



HAYATIMIZDA OLUŞAN ANİ DEĞİŞİKLİKLER VE ZORLU YAŞAM OLAYLARI NELER OLABİLİR?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR ?

Psikolojik Sağlık; kişinin hayatında karşılaştığı ani değişimlere uyum sağlayabilme ve zorlu yaşam olayları ile baş edebilme becerileridir.

Hayatta farklı zamanlarda ve farklı sebeplerden dolayı stresli ve zorlu dönemler yaşanabilir.

Yaşanan zorlu dönemlerde stres, kaygı, mutsuzluk gibi olumsuz duyguların yaşanması normaldir.

Zorluklar ve sorunların artması durumunda kişilerin geliştirdikleri baş edebilme becerileri sonucu Psikolojik Sağlık, Psikolojik Dayanıklılık kavramı ortaya çıkmıştır.

- Ailevi sorunlar
- İş hayatı ile ilgili sorunlar
- Ekonomik ve Maddi problemler
- Kazalar
- Savaşlar
- Doğal Afetler
- Salgın Hastalıklar
- Bir Yakınını Kaybetme
- İlişki problemleri
- Arkadaş Çevresi ile Yaşanan Problemler

Bu yaşantıların hepsi hayatımızdaki zorlu yaşam olaylarına ve ani değişimlere örnek olarak verilebilir. Bu tür durumlar kişiye göre değişmekle birlikte bizleri belli bir ölçüde olumsuz etkilemektedir.



REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KONUSU

VELİ VE ÖĞRETMENLERE YÖNELİK E BÜLTEN

SİVAS-2021



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendi kaynaklarının farkındadır ve kendini iyi tanır.
- Problem çözme, dikkat ve adapte olma yetenekleri gelişmiştir.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Özyeterlilik, özdenetim, özsaygı, özgüven ve özerklik duyguları gelişmiştir.
- Duygularını düzenleyebilmektedirler.
- Duygularının farkındadırlar ve onları bastırmazlar.
- İyimser ve ümitvar kişilerdir.
- Kendilerini oldukları gibi kabul edebilirler.
- Pozitif duyguları daha çok yaşarlar.
- Fiziksel olarak aktif kişilerdir.
- Ahlaki değerlere bağlıdırlar.
- Güçlü ailevi ve sosyal bağları vardır.
- Problemlere mantıklı ve nesnel yaklaşma eğilimindedirler.

KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUK İLE DOĞRU İLETİŞİM

- Kriz durumlarında çocuk ile doğru iletişim kurabilmek için ilk başta kendinizin olaylara karşı nasıl bir tavır aldığınızı ,nasıl yaklaştığınızı gözlemlemeniz gerekir.
- Bunun yanında zorlu yaşantıların üstünü örtmemeli, yaşanmamış gibi davranmamalı; çocukları dinlemeli ve kendilerini ifade etme konusunda onları cesaretlendirmelisiniz.
- Çocukların soruları sabırla dinlenilmeli ve cevap bekledikleri sorulara gelişim dönemlerine uygun bir şekilde cevap verilmelidir.
- Eğer çocuk konuşmak istemiyorsa zorlanmamalı ve kendini ifade edebileceği başka aktivitelere yönlendirilmelidir. (Resim çizmek, oyun oynamak, spor yapmak gibi.)
- Belirsizlik ve kriz durumlarında çocuğun günlük rutinleri bozulmamalı ve güven duygusu zedelenmemelidir.
- Kriz durumlarında onların yanında olduğunuzu hissettirmeli ve onları desteklemelisiniz.



ZORLU YAŞAM OLAYLARINA VE OLUMSUZ DUYGULARA KARŞI FARKLI BİR BAKIŞ

Hayatımız boyunca çeşitli zorluklarla mücadele ediyoruz. Olumsuz durumlar ve duygular ile her an karşılaşabileceğimizin farkındayız. Bu gerçeği hem yaşayarak hem çevremizi gözlemleyerek öğrendik.

Herkes her zaman mutlu ve huzurlu değil. Her zaman güvenli camdan bir fanusun içerisinde değiliz.

Peki tüm bu mücadeleyi yaşamadan, şuan olduğumuz güçlü, sabırlı, aktif, üretken ve mutlu insan olabilir miydik? Büyük ihtimalle hayır. Belki de ayağa kalkmayı öğrenmek için bazen yere düşmek gerekiyordu.

KAYNAKÇA

E Bültenin hazırlanmasında Sivas RAM ve Manavgat RAM 'ın Psikolojik Sağlık konulu dökümanlarından yararlanılmıştır.