

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

RUH SAĞLIMIZI KORUMAK

Turgay İŞTEM
Psikolojik Danışman

SUNUM İÇERİĞİ

- Zorlayıcı yaşantılar nelerdir?
- Psikolojik sağamlık nedir?
- Psikolojik sağamlığa sahip olan bireyin özellikleri.
- Salgın döneminde psikolojik sağamlığımızı korumak
- Psikolojik sağamlığımızı arttırabilmek için yapabileceklerimiz.

ZORLAYICI YAŞANTILAR

Ölüm ve ya
yaralanma

Doğa afetler

Terör, savaő

Taciz,
zorbalık

Göç

Hastalıklar

Aniden ortaya çıkan, hayatın akışını ve işlevini engelleyen, yoğun duygu değişimleri yaşatan olaylara **travma** denmektedir.


Korku

Çaresizlik

Endişe


Öfke

Karamsarlık



Yaşadığımız dönemde ortaya çıkan, COVID-19 virüsü kaynaklı bu süreç de bir travmatik olaydır. Günlük yaşantılarımızı etkilediği gibi bizde birtakım duygusal değişimler de ortaya çıkarmaktadır.

Bahsettiğimiz duyguları travmatik olaylardan sonra yaşamak gayet olağandır. Ancak uzun süreli ve şiddetli bir şekilde bu duygu değişimleri sürüyorsa yardım almakta fayda var.



Psikolojik sağlamlığımız ne kadar yüksek olsa da travma bizi etkiler. Ancak psikolojik sağlamlığımızı geliştirmek, travmaların bizlere etkisini düşürmeyi sağlar.

Zorlayıcı bir olaydan yeni hayata ve koşullara uyum sağlamak bizim için önem arz etmektedir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kendini ifade
edebilme

Problem
çözme becerisi

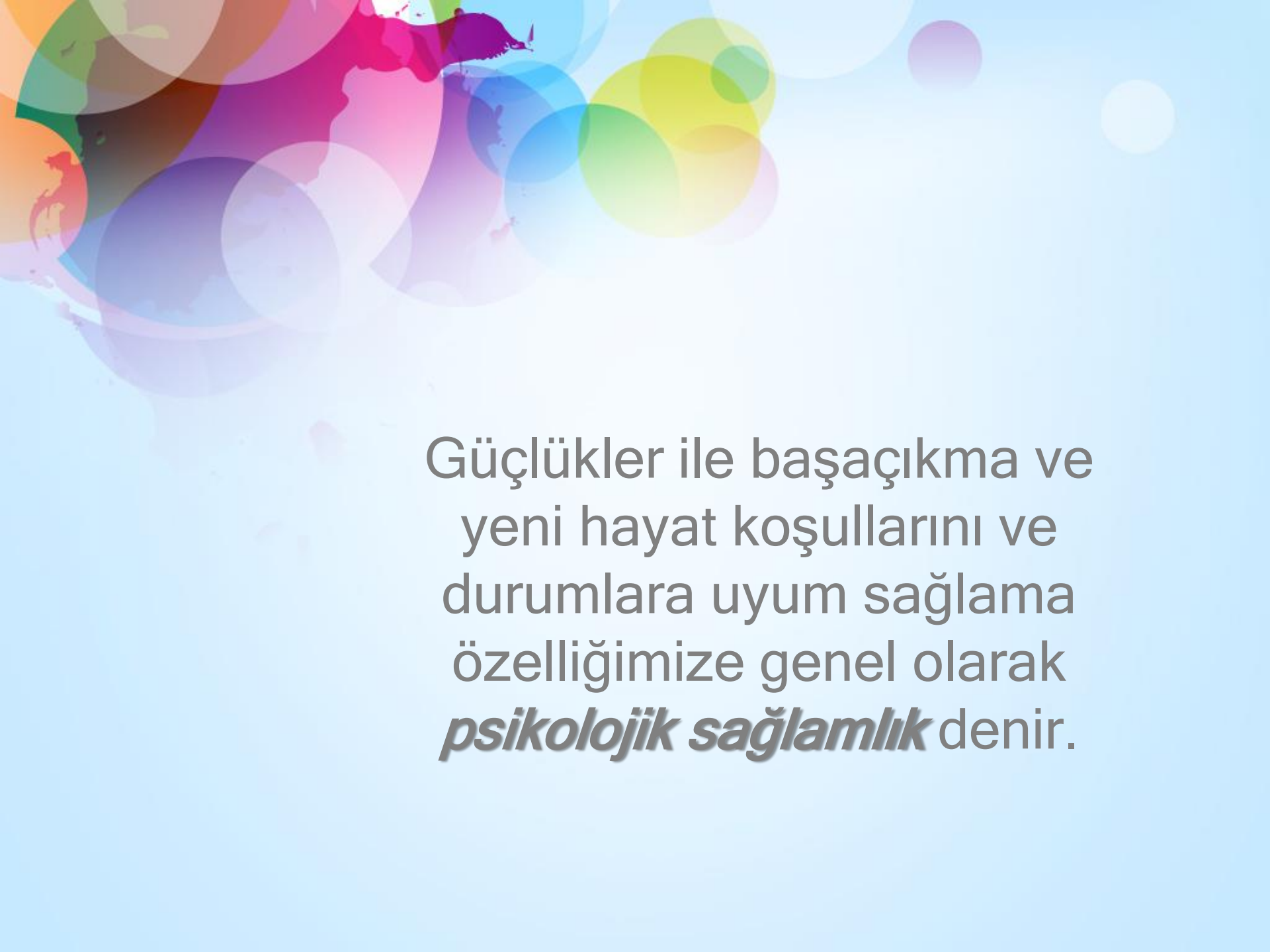
Duygularını
anlama

Farkındalık

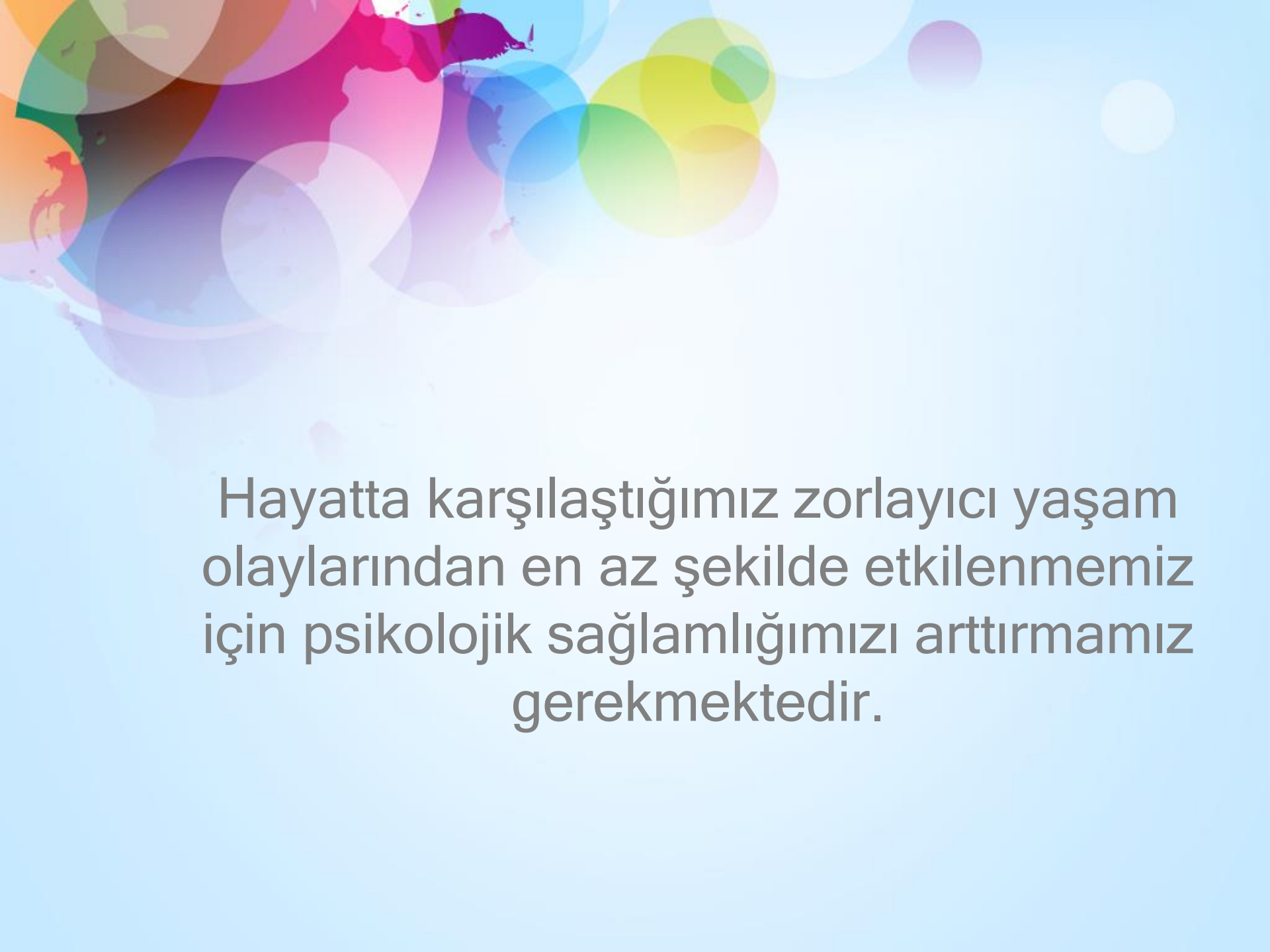
Uyum
sağlayabilme

Sosyal
beceriler

Empati
kurabilme



Güçlükler ile başaçıkma ve yeni hayat koşullarını ve durumlara uyum sağlama özelliğimize genel olarak ***psikolojik sağamlık*** denir.



Hayatta karşılaştığımız zorlayıcı yaşam olaylarından en az şekilde etkilenmemiz için psikolojik sağlamlığımızı arttırmamız gerekmektedir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler;

- Duygularını tanır ve ifade edebilirler.
- Empati kurabilirler.
- Kendilerine karęı olumlu bir algı geliştirebilirler.
- Problem özme becerisine sahiptirler.
- Yeni koşullara uyum sağlayabilirler.
- Kendilerini tanımaktadırlar.
- Sosyal becerilere sahiptirler.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



**FLEXIBILITY INTO
PLANNING**

Planlama
esnekliği



**WITHSTAND
SHOCK**

Şoka
Dayanma



**ADAPT TO
CHANGE**

Değişime
Adapte
Olma



**PURSUE YOUR
GOAL**

Hedefe
Bağlı
Kalma



**ANTICIPATE
RISK**

Riskleri
Tahmin
Etme

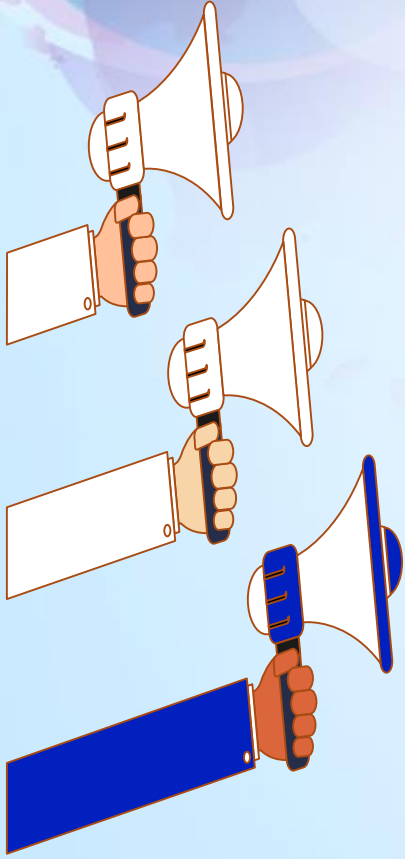


**PROTECT WEAK
SPOTS**

Zayıf
Noktalarını
Görme

Pandemi Döneminde Ruh Sağlığımızı Korumak

Geçtiğimiz bir yıl boyunca yeni kavramlar ile karşılaştık. Hayatımızda önemli değişikliklere gittik. Pandeminin bizde yarattığı olumsuz durumlara karşı yapabileceklerimiz var!





Bu dönemde psikolojik sağlamliğımızı korumak, evde vakit geçirebileceğimiz aktiviteler oluşturmak, öz bakım becerilerimize dikkat etmek, yakınlarımızla uzaktan iletişim kurmak ve ailemizle vakit geçirmek bizlere iyi gelecektir.



**Peki Psikolojik
Sağlamlığımızı Korumak İçin
Neler Yapabiliriz?**



Sosyal Çevre:

Birbirinizi destekleyebileceğiniz
arkadaşlar bulun.

Herkesin yardıma ihtiyacı olabileceğinin farkına varın. Yardım istemek sizi küçük düşürmez. Bu konuda cesur olun.

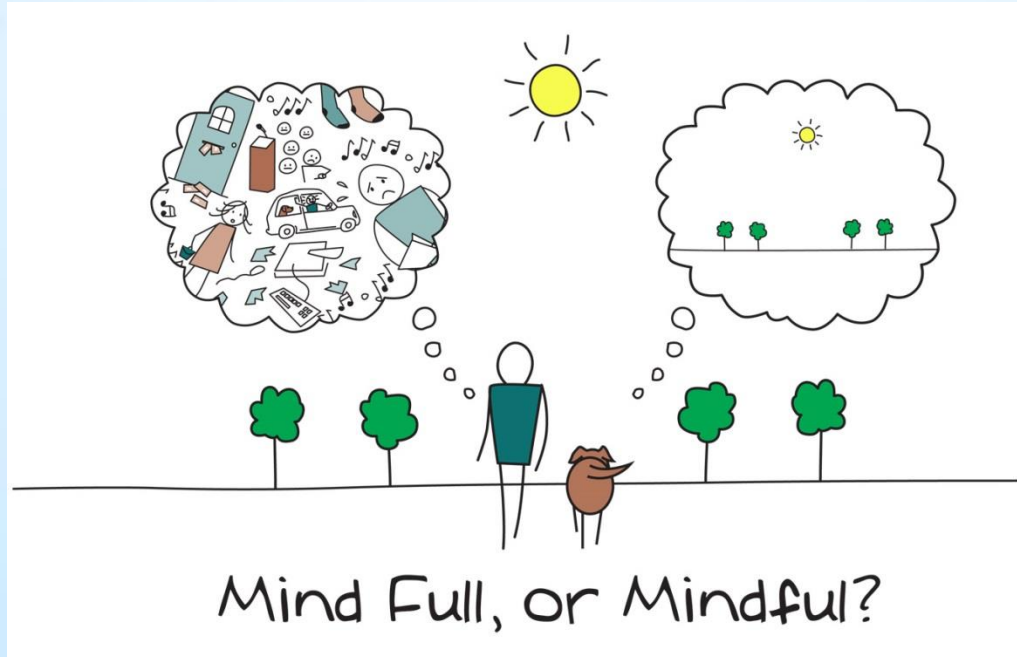


Yürütme işlevlerini geliştirin.



- rutinlerin oluşturulması;
- sağlıklı sosyal davranışı modellemek;
- kendi sosyal bağlantıları için fırsatlar sağlamak;
- onlara bağımsız düşünme ve hareket etme fırsatları vermek
- hafıza içeren oyunlar
- geliştirici oyun;
- Masa oyunları (dürtü kontrolü (sırayla), planlama, çalışma belleği ve zihinsel esneklik
- kendi kararlarını vermeleri için fırsatlar sağlamak.
- çevrelerinde destekleyici güvenilir ilişkiler oluşturmak ve sürdürmek;

Kendinizi sakinleştirebileceğiniz ortamlar kurun ve kaygı, stres yaşadığınızda bu ortamda bulunun.



Egzersiz yapın. Çünkü hareketli yaşam fizyolojik açıdan sizi olumlu etkilerken, salgıladığı hormonlar ile psikolojik dünyanızı da iyileştirir.



İyimserliği besleyin. Çünkü iyimserlik,
dirençli insanların temel
özelliklerindedir.






Planlarınızda esnek olun. Esneklik, yolunda gitmeyen bir durum oluştuğunda, sizin toparlanmanıza yardımcı olur. O yüzden plan yaparken, alternatifleri çoğaltmak bizim adımıza iyi bir şeydir.



Bazen korkularımızdan kaçırız ve bu davranış o korkunun hiç bitmemesine sebep olur. Ancak diğer bir yol korkuyla yüzleşmektir. Kademeli olarak ve çevremizden destek alarak korkumuzla yüzleşebiliriz.



Biz değişebiliriz, diğerleri de değişebilir.
Bunun farkında ol. Bunun diğer bir adı
da «büyüme».