

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık kavramı; Latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene,2002).

Psikolojik sağlık dinamik bir süreçtir ve travma , zorlu yaşam olayları ya da belirgin bir risk altında başarılı bir baş etme, sağlıklı uyum gösterme ya da yeterlilik geliştirebilme süreçlerini içerir.

Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince , hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.

Alfred D.Souza

Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?

Niçin o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?

Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?

Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- ⇒ Kendi kaynaklarının farkındadır.
- ⇒ Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- ⇒ Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- ⇒ Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullenirler.
- ⇒ Problem çözme, dikkat ve adapte olma yetenekleri gelişmiştir.
- ⇒ Özyeterlilik, özdenetim, özsaygı, özgüvenleri gelişmiştir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DÜŞÜK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- ⇒ Aile ilişkileri olumsuzdur.
- ⇒ Özgüvenleri düşüktür.
- ⇒ Kendisini bir grup içinde azınlık olarak görme eğilimi yüksektir.
- ⇒ Sorunlarla baş etme becerisinden yoksundur.



Hacıyatmazın sırrı nedir bilir misiniz ?

Hacıyatmaz, yere nasıl bırakılırsa bırakılsın dibinde bulunan ağırlık dolayısıyla hep dik bir duruma gelebilen oyuncaktır. Küçükliğümüzde belki de yatırmak için farklı farklı stratejiler denedik fakat; bir türlü yatıramadık. Psikolojik sağlamlığın yüksek olması da hacıyatmazın sırrı gibidir. Her ne olumsuzluk yaşarsak yaşayalım üstesinden gelebilir, yaşadığımız ana uyum sağlayabiliriz.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- * Zaman yönetimini öğrenmek
- * Bedenimize iyi bakmak
- * Sahip olduğumuz bilgi birikimini arttırmak
- * Etrafımızdakilerle ilişkilerimizi iyileştirerek yeni insanlar tanımak
- * Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkına vararak yaşamak
- * Zorlukla karşılaşınca düşünüp yöntem geliştirmek
- * Değişmekten korkmamak



“Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir.”

Nietzsche



GEMLİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Adres: Dr. Ziya Kaya Mah. Fatih Cad.
No:75 Bursa/Gemlik

İletişim:0224 513 10 90



gemlik.ram