

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Kişilerin hiçbir zor durumla karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum karşısında ya da kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini 'psikolojik sağlık' olarak adlandırabiliriz.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

- ✓ Stresli durumlara uyum sağlama,
- ✓ Olumsuzluklara rağmen hasta olmama,
- ✓ Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,
- ✓ Stresli yaşantılardan sonra kendini toparlama,
- ✓ Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- ✓ öz-saygı düzeyleri yüksek,
- ✓ içten denetimli,
- ✓ sorun çözmede becerikli,
- ✓ iyimser, zeki, esnek,
- ✓ mizah anlayışları yüksek,
- ✓ sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda
- ✓ kolay iletişim kurabilen,
- ✓ dini inançları güçlü bireylerdir



Psikolojik Sağlamlığı Düşük olan Bireylerin Belirgin Özellikleri Nelerdir?

- aile ilişkileri olumsuz olan
- ebeveynlerin eğitim düzeyi düşük olan
- zeka seviyeleri düşük olan
- madde kullanımı olan
- kronik yada ruhsal sorunu olan
- kalabalık ailede büyüyen bireyler
- Sosyo-ekonomik açıdan yoksun

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMADA PRATİKTE YAPILACAK ŞEYLER NELER?

Öncelikli olarak bireyde travmatik etkiler yaratan, strese sebep veren, yaşamını olumsuz yönde etkileyen sorun veya sorunlar belirlenir. Daha sonra;

(1) Bireyin elinde var olan etkenler belirlenir. Bunlar ; bireyin başarısı,mizah yetkisi, olumlu rol model, güçlü anne-baba, hayvansever , sağlıklı, merhametli, empati yeteneğinin iyi derecede olması vb gibi olumlu özellikleri varsa bunlar belirlenir.

(2) Bireyin yaşamış olduğu olumsuz süreçlerde yanında kimlerin olduğu belirlenir.

(3) Olumsuz süreçleri atlatmasındaki rezevleri neler bunlar araştırılır. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin olumlu olması, maddi durumun iyi olması vb gibi.

(4) Bireyin olumsuz durumu atlatamaması durumunda karşılanacağı tehlikeli durumlar. Akran zorbalığı, madde kullanımı vb gibi.

Psikolojik Sağlamlılığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlamlılık düzeylerini geliştirirler.



Çocuklarınızda Psikolojik sağlamlılığı geliştirebilmek için;

- Güvende hissettirin; koşulsuz ilgi ve sevgiyle
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilmeleri için fırsat sunun; kendi kararlarının ve seçimlerinin sonuçları için
- Üstesinden gelebilecekleri zorluklar yaşamasına izin verin; zorluklarla mücadele etme, kendi hatalarını düzeltebilme deneyimleri yaşatın.
- Davranışlarınızla örnek olun; sorunlar karşısındaki tutum ve davranışlarınızla örnek olun.

UNUTMAYIN Kİ!

Çocuklar sözlerinizi değil, ayak izlerinizi takip eder.

