

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE DEĞİLDİR?

Psikolojik dayanıklılık 'Ben çok dayanıklıyım, bana hiçbir şey olmaz' demek değildir. Aksine, bana bir şey olabileceğini kabul etmek, bazen işlerin planladığımızın dışında gelişebileceğini ve böyle durumlara karşı esnek olmamız gerektiğini anlatan bir kavramdır.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

psikolojik sağlamlık”, belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve başedebilir hale dönüştüren “geliştirilebilir” bir özelliktir.



# PEKİ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

## İLİŞKİLERİNİZİ GELİŞTİRİN!

Aileniz, arkadaşlarınız, sevdikleriniz ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun. 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.



## SOSYALLEŞİN!

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.

## SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN!

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. Bunun nedeni, stresin duygusal olduğu kadar fiziksel de olmasıdır.

## DEĞİŞTİRİLEMİYEN KOŞULLARI KABUL EDİN!

---

Her birimizin hayatta değiştiremeyeceği şeyler olacaktır. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz.



## NEGATİF HER ŞEYDEN UZAK DURUN!

---

Olumsuz haberlerden ve insanlardan uzak durmaya çalışın. Duygularınızı anlayan insanlarla ilişki kurmaya özen gösterin. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.

## KAÇIŞ YOLLARI KULLANMAYIN!

---

Sıkıntılarınızı ve stresinizi, saatlerce uyuyarak, sonu gelmeyen oyunlarla, sigara gibi zararlı maddelerle maskeleyebilir, ancak bu derin bir yaranın sadece üstünü örtmek gibidir. Stres hissini görmezden gelmek yerine, stresi yönetmek için davranışlarınıza odaklanmaya, vücudunuzu dinlemeye odaklanın.

## YARDIM ALABİLİRSİNİZ:)

Yukarıda psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir olduğunu söylemiştik. Pek çok insan için kendi kaynaklarını ve yukarıda sıralanan strateji türlerini kullanmak, psikolojik sağlamlık inşa etmek için yeterli olmayabilir. Bunun için siz de profesyonel destek alarak psikolojik sağlamlığınızı geliştirebilirsiniz.



## REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURABİLİRSİNİZ:)

Eğer siz de yukarıda yer alan konulardan yardıma ihtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Ataol Behramoğlu der ki;

“Öğrendim ki...

İnsanların başına ne geldiği değil

O durumda ne yaptıkları önemli.”

SIİRT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

Doğan Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No12 Merkez /SIİRT  
0 484 223 46 76