

MECİT ATAKLI İLKOKULU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Hayatımızda birçok olumsuz olayla karşılaşabiliyoruz:

Ölüm, doğal afetler, ayrılıklar, salgın hastalıklar....

Hacıyatmazları bilir misiniz? Hani şu çocukların oynadığı, bir türlü devrilmeyen, her düşüşünde tekrar kalkan oyuncakları?

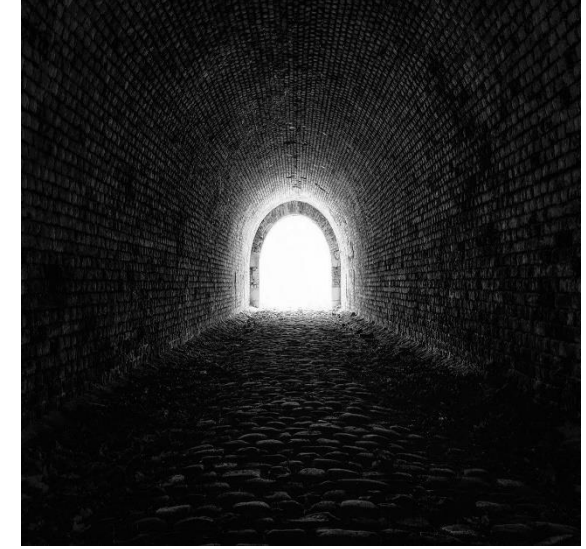
Bir de dengeli kayıklar vardır. Sallanan ama devrilmeyen ve batmayan kayıklar.

Bu hacıyatmazlar gibi ya da kayıklar gibi insanlar da var. Bu insanlar, başlarına

kötü bir şey geldiğinde, üzüldüklerinde ya da bir travmaya maruz kaldıklarında sallanırlar ama düşmezler. Bu tür insanların durumunu **psikolojik sağlamlık** kavramıyla ifade ediyoruz.

Temel olarak, bireyin esnek olmasını, zorluklar karşısında güçlü kalabilmesini ve yaşanan sarsıntıdan sonra toparlanabilmesini ifade etmektedir.

Yüzüklerin Efendisindeki Frodo'nun ve Harry Potter'ın hikayeleri, birer "psikolojik sağlamlık" örneği.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

- ✓ *Stresli durumlara uyum sağlama,*
- ✓ *Olumsuzluklara rağmen hasta olmama,*
- ✓ *Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,*
- ✓ *Stresli yaşantılardan sonra kendini toplama,*
- ✓ *Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır.*



- Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,



Dayanıklılık artar mı?

Yasemin Dalkılıç Dünya sualtı dalış rekortmeni

Kendinizi geliştirebilir misiniz?

- 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.

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür