

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Örseleyici yaşam olayları karşısında sadece bireyler değil aileler de psikolojik travma yaşayabilir ve çeşitli stres tepkileri gösterebilirler. Travmatik yaşam olayları, aile üyelerinin her zaman güvende olduklarına, korunduklarına, sevildiklerine ve değerli olduklarına dair temel düşünce ve duygularını sarsabilir. Bu durumda aile yaşamında ya da aile içi ilişkilerde bazı sorunlar ortaya çıkabilir.

BU SORUNLAR;

Ailenin günlük düzeni ve işleyişi bozulabilir. Bazı aile üyeleri rol ve sorumluluklarını yerine getiremeyebilir. Bu durumda aile içindeki görev paylaşımında çeşitli değişiklikler oluşabilir. Özellikle ebeveynlerin yaşadığı psikolojik travmaya bağlı olarak çocuklar yeterli bakım, destek ve korunma alamayabilir. Bu durumda çocukların travmatik stres tepkileri daha da artabilir.

AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

AİLE İÇİNDEKİ GÜNLÜK AKTİVİTELERİN VE ROLLERİN SÜRDÜRÜLMESİNE ÖZEN GÖSTERİN

Travmatik yaşam olayları karşısında ailenizin psikolojik sağlığını korumanın en etkin yollarından biri de aile içindeki günlük işleyişi mümkün olduğunca devam ettirmektir. Elbette ki içinde bulunulan travmatik yaşam olayına bağlı olarak ailenin işlevselliğinde kısa ya da uzun süreli değişiklikler veya sınırlılıklar meydana gelebilir. Bu tür durumlarda, içinde bulunduğunuz yeni koşullara göre ev içinde ya da aile üyelerinin rol ve sorumluluklarında yeni düzenlemeler oluşturabilirsiniz.

AİLE İÇİNDEKİ HERKESİN YAŞINA UYGUN DÜZEYDE SORUMLULUK ALMASINI SAĞLAYIN

Ailenizdeki her bir üyenin sorumluluk almasına ve gönüllü olarak diğerlerine yardım etmesine izin verin. Özellikle “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için çocukların bir yetişkin gözetiminde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde aileye yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin. Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler.

YAŞANAN TÜM ZORLUKLARA RAĞMEN AİLENİZLE BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN VE EĞLENCELİ ŞEYLER YAPIN

Çocuklar başta olmak üzere ailenizin psikolojik sağlamlığının korunması için hep birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Yaşanan travmatik olaylar sonucunda zaman zaman fiziksel, ekonomik ya da sosyal sınırlılıklar oluşsa da özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla güzel vakit geçirmek, aile üyeleriyle birlikte eğlenceli etkinlikler yapmak psikolojik sağlığınızın korunması açısından oldukça yararlıdır. Oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve öyküler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek, çocukluk anılarınızı paylaşmak aidiyet duygusunu pekiştirmek için etkili olacaktır.

AİLE İÇİ İLETİŞİMİ ARTIRIN

Travmatik yaşam olayları karşısında ortaya çıkan belirsizlik ya da zorlukların üstesinden gelmeye çalışan aileler, karşılaştıkları problemleri çözmeye çok fazla odaklanarak aile içi iletişimi ve etkileşimi geri plana atabilmektedirler. . Bu süreçte çocuklar, her şeyin kontrol altında olduğunu, kendilerinin ve ailelerinin güvende olduğunu, gerektiğinde aile üyelerinin onları koruyacaklarını ya da her koşulda sevildikleri ve değerli olduklarını bilmeye daha çok ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, aile içi iletişim ve etkileşimi geri planda tutmak ve yaşananlar hakkında konuşmamak çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Bu durumda çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri, onlarla sürekli iletişim içinde olmaktır.

DUYGULARA ODAKLANMAYA ÖZEN GÖSTERİN

Psikolojik sağlamlığı yüksek ailelerin bir diğer önemli özelliği ise aile üyelerinin yaşadıkları olumlu ya da olumsuz duyguları birbirlerine sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleridir. Özellikle yaşanan örseleyici olaylar karşısında aile üyelerinin birbirinden farklı duygular hissetmeleri ya da benzer duyguları farklı düzeylerde hissetmeleri oldukça normaldir. Dolayısıyla, aile üyelerinin yaşadıkları duyguları birbirlerine uygun bir dille açıkça ifade etmeleri yanlış anlaşılmalara önler, empati kurmayı kolaylaştırır.

AİLEDE GÜVEN DUYGUSUNUN GELİŞMESİNE DESTEK OLUN

Ailenin psikolojik sağlamlığını artıran etkenlerden birisi de aile üyeleri arasında kurulan sağlıklı ve güçlü bir güven duygusudur. Aile üyelerinin birbirlerini her zaman koruyup kollamaları, birbirlerine her koşulda ilgi ve saygı göstermeleri ya da koşulsuz destek vermeleri önemlidir. Aile içinde var olan güven duygusu aynı zamanda çocukların psikolojik sağlamlığını da artırır.



**SİİRT REHBERLİK ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

Doğan Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No12 Merkez /SİİRT
0484 223 86 97