

TEV CEMİLE VE SAMİYE BAYAR İLKOKULU

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Veli Bülteni

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneğidir.



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren zararlı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye zararlı maddeyi sedef ile sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir.



İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:

"Psikolojik Sağamlılık"

*Psikolojik sağamlılık oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuzlukların üstesinden gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

*Psikolojik sağamlılık bir kişilik özelliği değildir.

*Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.

*Psikolojik sağamlılık, kişiden kişiye değişen zaman içinde azalabilen veya artabilen bir özelliğe sahiptir.



Psikolojik sağamlılığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike anlarında vücudumuzun en az zararı görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için tehlikeli durumlarda psikolojik sağamlılık savunma sistemi görevi görür.

Psikolojik Sağlamlılığımızı Arttırmak İçin;

- 1 Yaşamın değerli olduğunu fark edin.
- 2 Sağlığınıza dikkat edin.
- 3 Hedef listenizi oluşturun.
- 4 Sevdiğiniz insanlar ile sıkıntılarınızı paylaşın.
- 5 Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.
- 6 Uyku düzeninize dikkat edin.
- 7 Düzenli olarak yürüyüş yapın.
- 8 Gerektiğinde uzmana başvurun.
- 9 Hobilerinize vakit ayırın.
- 10 Olası sıkıntılara karşı başa çıkma yöntemlerini önceden bilin.

Olası Travma Durumları İle Başa Çıkmak İçin;

- 1 En iyi stres atma yöntemlerinden biri fiziksel egzersizdir.
- 2 Sağlıklı beslenme stres yönetimi açısından oldukça önemlidir.
- 3 Çevrenizdeki insanlarla iletişiminizi koparmayın.
- 4 Dinlenmek için kendinize zaman tanıyın.
- 5 Gerekli durumlarda profesyonel yardım alın.
- 6 Size kendinizi iyi hissettiren ne varsa ona daha çok zaman ayırın.
- 7 Sıkıntıları atlatmakta en iyi yöntem konuşmaktır. Güvendiğiniz kişiler ile duygularınızı paylaşın.
- 8 Travma sonrası verilen tepkilerin süresi ve şekli kişiden kişiye değişir. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.