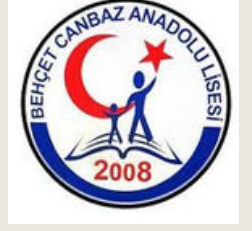


BEHÇET CANBAZ ANADOLU LİSESİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ARALIK 2023

Okul psikolojik danışmanı

Rimeysa TURAN



*“Mücadele yoksa ilerleme
de yoktur”
- Frederick Douglas*



**“Adaptasyonu
artıran, stresin
olumsuz etkilerini
hafifleten ve ezici
sıkıntıya rağmen
dengeyi yeniden
kazandıran pozitif bir
kişisel
karakteristik”**
Wagnild ve Young (1993)

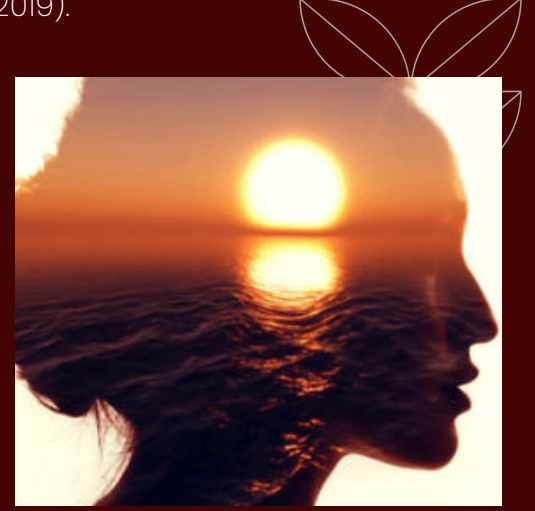


*“Tutarlı bir psikolojik
denge durumunu
devam ettirebilme
vetisi”*
Bonanno (2005)

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelme, stres verici ya da potansiyel travmatik deneyimler karşısında uyum sağlayıcı örüntüler sergileme yeteneği olarak ele alınmaktadır (Stomff, 2019).

Werner (1982) ise psikolojik sağlamlığı bireylerin incinebilirliklerinin yaratmış olduğu iç kaynaklı durumlarla ve çevrelerinde onlara stres yaratan durumlarla etkili bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanmıştır. Bu tanımda bahsi geçen incinebilirlik, bireylerin olumsuz bir sonuca yatkınlığını ifade etmektedir. Birey ne kadar çok zorlayıcı yaşam olayıyla karşı karşıya kalıyorsa sahip olduğu koruyucu faktörleri o kadar çok kullanabilmelidir. Her birey yaşamı boyunca tamamladığı gelişim döneminde onda stres yaratabilecek bir gelişimsel krizle karşı karşıya kalabileceği için hayat boyu risk ve koruyucu faktörleri dengelemeye, koruyucu faktörlerin gelişimi için çaba göstermeye ihtiyacı vardır (Werner, 2004).



ARAŞTIRMALARDA EN FAZLA ELE ALINAN OLUMLU SONUÇ GÖSTERGELERİ



Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlıktır.

Sağlık ve Stres Sistemleri	Bağımsızlık, denge
Bilgiye Ulaşma ve Problem Çözme Sistemleri	Normal bilişsel gelişim, IQ düzeyi
İlişkilerde Bağlanma Sistemleri	Aile, akran, arkadaşlarla güvenli bağlanma
Öz-düzenleme, Öz-yönelim Sistemleri,	Tutarlı kişilik özellikleri, düşük nevrozizm, sorumluluk
Yetkinlik ve Ödül Sistemleri	Başarı hedef yönelimi, yaşama olumlu pencereden bakma, öz-yetkinlik
Tinsel/Dini İnanç Sistemleri	Yaşamda anlam, dua etme, meditasyon yapma, dini ritüeller
Akran Sistemleri	Prososyal arkadaş ve romantik ilişkiler, olumlu akran çevresi
Okul Sistemleri	Öğrenme fırsatlarına yaklaşım, olumlu sınıf iklimi
Kültürel Sistemler	Akranlar ve diğer yetişkinlerle kaliteli ilişki fırsatları, yetkin komşu çevresi, kültürel ritüel ve rutinler, prososyal değerler, pozitif rol model olma

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI, TRAVMA VE BAŞ ETME TEKNİKLERİ

KRİZ DÖNEMLERİNDE GÖRÜLEBİLEN TRAVMATİK STRES TEPKİLERİ

Zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kalan herkes "stres tepkileri" verir. Bu tepkiler öncelikle "anormal bir olaya verilen normal tepkiler" olarak tanımlanır. Bunlar eğer bir süreklilik gösterirse, süreye ve döneme göre; Akut Stres Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu olarak tanımlanır. Travmatik Stres Tepkileri Nelerdir;

Zorlayıcı bir yaşantı sonrasında ilk görülen tepki, şok tepkisidir. İlk şok atlatıldığında korku, endişe, suçluluk, pişmanlık, öfke, karamsarlık, panik, çaresizlik, utanç gibi karmaşık duygular kişiyi zorlar.

NE ZAMAN CİDDİYE ALALIM?

Yaşanılan en son olayın üzerinden yaklaşık olarak üç ay geçtiyse ve yukarıda anlatılan tepkilerin bir kısmını bir ay boyunca sürekli olarak yaşamışsanız ve bu yaşadıklarınız iş – okul, arkadaşlık , evlilik – özel ilişkilerinizde bozulmalara yol açıyorsa profesyonel bir yardım almayı önemsemeliyiz.

Yaşanan Sorunların Süreklilik Kazanmaması İçin Neler Yapabilirsiniz?

Dikkat edilmesi gereken önemli bir olgu kişiler arası farklılıklardır. Unutmamalıyız ki, HERKES AYNI TEPKİLERİ, AYNI ZAMANDA, AYNI DEVAMLILIKTA GÖSTERMEZ. Eğer zorlayıcı ya da travmatik bir yaşantıya maruz kaldıysak aşağıdaki üç adım çok önemlidir;

1.KORUNUN: Yaşanan travmatik olay sonrası yemek yeme, su içme, uyuma gibi temel ihtiyaçları mutlaka karşılamaya çalışın. Yani kendinizi koruyun.

2.HAREKETE GEÇİN: Yaşanan travmatik olay sonrasında kendinizi korumak için, yapmanız ve yapmamanız gerekenleri önceden öğrenin ve harekete geçin.

3.TEMAS KURUN: Aileniz, arkadaşlarınız ya da ulaşabildiğiniz resmi görevlilerle temas kurun. Olayı anlatın, mümkün olan en kısa zamanda ihtiyacınız olan uzmanlara ulaşın.

DUYGULARINIZI PAYLAŞIN,

SİZ HAREKET ETTİKÇE
OLUMSUZ DUYGULAR
SİZDEN
UZAK DURACAKTIR

Travmatik ya da zorlayıcı bir olaydan sonra öncelikle kendinize zaman tanıyın, hiçbir şey hemen ve bir kerede normale dönmeyecektir. Bunun için kendinize karşı sabırlı olun.