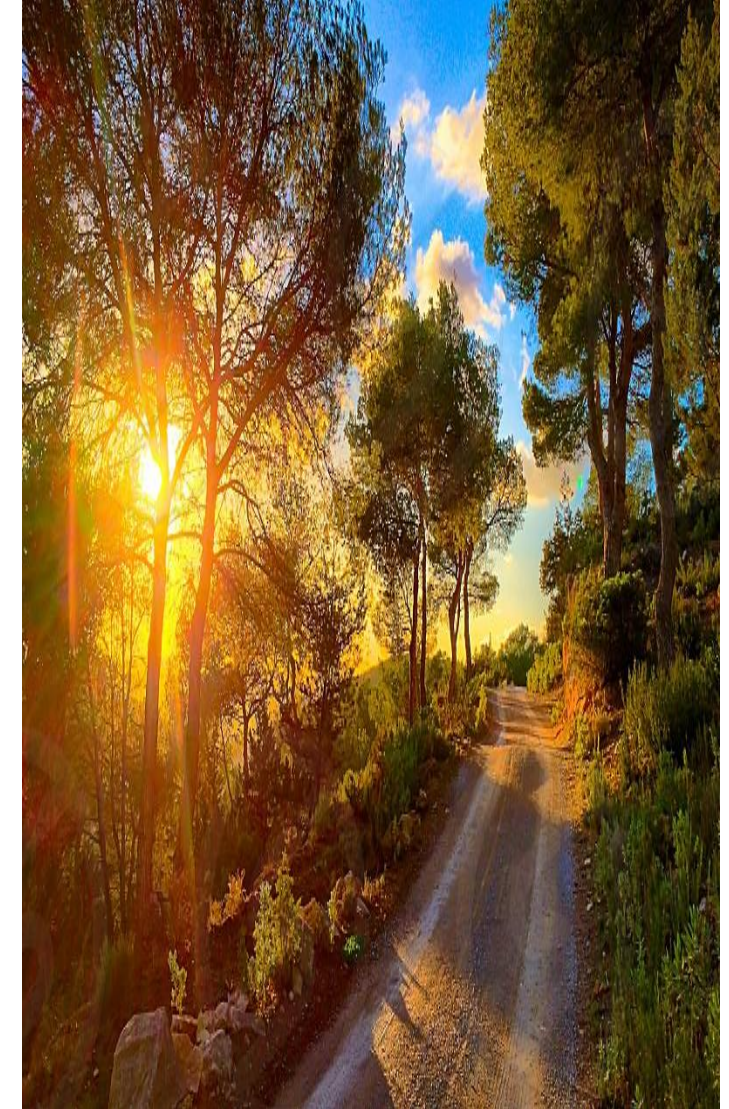
Olumsuz gelişmeler beklenmedik ve sarsıcı bir şekilde gerçekleşmesine rağmen bireyler, bu zorlu yaşantılara uyum sağlayabilir. İşte bu uyum sağlamaya yardımcı olan güce: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK denir.

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 Sağlamlık inşa etmek için bazı malzemeler: 😊

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

Haydi, bu malzemeleri yakından inceleyelim.



BAĞLANTILAR KURMAK

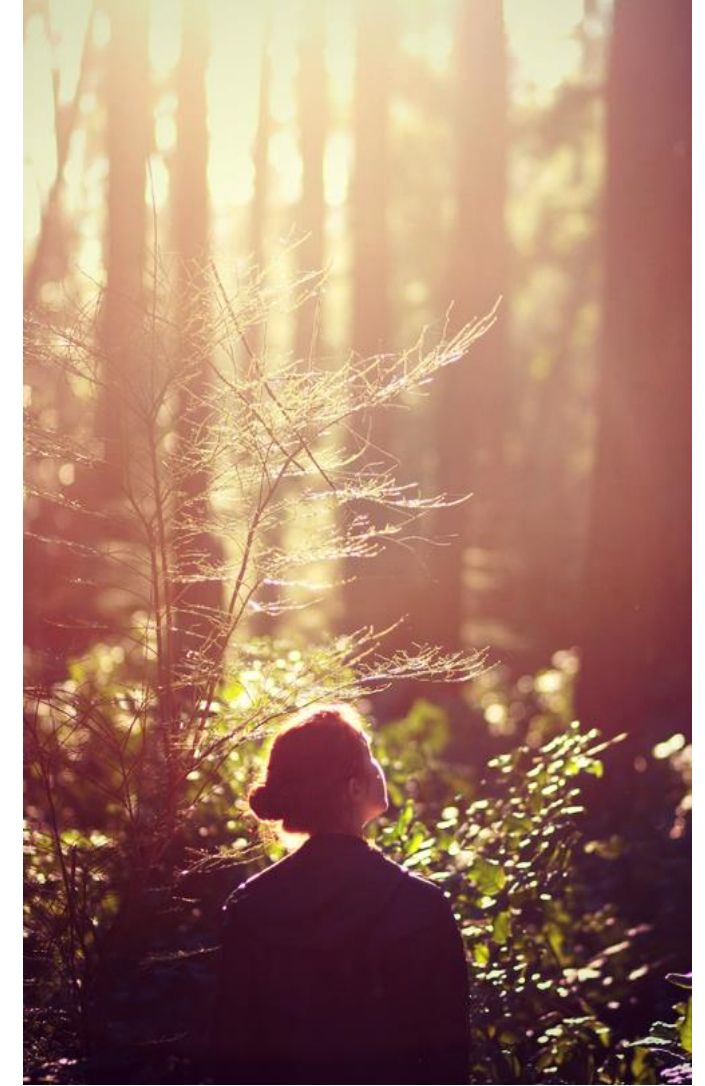
İlişkilere öncelik vermek

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 maskelemek cazip gelebilir, 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.

Ulaşılamaz görünen görevlere odaklanmak yerine, kendinize şu soruyu sorun:

"Bugün başarabileceğime inandığım, gerçekleştirmek istediğim amacıma yardımcı olan küçük hedeflerimle ilgili ne yaptım?"

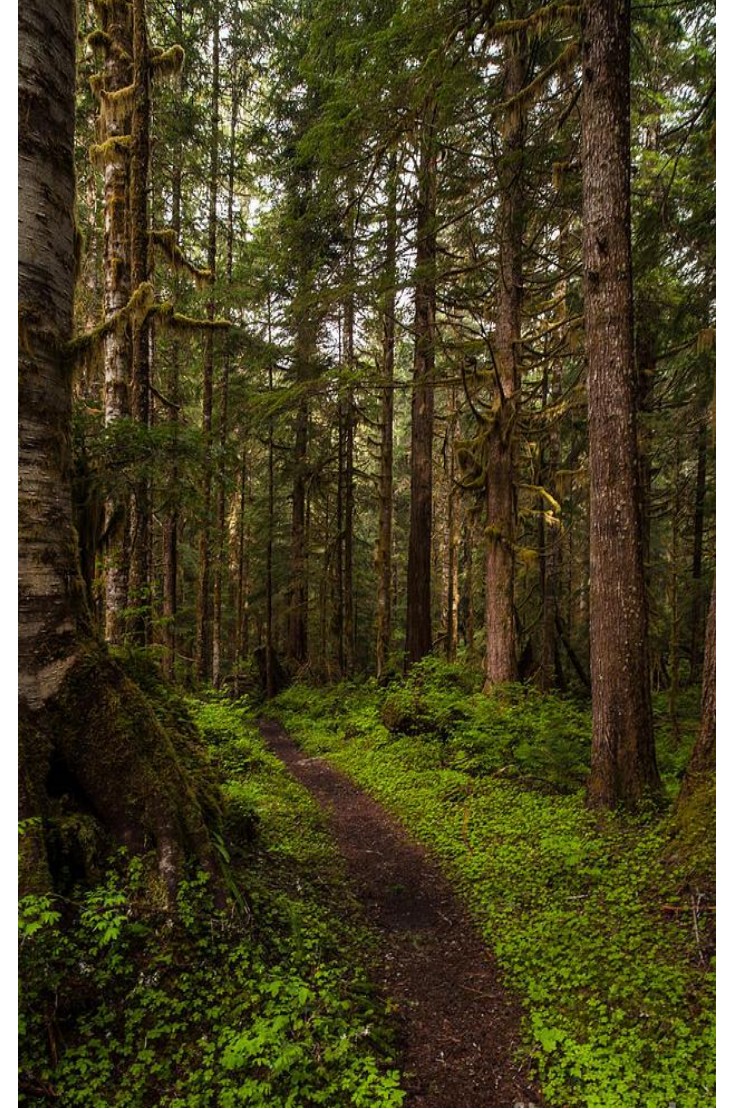
Kendini keşfetme

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.

"Başımdan istenmedik ve sarsıcı olaylar geçti.

Endişeye kapıldım, üzüldüm ve korktum. Fakat üstesinden gelebildim"



SAĞLIKLI DÜŞÜNCELERİ KUÇAKLAYIN

Düşüncelerinizde denge oluşturabilirsiniz.

Düşüncelerimiz, nasıl hissettiğiniz ve engellerle karşılaştığınızda ne kadar dirençli olduğunuz konusunda kritik bir rol oynar.

Yanlış düşünme biçimlerinizi ve gerçekçi olmayan düşüncelerinizi 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.

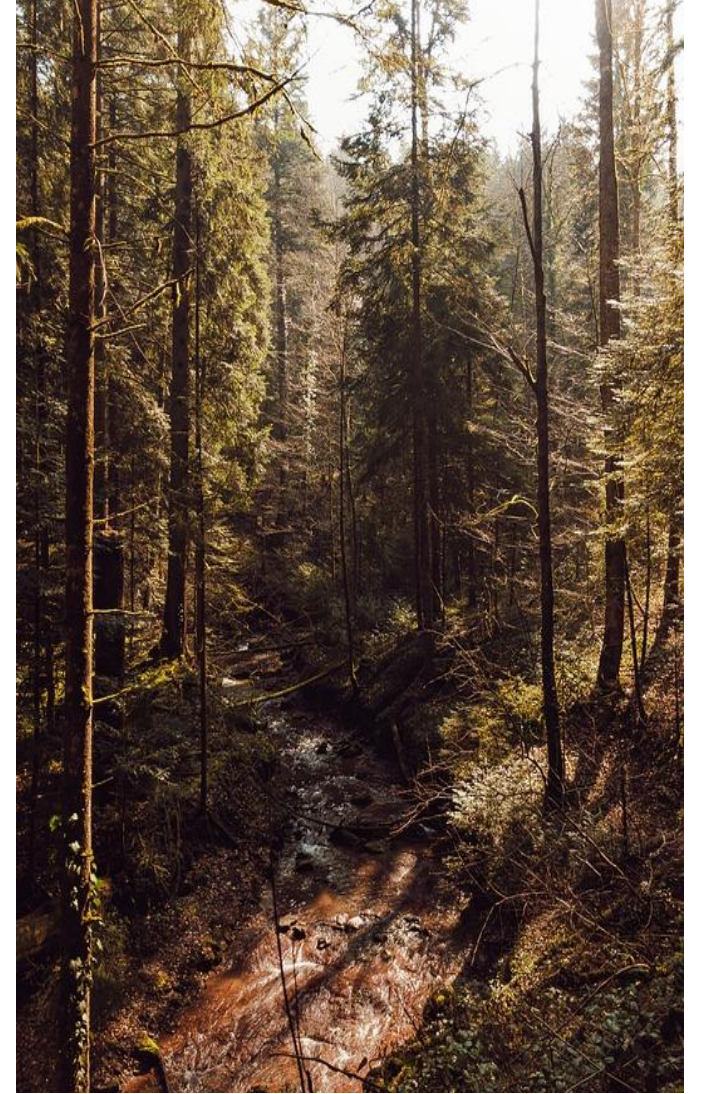
Hayat, yolunda gitmediğinde pozitif olmak gerçekten zordur. Fakat iyimser bir bakış açısı, başınıza iyi şeyler gelmesine yardımcı olabilir.

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 sağlamlık inşa etmek 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 gerçekleştiriyor ve bu durum sürekli bir hal almışsa profesyonel yardım almanız önemlidir.

😊 REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURMAK 😊

Ayrıca psikolojik olarak yardıma ihtiyaç duyuyorsanız, kendinizi geliştirmek, gerçekleştirmek ve yukarıda yer alan konulardan yardıma ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Önemli olan hayat denen bu yolculukta yalnız olmadığınızı hatırlamaktır. Tüm koşullarınızı kontrol edemeyebilirsiniz, ancak sevdiğinizin ve güvenilir bireylerin desteğiyle yaşamın zorluklarının üstesinden gelebileceğinizi, yaşamın iyi yönlerine odaklanarak psikolojik sağlamlık kazanabileceğinizi unutmayın.

