

## HACER YÜCEL ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır. Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlık 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. Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay geleceklere ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMA YOLLARI

- Kontrol odağı geliştirmek: Hayatınızın kontrolünün sizde olduğuna inanmalısınız, değişimi kendinizle başlatabilirsiniz.
- İyi bir özgüven duygusu geliştirmek: Değerli olduğunuzu ve iyiye layık olduğunuzu kendinize hatırlatabilirsiniz.
- İyimserlik ve umut geliştirmek: Hayata dâhil olabilir ve getirdiği zorlukları iyimser yollarla çözmeye çalışabilirsiniz.
- Minnettarlık ve takdir geliştirmek: Sahip olduklarınızı takdir edebilir ve düzenli olarak gündelik hayatınızda minnettarlık uygulayabilirsiniz.
- Esnek ve uyarlanabilir bir bakış açısı geliştirmek: Düşüncelerinizi katı veya değişmez olmaktan koruyun. Farklı durumlara karşı öncelikle sakin kalmaya çalışabilirsiniz.
- Olumlu, iyimser bakış açısı tarzı geliştirmek: Bardağı yarı boş yerine yarı dolu olarak görmeyi tercih edebilirsiniz.
- Zihinsel Çeviklik: Durumlara farklı perspektiflerden bakmak adına hayatınızdaki diğer kişilerin görüşlerini dikkate alabilirsiniz.

Bu özelliklerden herhangi birini geliştirmek, dayanıklılığı artırmak için harika bir yoldur ve bir kaçını gerçekleştirmek bile psikolojik sağlamlığınızı artıracaktır!

**“Ne zaman ki güçlü olmak, tek çare olarak kalır; o zaman anlarsın ne kadar güçlü olduğunu.” Bob Marley**



## Ne Yapmalıyım?

*Duygular bulaşıcıdır, bu yüzden destek için kime başvurduğunuz konusunda doğru kişileri hayatınıza alın.*

Şu anda bir ebeveyn olarak, yerine getirmeniz gereken çok sayıda rolünüz olabilir. Bir de üzerinde küresel bir salgın, sağlık krizi eklenince işler istemediğiniz gibi ilerleyebilir. Bundan dolayı her zaman ki standartlarınızda ebeveynlik sağlayamıyorsanız, kendinizi yıpratmayın. Stres seviyenizi azaltmak adına; Korona virüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Korona virüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın. Düşüncelerinizi gözden geçirin. Dolayısıyla, yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin. Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.

İnsanlar potansiyellerini ve psikolojik sağlıklarını sorumluluk olarak geliştirir. Güçlüklerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları yılmaz kılar. Yılmazlık ve mücadele özelliği kişinin gelecekte çıkacak sorunlardan çekinmemesini sağlar ve onların üstüne gitme cesareti verir.



Psikolojik dayanıklılık, bireyin günlük yaşamını etkileyen önemli bir özellik ve stresle başa çıkmada gerekli bir beceri olarak kabul edilmektedir. Stresle uygun şekilde başa çıkamadığımızda, uzun dönemde yaşamdan zevk alamama ve sosyal yaşamdan uzaklaşma gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir.



## Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin;

Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında, küçük kaygıların onu işgal etmesi fazla gecikmez. Herhangi bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertleri tekrar tekrar çiğner durur.

Sosyalleşin; Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle vakit geçirmeye çalışın.

Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın. Gelecek ile ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığınız zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün.

Olumsuz haberlerden uzak durmaya çalışın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.