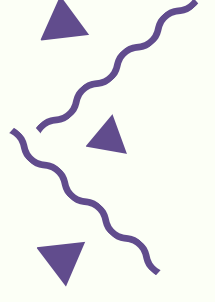
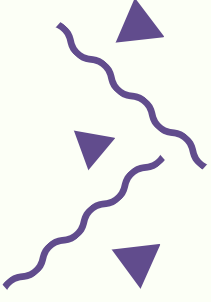


# EMİNE EFOĞLU ANAOKULU

VELİ BÜLTENİ



## Mart Bülteninde:

*Psikolojik Sağlık  
Nedir?*

*Psikolojik Sağlamlığı  
Arttırma Yolları*

## Psikolojik Sağlık Nedir?

*Psikolojik sağlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır. Psikolojik sağlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.*

*Psikolojik sağlamlıkla 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.*

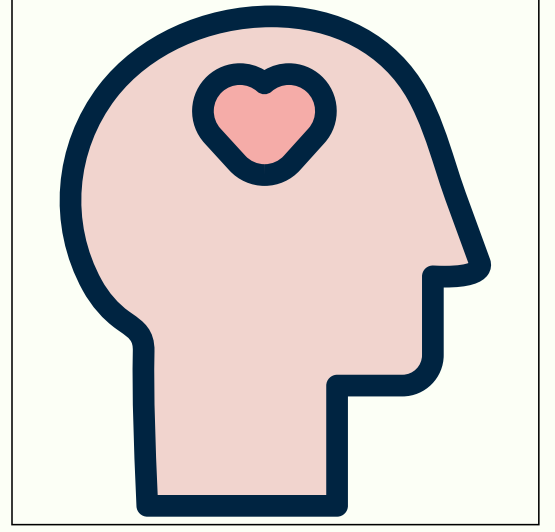
*Benzer olumsuz olaylar yaşayıp da başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelecekleri ya da bu streslerden en az zararla kurtulabilecekleri çalışmalarla ortaya konmuştur.*

## PSIKOLOJİK 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.

## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- ✓ İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- ✓Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- ✓Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
  - ✓Aile ilişkileri kuvvetlidir.
- ✓Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler. -
  - ✓Kendine güvenler yüksektir.
- ✓ Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler



## Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar, psikolojik rahatsızlıklar
  - Pandemi
  - Kayıplar
  - Doğal afetler
  - Boşanma
  - Aile içi şiddet
- Olumsuz anne baba tutumlar
  - Ekonomik zorluklar
- Okul ve iş hayatındaki sorunlar

*Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz. Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil.*



# Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Ne Yapmalıyım?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir (Yalın-Yaman, 2018):

1. Güçlü yönlerinizi farkedin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz.
2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmiştim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.
3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık"tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif başa çıkma becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.
4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.
5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.
6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umudun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi "her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı" düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığınızda gelişmesine yardımcı olur.
7. Profesyonel destek alabilirsiniz. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alabilirsiniz.

Özellikle bu salgın sürecinde, psikolojik sağlamlığımızın yüksek olması, uyum sağlama becerilerimiz ve ruhsal sağlamlığımızı koruyabilmemiz, kendimizi ve ailemizi fiziksel ve psikolojik olarak korumada oldukça önemli ve işlevseldir. Yazılabilecek, yapılabilecek, önerilebilecek çok şey var. Bilgi kirliliğine bulaşmadan, güvenilir kaynaklara itimat ederek sağlığınıza koruyabilirsiniz ve bu zorlu süreçten siz ve aileniz güçlenerek çıkabilirsiniz.



Betül BALIM  
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen