

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. 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.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevrenizle vakit geçirmeye çalışın.



Umutunuzu kaybetmeyin. Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

### SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN.

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

### DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİZE ODAKLANIN.

Her birimizin hayatta değiştiremeyeceği şeyler olacaktır. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## AİLELER İÇİN

**UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK AN ŞAFAK SÖKMEYEN BİR ÖNCEKİ ANDIR!**

## ÅİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŐTİRMEK İÇİN

Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin. Medyayı sağlıklı kullanın.

Çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet sitesi üzerinden yaşanan travmatik olayla ilgili haber ya da tartışmaları sınırlı sürelerde takip etmelerine özen gösterin.

### EdindiĐiniz Doğru Bilgileri Aile Üyeleriyle Paylaşın

Zorlu yaşam olayları karşısında tüm aile üyelerinin yaşadıklarını birbiriyle paylaşması sayesinde yanlış anlaşılmalarda azalır, öğrenilen doğru ve somut bilgiler zenginleşir, aile içi birliktelik ve güven artar, gerçekçi bir iyimserlik ve umut oluşur.

### EdindiĐiniz Bilgileri Paylaşırken Aile Üyelerinin Gelişimsel Özelliklerine Dikkat Edin

Sahip olduğunuz bilgileri aile üyeleriyle paylaşırken dikkatli davranmalı, çocuklarınızı endişelendirmemeye özen göstermeli ve olayları onların anlayabileceği şekilde basit, somut ve iyimser bir dille anlatmalısınız.

### Aileniz ile Bilgi Paylaşırken Çocuklarınızın Soru Sormalarına İzin Verin.

Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız paniğe kapılmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin.

### Aile İÇindeki Günlük Aktivitelerin ve Rollerin Sürdürülmesine Özen Gösterin

Özellikle küçük çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini ve alışkanlıklarını korumak çok önemlidir.

## ÅİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŐTİRMEK İÇİN

### Aile İÇindeki Herkesin Yaşına Uygun Düzeyde Sorumluluk Almasını Sağlayın

Çocuk ve ergenler, ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, ders ve ödevlerine zaman ayırmak, diğer yetişkinlere yardımcı olmak gibi aile içinde çeşitli rol ve sorumluluklar üstlenebilirler. Bu sayede aile içinde aidiyet duygusu pekişir, ilgi ve destek artar, yaşanan sorunların hep birlikte ve yardımlaşmayla aşılabileceğine dair umut gelişir.



### Yaşanan Tüm Zorluklara RaĐmen Ailenizle Birlikte Vakit Geçirin ve Eğlenceli Şeyler Yapın

Çocuklar başta olmak üzere ailenizin psikolojik sağlamlığının korunması için hep birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir.



### Aile İÇi İletişimi Artırın.

Yaşananlar hakkında konuşmamak çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir. Bu durumda çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri, onlarla sürekli iletişim içinde olmaktır.

### Duygulara Odaklanmaya Özen Gösterin

Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Özellikle çocuklarınıza zorlu olaylar karşısında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.

## ÅİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŐTİRMEK İÇİN

### Ailede Güven Duygusunun Gelişmesine Destek Olun

Aile üyelerinin birbirlerini her zaman koruyup kollamaları, birbirlerine her koşulda ilgi ve saygı göstermeleri ya da koşulsuz destek vermeleri önemlidir. Aile içinde var olan güven duygusu aynı zamanda çocukların psikolojik sağlamlığını da artırır.

### Çözüm-Odaklı Problem Çözme Stratejileri Kullanın

Aile üyeleri, karşılaştıkları problemler yüzünden birbirlerini suçlamamalı ya da bu süreçte geçmişte yaşadıkları anlaşmazlıkları ve tartışmaları yeniden gündeme getirmemelidir. Bunun yerine, sahip olduğunuz beceri ve kaynakları kullanarak karşılaştığınız zorlukların hep birlikte üstesinden gelebileceğinize dair gerçekçi bir iyimserlik ve umut taşımalısınız. Yaşam içerisinde her şeyi kontrol etmenin mümkün olmadığını farkında olmalı ve somut, gerçekçi, çözüm-odaklı problem çözme stratejilerini kullanmalısınız.

### Tutum ve Davranışlarınızla Aile Üyelerine Model Olun

#### Kendinize Zaman Ayırın

Travmatik yaşam olayları karşısında hiç kimse incinmez değildir. Her insan yaşadığı zorlu deneyimlerden az ya da çok etkilenebilir. Bu nedenle, ailenizin psikolojik sağlamlığını korumak için öncelikle kendi sağlığını önemsemelisiniz.

#### Uzmana Başvurun

Zorlu ya da örseleyici yaşam olayları karşısında aile üyeleriyle birlikte yaşadığınız yoğun stres ve kaygı ile başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.