

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



BU BÜLTENDE NELER VAR?

Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler Nelerdir?

Psikolojik Sağlamlığı Arttırmanın Yolları Nelerdir?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesidir. Psikolojik sağlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir.

İnsan yaşamı boyunca bir çok problem ile karşılaşabilir. Zorluklar karşısında kişiler bu olay ya da duruma bir şekilde tepki verir. Psikolojik sağlamlığı güçlü bireyler yaşadıkları risk ya da zorluğun etkisini azaltabilir ve ya ortadan kaldırabilir, Yeterliliklerini geliştirirken yeni duruma kolay uyum sağlayabilirler. Psikolojik sağlamlığın bu kadar önemli olmasının nedeni yaşamımızdaki olumsuz etkileri azaltırken olumsuz yaşantılar karşısında bizim güçlü kalabilmemizi sağlamasıdır.



*"İnsanın kendi içinde ürettiği kargaşa, dış dünyadaki gerçek tehlikelerden çok daha ürkütücüdür."
Engin GEÇTAN*



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik sağlık yıllar içinde değişim gösterebilen bir kavramdır. Bu kavram bireysel ya da çevresel bir çok faktörden etkilenmektedir. Söz konusu faktörler kişide var olan psikolojik sağlamlığı zedeleyebileceği gibi sağlamlığı koruyup geliştirilmesine de yol açabilir. Bu faktörlerden ilki olan bireysel faktörler benlik saygısı, özgüven, kişisel farkındalık ve kendini kabul etme, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, iyimserlik, etkili problem çözme becerileri, akademik başarı ve tabii ki sağlık düzeyi şeklinde ifade edilebilir. Yaşanan olaylar karşısında 'Ne yaparsam yapayım hiç bir şey değişmez' anlayışı ile öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak psikolojik sağlamlığı azaltırken aynı olayda 'Evet bunu yaşadım peki şu an ne yapabilirim?' şeklinde bir söylemde bulunmak yaşanan durum karşısında mücadele edildiğini göstermektedir.

Bir diğer faktör ise çevresel faktörlerdir. Çevresel faktörler destekleyici anne-baba, iyi aile ilişkileri, akran/arkadaş desteği, etkili sosyal aktiviteler olarak sıralanabilir. Bu faktörler psikolojik sağlık için yadsınamaz bir öneme sahiptir. Örneğin anne babasının desteğini alarak büyümemiş bir çocuk yaşadığı olaylar karşısında arkasında bir destekleyici güç göremediği için daha kolay pes edebilirken, iyi aile ilişkileri içinde büyüyen bir çocuk yaşanan olumsuz olay karşısında mücadele ruhunu öne çıkarabilir.



Eğer siz de bu soruları kendinize soruyorsanız...

- Neden bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Yaşanan olaylar karşısında ben acı çekiyorken neden diğer insanlar toparlanabiliyor?
- Ben neden bu kadar strese dayanıksızım?
- İnsanlar bu kadar neşeli iken ben neden gün içinde sürekli depresif hissediyorum?

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMANIN YOLLARI

Psikolojik sağlık her ne kadar içinde bulunduğumuz durumlar ve bireysel özelliklerimizden etkilense de zamanla geliştirilebilmektedir. Peki geliştirmek için neler yapılmalıdır?

- Değişimden korkmayın. Önemli olanın değişimin değil sizin değişen duruma uyum sağlayabilmeniz olduğunu unutmayın. Zorlu hayat olaylarının karşımıza çıkabileceğini ve bu süreçten etkilenmenin normal olduğunu kabul edin.
- Deneyimlerinizi zenginleştirin.
- Kaynaklarınızın farkında olun, güçlü yönlerinizi fark edin.
- Gerçekçi olmayan düşünceler yerine gerçekçi düşüncelerinize odaklanın.
- Gün içinde mutlaka fiziksel etkinliklerde bulunun. Yeme içme, uyku, dinlenme saatlerinin düzenli olmasına dikkat edin.
- Kendinize iyi bakın. Sizi dinlendirecek ve huzur verecek aktivitelere mutlaka zaman ayırın.
- Çevrenizdekilerle bağlar kurun. Sosyal hayatınıza önem verin.