

METİN SÖNMEZ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YETİŞKİN
BROŞÜRÜ

“Kendini toparlama gücü”, “yılmazlık” gibi isimlerle de ifade edilebilen “Psikolojik Sağlık”; güçlükler karşısında olumlu sonuçlar elde etmeyi sağlayan süreç, özellik ya da çıktı, yüksek riskli olarak değerlendirilen durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilme ve travmatik etkilerden kurtulabilme olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlılık bir kişilik özelliği değildir. Hepimiz bu yeteneğe sahibiz. Psikolojik sağlamlılık, kişiden kişiye değişen zaman içinde azalabilen veya artabilen bir özelliğe sahiptir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYEN BİREYSEL ÖZELLİKLERDEN BAZILARI;

**Sakin ruh hali,
duyarlılık, esneklik,
uyum gösterme
becerisine sahip olma,
iç kontrol odağı, mizah
anlayışı, farklı bakış
açılarına sahip olma,
entelektüel becerilere
sahip olma dini inança
özgü özellikler...**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN;

**sosyal becerileri ve
problem çözme
becerilerinin yüksek,
daha iyimser, yaşam
amaçlarının farkında,
iç kontrol odaklı,
öz saygısı yüksek,
iyi arkadaşlık ilişkileri
kurabilen bireyler
olduğu görülmüştür.**



Çocuklarınızın ve çevrenizin psikolojik sağlamlığını arttırmak için önce kendinizi güçlendirmeniz ve sonrasında da onlara model olmanız, onlar için kolaylaştırıcı olacaktır.
Bunun için;



Kendi psikolojik sağlamlığımızı kontrol ettikten, güçlendirdikten sonra da çocuğumuzun durumunu risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar başlıklarında ele alarak değerlendirebiliriz.



- **Ruh ve beden sağlığını önemseyin**
Sağlıklı beslenme stres yönetimi açısından oldukça önemlidir.
Günlük rutinlerinizi takip edebilirsiniz.
Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün
 - Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sürdürebilirsiniz.**Duygularımızı dinleyin ve paylaşın**
 - Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığımız becerileri kullanabilirsiniz. Eğer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler edinebilirsiniz.
 - Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz.**Hedefler koyun**
 - Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.**Uyum sağlamaya çaba gösterin**
 - Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.**Esnek düşünün**
 - Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz.**Kaygınızı arttıran düşünceleri kontrol etmeye çalışarak azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.**
Keyif aldığınız etkinlikler yapın
 - Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak vb gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.**Siz Özelsiniz**
Travma sonrası verilen tepkilerin süresi ve şekli kişiden kişiye değişir
. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlayıcı yaşam

olayları ya da faktörlerdir. Bu faktörler

görselde çocuğa doğru gelen büyüklü küçüklü meteorlar olarak resmedilmiştir.

Doğal afet yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, ekonomik güçlükler yaşama, göç etme gibi unsurlar risk faktörlerine örnek verilebilir.



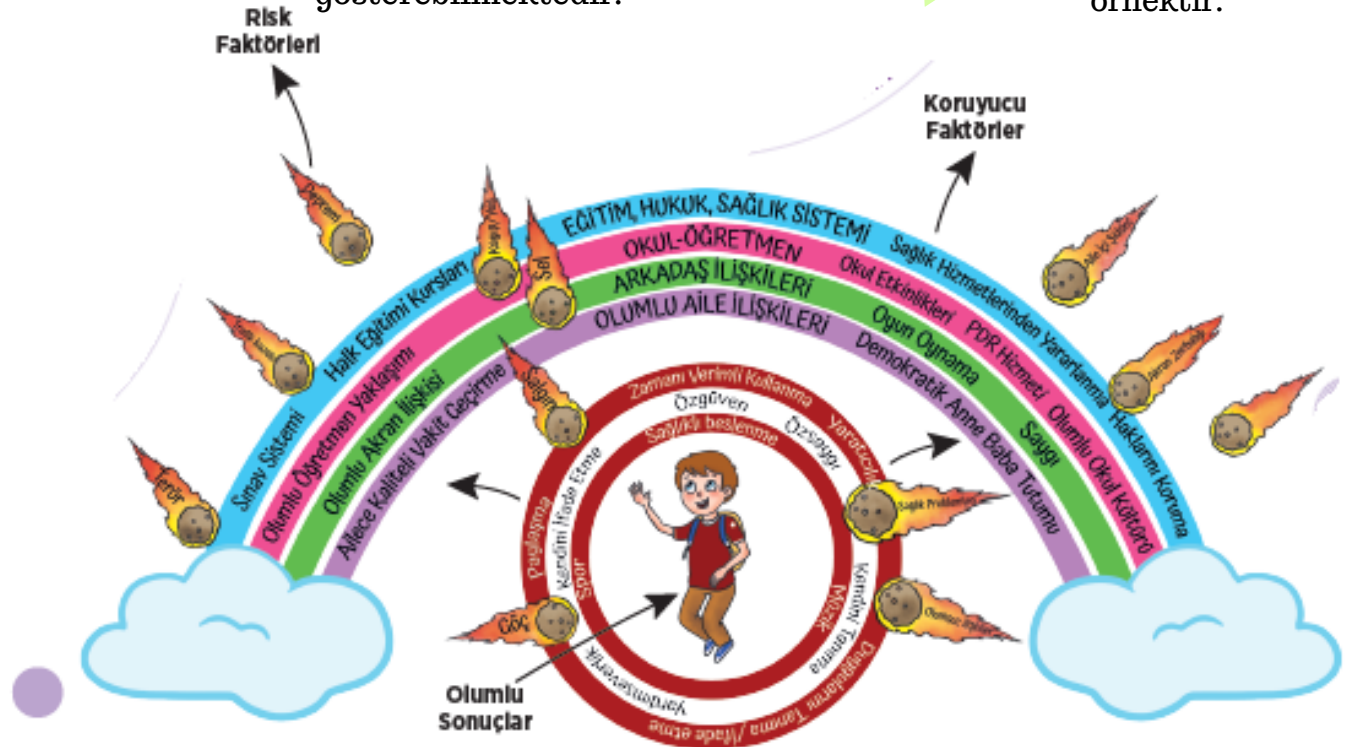
Neden önemlidir?

- Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocuklar;
- Daha sağlıklıdır ve uzun yaşarlar.
 - Destekleyici yakın ilişkiler kurarlar.
 - Okul ortamında daha başarılıdır.
 - Duygularını kontrol edebilirler.
 - Zorluklar sonrasında kolay uyum sağlarlar.

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. Görselde bu faktörler çocuğun etrafını saran kalkan ve çocuğu saran gökkuşağı olarak resmedilmiştir. Bu görselde olduğu gibi çocuğun destekleyici akran ve aile ilişkilerine sahip olması, kendine güvenmesi, kendini okula ait hissetmesi risk faktörlerine rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Meteorlar

farklı yerlerden çarpıyor olsa da çocuk koruyucu faktörler sayesinde iyi oluşunu sürdürebilmektedir. Gökkuşağının bir katmanı veya kalkanın bir parçası meteor olması nedeniyle zarar görse de diğer koruyucu faktörler etkisini gösterebilmektedir.

Olumlu sonuçlar, risk faktörlerine maruz kalan bireylerin koruyucu faktörler aracılığıyla pozitif uyumuna ve işlevselliğe katkı sağlayan olumlu göstergelerdir. Bu sonuçlar görselde çocuğun kendini kalkan içinde güvende hissetmesi, okul çantasını alarak okula gitmek istemesi şeklinde resmedilmiştir. Akademik başarı, iyimserlik, umut gibi özelliklerin yüksek olması, aile üyeleriyle, akranlarla ve öğretmenlerle güçlü ilişkilerin kurulması olumlu sonuçlara örnektir.



SAHİP OLDUKLARIMLA MUTLU VE GÜÇLÜYÜM