

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik olarak sağlam mıyım?

Pandemi döneminde birçok kişinin problem yaşadığını bilmekle birlikte bazı bireyler psikolojik açıdan bu dönemden daha çok etkilenirken bazıları pandemi sürecinden az etkilenmektedir. Tam da bu dönemde karşımıza psikolojik sağlamlık çıkmaktadır. Kısaca anlatacak olursak psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Bir yetenek ve psikolojik bir nitelik olarak tanımlanmakla birlikte psikolojik sağlamlığın, sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkıda bulunma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumla mücadele edebilme gibi birtakım özellikleri vardır.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

Psikolojik sağlamlığımızı artırmak ve olumsuz yönlerimiz yerine olumlulara odaklanmak için neler yapabilirsiniz?

Aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...
3. Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.
4. Yalnız kaldığımız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.
5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamliğın en önemli yordayıcılarındandır. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamliğında gelişmesine yardımcı olur.

7. Profesyonel destek alın. Eđer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamliğınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

Suat AKTAN

Uzm. Psik. Danışman

Kaynakça

Öz, F. Yılmaz, E. (2009) Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 82-89.

tzv.org.tr