



Bahçelievler Mah. Nar Yolu
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



“PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK”

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

–Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın, hayallerinin peşinde büyük emeklerle çalışarak kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motor bisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?

–Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

–Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

–Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını rekorlarla birlikte anmaya niyet eden Ufuk Koçak'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Psikolojik sağamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.



Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

- ▶ Okul Stresi
- ▶ Sınavlar
- ▶ Yeni ortamlara girmek
- ▶ Maddi zorluklar
- ▶ Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- ▶ Taşınmalar
- ▶ Ayrılıklar
- ▶ Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
- ▶ Kaldığı yerle ilgili sorunlar
- ▶ Yaşadığı evin fiziksel koşulları
- ▶ Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- ▶ Aile ile çatışmalar
- ▶ Kırık kalpler...

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

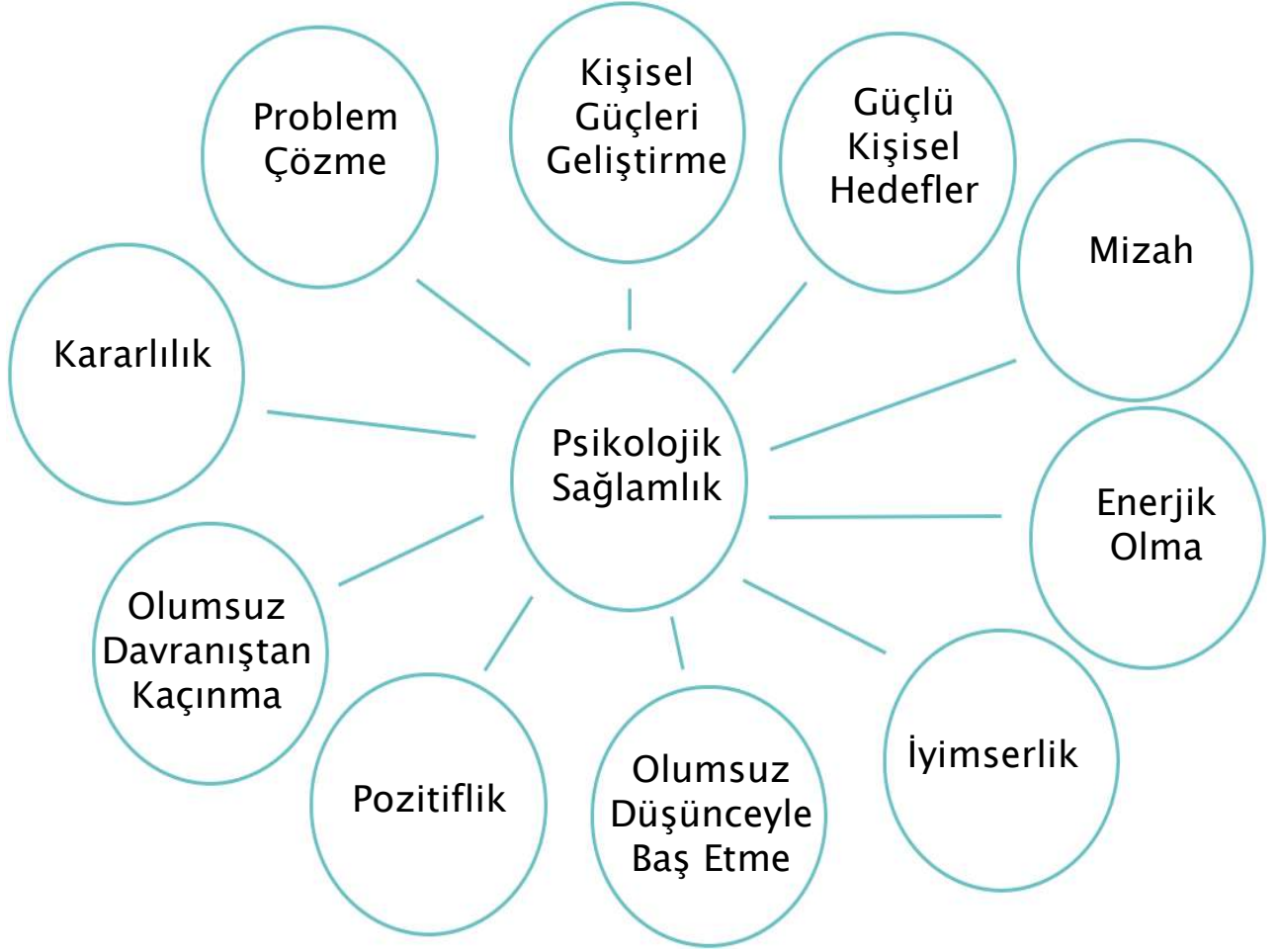
Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

Beklenmeyen, aniden gelişen...

- ▶ Ciddi Hastalıklar
- ▶ Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- ▶ Savaşlar
- ▶ Kazalar
- ▶ Doğal afetler
- ▶ Göçler...



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GÜCÜ YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak bŸyŸyerek zorluklardan ōđrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek řu ki, stres kaçınlmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı gŸclendirmekten geçmektedir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

1- Güçlü yönlerinizi fark edin.

Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2- Güçlü yönlerinizi analiz edin.

En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve nasıl ayağa kalktığınızı bulun. “Bununla nasıl başa çıkmıştım?” sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Odaklanmanız gereken şey “**sizi bugün ayakta tutan ne?**” sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...



HAYATINIZI ETKİLEYEN ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI SONRASINDA HANGİ GÜÇLÜ YANLARINIZI KULLANIRSINIZ?

GÜÇLÜ YANLAR

GİRİŞKENLİK	ADİL OLMAK
İYİMSERLİK	SAKİN KALABİLMEK
KOLAY İLETİŞİM KURABİLMEK	SABIRLI OLMAK
MERHAMETLİ OLMAK	İŞBİRLİĞİNE YATKINLIK
SOĞUKKANLILIK	DÜZENLİ OLMAK
KARARLILIK	YARDIMSEVERLİK
TEDBİRLİ OLMAK	DUYARLILIK
SORUMLULUK SAHİBİ	GENİŞ İLGİ ALANLARI
YENİLİĞE AÇIKLIK	CESARET
YARATICI, MERAKLI OLMAK	DÜRÜSTLÜK
YAŞAM SEVİNCİ	İYİLİKSEVERLİK
AFFEDİCİLİK	LİDERLİK
ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK	UMUTLU
DEĞERLER/MANEVİYAT	MİZAH YETENEĞİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

3- Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırır.

4- Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun.

Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun.

5- Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin.

Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

6- Umudu hayatınızdan çıkarmayın.

Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığın da gelişmesine yardımcı olur.

7- Profesyonel destek alın.

Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

8- Beden sağlığınızla ilgilenin.

Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

9- Doğayla temas halinde kalın.

Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

10- Maneviyatınızı güçlendirin.

Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

11- Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.

Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

12- Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN ÖNERİLER

13- Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.

Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

