

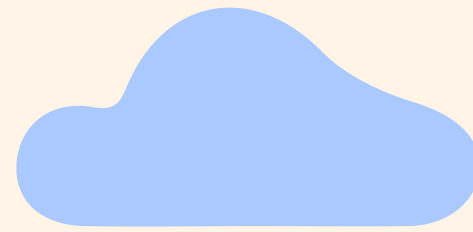
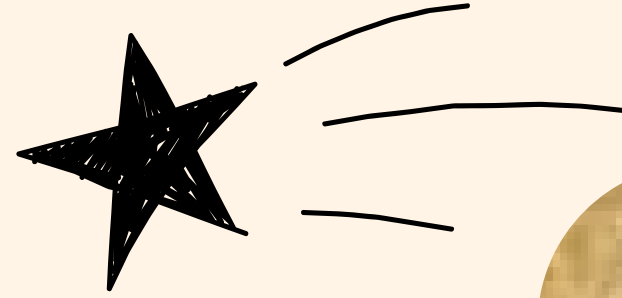
ŞEHİT FAZLI ALTUNTAŞ AİHL
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI:DAMLAM DEMİRTAŞ

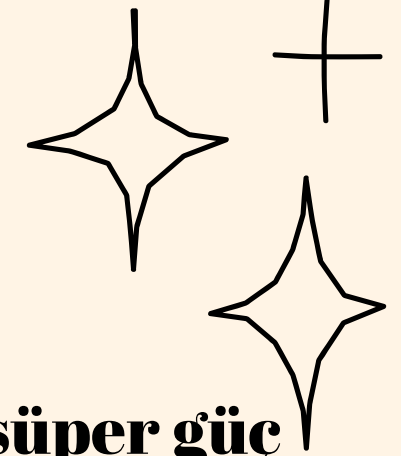
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Kişinin maruz kaldığı stres, travma ve zorlu yaşam olaylarına karşın bu koşulların üstünden gelebilme becerisi, uyum sağlama sürecidir.





- **Psikolojik Dayanıklılık; doğuştan gelen bir süper güç ya da İyi bir çevrenin armağanı değildir.**
- **Kişisel özellikler, Çevresel ve Sosyal Etkenlerin bir bileşiminden oluşur.**
- **Yalnızca kişinin değil 'sistemin kapasitesidir' Anlık sonuçlar verebilse de 'anlık bir vaka değildir' bir süreçtir. Bi anda oldu bitti değil uzun dönemin birikimi sonucu elde edilir.**

Bambu Ağacı Hikâyesi

Çinliler bambu ağacını şöyle yetiştirir:

Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır, gübrenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz.

Tohum yeniden sulanıp gübrenir. Bambu ağacı ikinci yıl da toprağın dışına filiz vermez.

Üçüncü ve dördüncü yıllarda her yıl yapılan işlem tekrar edilerek bambu tohumu sulanır ve gübrenir.

Fakat inatçı tohum bu yıl da filiz vermez.

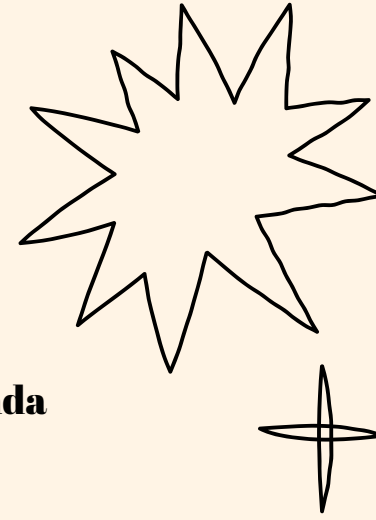
Çinliler büyük bir sabırla beşinci yılda bambuya su ve gübre vermeye devam ederler.

Nihayet beşinci yılın sonlarına doğru bambu yeşermeye başlar.

Altı hafta gibi kısa bir sürede de yaklaşık 27 metre boyuna ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur:

Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı haftada mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır?



PSIKOLOJİSİ SAĞLAM OLAN KİŞİ KİMDİR?



Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlara karşı karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.

Yıkılmadım ama ayakta da değilim değildir.

Kan yuttum kızılçık şerbeti içtim değildir.

Ağlamamak değildir

Kimseye ihtiyacım yok tek başıma dağlar deldim değildir.

Kontrol edemediği, gelişen olaylar karşısında en az hırpalanma, suçlanma duyarak onları yaşamında işlevsel hale getirip daha iyi olma yolunda fırsat olarak görmektir.





YAPILAN ÇALIŞMALAR PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN ÖĞRENİLEBİLİR BİR KİŞİSEL ÖZELLİK OLDUĞUNU ORTAYA ÇIKARMIŞTIR

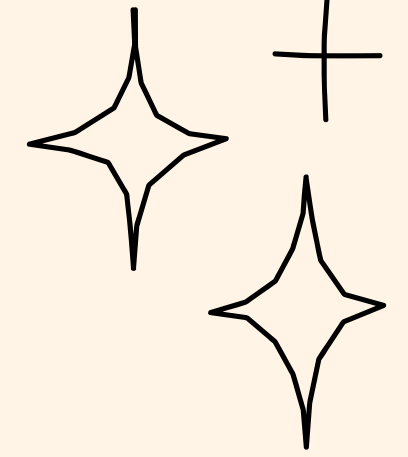
Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği görülmektedir. Bu kategoriler;

- --aile uyumu ve desteği,
- --kişisel yapısal özellikler ve
- -dışsal destek sistemler (sosyal çevre, ş arkadaşları vb.) olarak sıralanabilir.



Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık kavramının anlamsal ve içeriksel yapısını oluşturan önemli boyutlar arasında yer alan risk faktörleri bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden örseleyici yaşam olayları, deneyimler, durumlar ya da faktörler olarak ele alınmaktadır.



Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
 - Evsizlik, evden kaçma
 - Savaş
 - Terör eylemleri
 - Göç ve göçmenlik
 - Doğal afetler
- Azınlık stresi yaşama/Kültürel ayrımcılığa maruz kalma
- Sosyal çevreden şiddet görme
- Çevrede sosyal destek verecek kurum ve kuruluşların olmaması

Ailevi Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin kronik hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/yoksunluğu
- Madde kullanan ebeveyne sahip olma
- Suç öyküsü olan aile üyesine sahip olma
- Olumsuz ebeveyn tutumları
 - Aile içi çatışma
 - Aile içi şiddet

Bireysel Risk Faktörleri

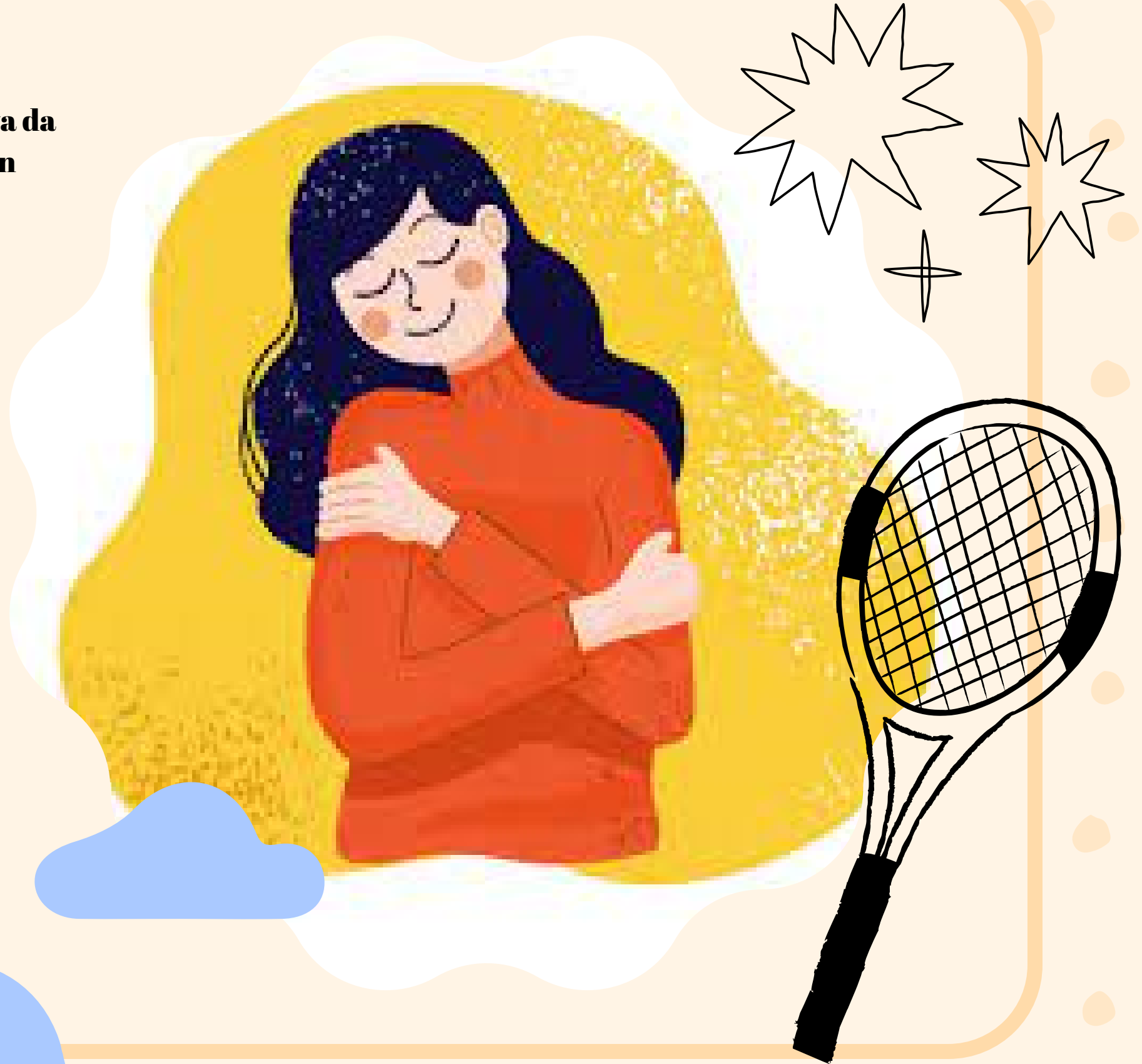
- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Madde kullanımı
- İntihar girişimi
- Kayıp/yas yaşantıları deneyimleme
- İhmal ve istismara maruz kalma
 - Suç işleme
- Engellilik durumu
- Düşük benlik saygısına sahip olma

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır.

Bireylerin risk faktörlerine maruz kalma olasılığını azaltan, olumsuz yaşam olaylarının ardından meydana gelen ani etkileri dengeleyen, benlik saygısını ve yetkinliği destekleyen faktörlerdir.

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu mizaç
- İç denetim odağı
- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz-yeterlik algısı
- Yüksek duygusal zeka
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri
- Öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri
- Günlük rutin ve ritüellerin varlığı
- Yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma
- Umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlere sahip olma



Ailevi Koruyucu Faktör

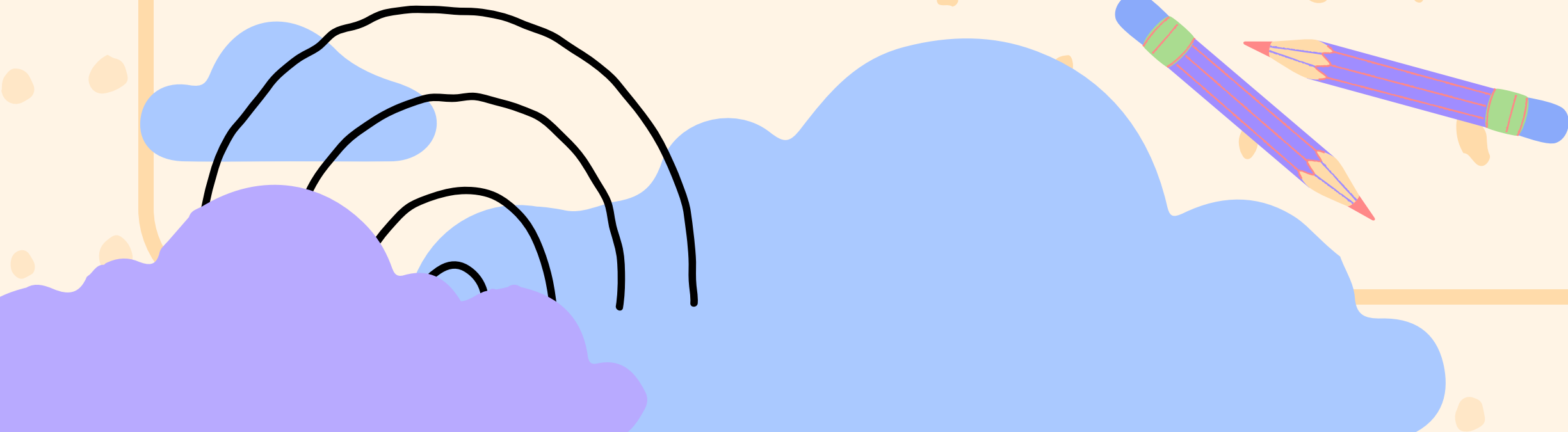
- Güçlü aile bağları
- Etkili ebeveynlik becerileri
- Destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma
- Duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma
- Ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı

Çevresel Koruyucu Faktörler

- Yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma**
- Sosyal destek
 - Destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim
 - Güvenli çevre ve toplum
 - Sosyo-ekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı



**“Psikolojik dayanıklılığımızı
arttırabilmemiz için neler
yapabiliriz?”**



**SEVDİKLERİMİZLE İLİŞKİDE
OLMAK, ONLARLA TEMAS
KURMAK**

Hiçbir şey yalnızlık hissi kadar kötü ve yıkıcı değildir. Bu histen kurtulmak için yapabileceğimiz en etkili şey bizi anlayan ve bize ilgi gösteren kişilerin desteğini ve onların varlığını hissetmek için onlara daha yakın olmaktır.



VÜCUDUMUZA ÖZEN GÖSTERMEK

Hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak kendimiz gözetmeli ve onu korumalıyız. Yeni ve eğlenceli şeyler denemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve düzenli beslenmek çok yararlıdır



Amaçlarımız doğrultusunda çalışmak

Ulaşılabilir ve somut hedefler oluşturmak, ders çalışma programları hazırlamak ve günlük checklster amaca ulaşmada oldukça yararlı yöntemlerdir.

Bir nedeni olan her nasıla katlanır.Sizi motive edecek çalışmanızı sağlayacak bir amaç,neden bulursanız o sizin limanınız olur,gidecek olduğunuz hak ettiğiniz yeri size gösterir.

Sabah yapacağınız tüm işleri,aklınızda olan halletmeniz gereken şeyleri bir kağıda yazıp gün içinde yaptıkça onların üstünü silebilirsiniz.





Kendimize hata yapmanın normal olduğu hakkını vermek,

**Yaşadığımız stresli olayı canlandırarak, bu durumla nasıl başa çıkacağımıza ilişkin senaryolar üretmek ve mümkünse bunları bir kağıda yazmak ya da bunları güvendiğimiz biriyle paylaşmak,
Benzer durumda başkalarının bu durumla nasıl başa çıktıklarını öğrenmek, Beslenmemize her zamankinden daha fazla özen göstermek. Kendimizde insan olduğumu, hayatın düz, pürüzsüz ilermediğini hatırlatmak iyi gelebilir.**

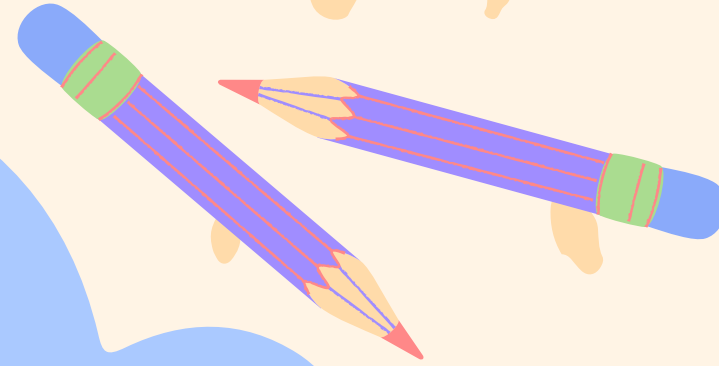


Kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceklerimiz şu şekilde sıralayabiliriz.

1-Öncelikle kendimize “ne hissediyorum?” sorusunu sormalyız.

2-Daha sonra kendimize “ne oldu da bu duyguyu hssedyorum?” sorusunu sormalyız.

3-Son olarak kendimize “bu durumda ne yapabilirim?” sorusunu sormamız gerekir.



STRESLE BAŞ ETMEMİZİ KOLAYLAŞTIRABİLECEK ETKİNLİKLER

Sevdiklerimize özellikle de
çocuklara sarılmak, onları
öpmek ve daha fazla vakit ayırmak,
aile olarak bir arada olmaya özen
göstermek,

Yeni hobiler edinmek,
doğayla vakit geçirmek.

Seyahat etmek, güzel
br olayı hatırlamak veya
tatlı düşünerek
rahatlamaya çalışmak,

Evcil hayvan sahiplenebilirsiniz.Çantanızda hayvanlar için
mama taşıyabilirsiniz.





- **Cilt bakımına önem vermek,buna yönelik zaman ayırmak.**
- **Kendine ait bir köşe oluşturmak,o köşede kitap okuma gibi aktiviteler yapmak.**
- **Kendine ve sevdiklerine yemek yapmak,kurabiye vs gibi şeyleri paylaşmak.**
- **Rutin haline getirebileceğin aktiviteler oluşturmak.**
- **Egzersiz ve spora zaman ayırmak**
- **Kendine belli aralıklarla hediye almak.**
- **Peki sizin aklınıza gelen neler var?**

Başımıza gelen olayları,şeyleri biz seçemeyiz elimizde olan o anlarda sergilediğimiz duruş,kendimize nasıl davrandığımızdır, verdiğimiz tepkilerdir.

Fırtına geçtikten sonra onu nasıl atlattığınızı hatırlamayacaksınız. Nasıl hayatta kaldığınızıda.

Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacaksınız. Ancak bir şey kesindir; fırtınadan çıktıktan sonra fırtınaya girenle aynı insan olmayacaksınız.

Dilerim hayatta her karşılaştığınız fırtına ,olay siz hep büyütür ve her fırtınadan,hayatla olan her mücadeleden zaferle ayrılırsınız.

Beni dinlediđiniz için
Çok teŝekkür ederim

