



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- 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?



Psikolojik sağlık, zor deneyimlerden ve öngörülemeyen zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.



Psikolojik sağlık düzeyini oluşturan kapasitelerin kaynakların kullanımı birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlık düzeylerini geliştirirler.

Psikolojik Sağlığı Yüksek Kişilerin Özellikleri

Psikolojik sağlığı yüksek kişilerin,

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
 - Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
 - Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
 - Öz yeterlilik, öz denetim, öz saygı, özgüven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
 - Duygularını düzenleyebildikleri,
 - Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
 - İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
 - Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
 - Mizah anlayışlarının olduğu,
 - Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
 - Değiştiremeyeceği şeyleri kabullendikleri,
 - Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
 - Başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları,
- gözlenmiştir.



Psikolojik Sağlık Çeşitleri

Bir kişinin karşılaştığı stresle en iyi şekilde başa çıkabilmesi için psikolojik sağlamlığı oluşturan 4 tipi de geliştirmesi, desteklemesi gerekir. Bunlar; zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlamlıktır.

- **Zihinsel sağlamlık:** Zor bir görevi veya sorumluluğu yapmak için kendini motive edebilme, odaklanabilme, sonuca erdirebilme yetisidir.
- **Duygusal sağlamlık:** İhtiyaç anında pozitif duyguları uyandırabilme, ruh halini yükseltebilme yetisidir. Zor zamanlarda umutlu ve iyimser kalabilme duygusal sağlamlık göstergesidir.
- **Sosyal sağlamlık:** İhtiyaç sahiplerine yardım eli uzatabilme, destek olabilme, kibar ve güven verici bir tavırla yaklaşabilme yetisidir. Doğal afetlerden, toplu kayıplardan, ekonomik krizlerden sonra toplumun eski güçlü haline geri dönebilme hızını da işaret eder.
- **Fiziksel sağlamlık:** Fiziksel zorluklar ile başa çıkabilme yetisidir.



Psikolojik Sağlık Geliştirilir Mi?

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. 11 Eylül saldırısının ardından Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) başlattığı Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol isimli kampanyası, UNICEF'in Psikolojik Sağlamlık İnşa programları psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir, öğrenilebilir beceriler bütünü olduğunu öne sürmekte, programlar psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu özelliklerin gelişiminin bireylerin yaşam işlevselliğinin yükselmesinde etkinliğinin artmasında katkılarını ortaya koymaktadır.



Psikolojik Sağlık Geliştirme Stratejileri:

- Yaşadığınız zorlayıcı duygu ve deneyimleri itmek yerine onları kabul etmek.
- Değişime direnç göstermeden akış halinde olmak.
- Sağlıklı ilişki ve bağlar kurmak veya güçlendirmek.
- Sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıkları kazanmak.
- Meditasyon yapmak.
- Beden sağlığınıza özen göstermek.
- Öz-şefkat gösterebilmek.
- Doğa ile bağlantı halinde olmak.
- Mükemmeliyetçilikten uzaklaşmak.
- Olayları açıklarken kontrol edebileceğimiz noktalara odaklanmak.

- Deneyimlerinizi zenginleştirmek sıradanlıktan uzaklaşmak, yaşamınıza farklılıklar katmak, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunmak.
- Beynin nöroplastisite özelliğinin farkında olup zihnin olumsuz takılma alışkanlığını bozmak, olumluya yönelik yeni nöral, snaptik ağlar, ana yollar oluşturmak.
- **Destek almak:** İhtiyacınız olduğunda yardım almak, dayanıklılığınızı oluşturmak için çok önemlidir. zaman zaman, her bir birey zorlandığını ve sıkıştığını hissedebilir ya da dirençle karşılaşabilir ve durumla başa çıkamayabilir. Böyle bir ihtiyacınız olması durumunda ileriye doğru ilerleyebilmek ve zihninizdeki karmaşık yün yumağından kurtulmak için işin uzmanlarından destek alabilirsiniz.



“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaranın zamanla engellerin zamanla üstesinden geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”

Prof. Dr. Peter Levine

