**VELİ BÜLTENİ OKUL REHBERLİKSERVİSİ**

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ )**

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar… Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimileri olayların etkisinden kurtulup iyileşmekte zorluk yaşayabiliyorlar.

 Neden bazı kişiler daha çabuk toparlanıyor? Bunun nedeni **Psikolojik Sağlamlık**. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmış.

 **Psikolojik Sağlamlık Nedir?**

 Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilme, uygun baş etme yolları bulma, çözüm yolları geliştirebilme, olay geçtikten sonra kendini toparlama, eski haline dönebilme kapasitesidir.

**Düştüğünde kalkıp yola devam etmektir.**

Hacıyatmaz misali zorluklar karşısında kısa bir süre denge bozulsa da hemen toparlayıp düzelmektir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olmak, yardıma ihtiyacı olmamak, kimseye eyvallah etmemek, dik ve gururlu durmaya çalışmak değildir.

 İhtiyaç duyduğunda çevresinden yardım isteyebilmektir Sorunları yok saymak, görmezden gelmek, umursamamak değildir.

Sorunu ve yaşadığı duyguları kabullenmek, tedbir almak, sorumluluk almak, çözüm aramak gibi eylemlere girişmektir.

Olayları olduğu gibi kabul edebilmek, zorluklar karşısında sürekli şikayet etmek, yakınıp, isyan etmek yerine çözüme odaklanmaktır .

Olumsuz olayları olumlu sonuçlarla tamamlama becerisidir.

Olayları olduğu gibi kabul edebilmek, zorluklar karşısında sürekli şikayet etmek, yakınıp, isyan etmek yerine çözüme odaklanmaktır.

 Olumsuz olayları olumlu sonuçlarla tamamlama becerisidir.

Olgunlaşma, farkındalık kazanma, tecrübe edinme, başarısızlıktan sonra başarıya ulaşma, hataların olumsuz sonucunu görüp düzelme, yeni kararlar, yeni başlangıçlar, yeni girişimler…

 **Psikolojik dayanıklılık “kusursuz” insanların bir özelliği değildir.**

 Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

 yaratıcı sorun çözme becerisi olan,

kendileriyle barışık, iyimser, yaşadığı her zorlukta umudunu kaybetmeyen,

 mizah kullanabilen, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen ve dört elle sarıldıkları yaşam amaçları ve güçlü manevi değerleri olan kişiler oldukları görülmüş.

**Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir.**

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

 Bir kişilik özelliği değildir.

Psikolojik sağlamlık sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir yetenek değildir, yaşam boyu geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir.

**Hepimiz bu beceriye sahibiz.**

Psikolojik sağlamlığı vücudumuzun bağışıklık sistemine benzetebiliriz. Hepimizde var ama bazılarımızın ki daha güçlü olduğundan hastalıkları çabuk atlatıyorlar. Bağışıklık sistemimizi güçlendirebileceğimiz gibi psikolojik sağlamlığımızı da artırabiliriz. Hayattaki pozitifleri aramak, umudu sürdürebilmek psikolojik sağlamlık oluşturmak için en önemli güçlerden biridir.

Kendini, duygularını olduğu gibi kabullenmek psikolojik sağlamlığı arttırırken kendini beğenmemek, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışmak, kötümser olmak, hayatı anlamsız bulmak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, psikolojik sağlamlığın azalmasına neden olmaktadır.

Yardım istemek psikolojik sağlamlık oluşturabilmek için önemlidir. Bazen insanların bizi zayıf veya yetersiz göreceğini düşünerek yardım istemekten çekiniriz. Aslında yardım isteyebilmek güçlülük ve zihinsel sağlığın belirtisidir.

Yalnızlık, Sosyal ilişkilerin zayıf olması, geçimsiz olmak psikolojik sağlamlık için bir risk faktörüdür.

 Sıcak aile ilişkileri, güçlü aile bağları, sağlıklı arkadaş ilişkileri, iyi komşuluk ilişkileri psikolojik sağlamlığı artırır Yanınızda kimin olduğu her şeyi değiştirebilir...

**Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?**

 Hayatınızda ulaşmak istediğiniz amacınız/amaçlarınız olsun.

 Güçlü yönlerinizi fark edin ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin .

Zorluk gelmeden nasıl baş edebileceğinizi belirlemeye çalışın ve acil durum planı yapın

Geçmişte zor durumlarda kullandığınız güçlü yönlerinizi hatırlayın.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu, nasıl başa çıktığınızı, sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını kendinize sorup cevabını bulun.

 Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin.

 Zorlayıcı olayların geçici olduğunu düşünerek değiştirebileceklerinize odaklanın, değiştiremeyeceklerini kabullenin.

**Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun üzerine çalışın,(geçmişte ne yapmıştım?, Şimdi ne yapabilirim?, benim neye ihtiyacım var ?)**

 Yeni yöntemler geliştirmeye çalışın ve çözüm için harekete geçin.

Yaşadığım bu sorun, olumsuz olay bana neyi öğretmeye çalışıyor?

Nelerin farkına varmamı istiyor?

Ne yapmamı istiyor?

Bu yaşantı neleri deneyimlememe sebep olacak? S

Sorularını kendinize sorarak soruna bakış açınızı değiştirin.

 Herkesin zayıf yanları olduğu gibi elbette sizin de olacaktır.

Bunları öğrenin ve düzeltmek için tedbir alın.

Eksik olduğunuz yönlerinizi geliştirmek için çevrenizdeki kişilerden faydalanın. Örneğin iyimser olmaya ihtiyacınız varsa buna sahip arkadaşlarınızla sohbet edebilir onlardan destek alabilirsiniz.

 Psikolojik sağlamlığı arttıran, sizi kişisel olarak güçlendirecek beceriler kazanmaya çalışın (pozitif bakış açısı, problem çözme, iletişim becerileri, stresle baş etme vb)

Aile ilişkilerinizi gözden geçirin.

 İlişki ve iletişime zaman ayırın.

İlişkilerinizde sorun varsa çözmeye çalışın.

 Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.

 Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

 Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut sağlıyor olmasına dikkat edin.

Her gün olumlu düşünme seansları yapın. Şükrettiğiniz şeyler, sahip olduklarınız, güzel anlar, olumlu olaylar vb.

Umudu hayatınızdan çıkarmayın.

 Bedeninizi ve zihninizi aktif kılacak etkinlikler yapın. Sağlığınıza ve uyku düzeninize dikkat edin .

Zamanınızı verimli kullanmayı öğrenin.

Yaşanılan sorunları yok saymak ve olumsuz duyguları bastırmaya çalışmak yerine onları

kabullenin ve çözüm bulmaya, olumlu baş etme yöntemlerini uygulamaya çalışın.

**Tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız profesyonel destek alın.**