

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



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

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

### Meşgul olun:

Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında, küçük kaygıların onu işgal etmesi fazla gecikmez. Herhangi bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertleri tekrar tekrar çiğner durur.

### Sosyalleşin:

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

### Spor Yapın:

Sağlığınıza dikkat edin. Sağlıklı beslenmek için özen gösterin ve uyku düzeninize dikkat edin. Egzersiz yapmak fiziksel sağlığınıza iyi geleceği gibi beyin sağlığınıza ve psikolojinize de iyi gelecektir.

### Olumlu Düşünün:

Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın. Gelecek ile ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığımız zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün.

### Uzak Durun:

Olumsuz haberlerden uzak durmaya çalışın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.

## YILMAZLIK

Yılmazlık bir zorluk ve sıkıntılı bir durumla mücadeleden sonra eski haline dönmek olarak tanımlanabilir. Yılmaz insanlar karmaşık durumlar ve güçlüklerle yaptıkları mücadeleden gelişerek çıkarlar. Bu özellik dayanıklılık, direnç, esneklik gibi kişiliğe ait psikolojik ve fizyolojik nitelikleri içine alır. Güçlüklerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları yılmaz kılar. Yılmazlık ve mücadele özelliği kişinin gelecekte çıkacak sorunlardan çekinmemesini sağlar ve onların üstüne gitme cesareti verir. Bunun sonucunda kişi yetenek, beceri ve sınırlarını tanır, kendisiyle barışık yaşamaya başlar ve riskleri gerçekçi değerlendirmesi mümkün olur. Yılmaz insanların en önde gelen özelliği duygularını yönetebilmeleridir. Yılmazlık hedef ve başarıya odaklanarak mücadeleden vazgeçmeme becerisidir.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLÜ KİŞİLER ŞU ÖZELLİKLERİ GÖSTERİRLER.

- ZORLAYICI GÖREVLER İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN KENDİNE GÜVEN DUYMAK
- ŞİMDİ VE GELECEK İÇİN BAŞARILI OLACAĞINA İNANMAK
- HEDEFİNE ULAŞMAK İÇİN DİRENÇ GÖSTERMEK
- PROBLEMLER KARŞISINDA ESNEK DAVRANMAK VE UYUM GÖSTERMEK.

BU ÖZELLİKLERE SAHİP BİR KİŞİ İŞ HAYATINDA POTANSİYELİ ÖLÇÜSÜNDE YÜKSEK PERFORMANS GÖSTERİR. BÖYLE BİR ÇALIŞAN DIŞ KOŞULLAR ZORLAMASA DA DAHA İYİSİNİ YAPMAK İÇİN ÜZERİNE DÜŞENİ YAPAR, ÇALIŞTIĞI KURUMA BAĞLILIK GÖSTERİR; BEDENSEL, ZİHİNSEL VE DUYGUSAL OLARAK KENDİNİ YAPTIĞI İŞE ADAR. BÜTÜN BUNLAR BİR BAKIMA OLUMLU TUTUMUN HAYATA YANSIMASINDAN BAŞKA BİR ŞEY DEĞİLDİR.

İNSANLAR POTANSİYELLERİNİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARINI SORUMLULUK ALARAK GELİŞTİRİR. GÜÇLÜKLERLE MÜCADELE ETMEK, ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK, BAŞARISIZ OLUNCA GERİ ÇEKİLİP DEĞERLENDİRME YAPMAK VE SORUNA BİR BAŞKA AÇIDAN YAKLAŞMAK İNSANLARI YILMAZ KILAR. YILMAZLIK VE MÜCADELE ÖZELLİĞİ KİŞİNİN GELECEKTE ÇIKACAK SORUNLARDAN ÇEKİNMEMESİNİ SAĞLAR VE ONLARIN ÜSTÜNE GİTME CESARETİ VERİR.

## AFET SONRASI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

DEPREME HAZIRLIKLI DEĞİLİZ (ÇOBAN, SÖZBİLİR VE GÖKTAŞ, 2016; ÖZTÜRK, 2013). DEPREM, DÜNYANIN GÜVENLİ BİR YER OLDUĞU BİÇİMİNDEKİ ALGİMİZİ KIRAR (NAKAJİMA, 2012), ONU KABULLENMEK BU NEDENLE ZORDUR. KARANCI (2008)'E GÖRE, AFET ZARARLARINI AZALTMADA PSİKOLOJİK BİR ROLÜ VARDIR



DEPREMZEDELERİN KİMİLERİ BENLİK DAYANIKLILIĞINA VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA SAHİPTİR. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, "ÇOK ZOR KOŞULLARA KARŞIN KİŞİNİN BU OLUMSUZ KOŞULLARIN ÜSTESİNDEN BAŞARIYLA GELEBİLME VE UYUM SAĞLAYABİLME YETENEĞİ ANLAMINA GELMEKTEDİR" (ÖZ VE BAHADIR YILMAZ, 2009, S.82). PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNCÜLLERİ ÇOCUKLUĞA KADAR GİDER. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ OLUMLU İLİŞKİYE, İRAN'DA BAM DEPREMİNDEN SONRA RASTLANMAKTADIR (RAHİMİAN BOOGAR, & ASGHARNEJAD FARİD, 2008). VANLI DEPREMZEDELERLE İLGİLİ ARAŞTIRMALARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ARASINDA ANLAMLI BİR NEGATİF İLİŞKİYE RASTLAMIŞTIR. ÇARESİZLİK DÜŞÜNCESİ, DEPREMİN OLUMSUZ PSİKOLOJİK ETKİLERİNİ ARTTIRIYOR (KARANCI VE ARK., 1999) RDAŞ VE TANHAN (2018)

## Çözüm Önerileri

- BUNDAN SONRAKİ DEPREMLER İÇİN HAZIRLIKLI OLUNMALIDIR. • KADERCİ AÇIKLAMALARA İZİN VERİLMEMELİDİR; ÇÜNKÜ BU TÜR AÇIKLAMALAR ÖNLEM ALMAYI ENGELLEMELİDİR. •
- MEDYADA VE SOSYAL MEDYADA SANSASYONEL DEPREM GÖRÜNTÜSÜ VE SESLERİNİN SERVİS EDİLMESİ ENGELLENMELİDİR. BUNLAR İZLER/DİNLER KİTLENİN İKİNCİL OLARAK TRAVMA GEÇİRMESİNE YOL AÇMAKTADIR.
- GÜVENDİĞİNİZ BİR ARKADAŞINIZA, AİLE ÜYENİZE VEYA ÖĞRETMENİNİZE ULAŞIN VE DUYGULARINIZ HAKKINDA KONUŞARAK DESTEK ALIN.
- AKLINIZDA DÖNÜP DURAN DEPREM İLE İLGİLİ DÜŞÜNCELERİNİZİ BİR DEFTERE YAZIN.
- ZİHNİNİ SAKİNLEŞTİRMEK VE STRES SEVİYESİNİ AZALTMAYA YARDIMCI OLMASI İÇİN SPOR, MÜZİK VEYA SANAT GİBİ HOŞLANDIĞINIZ ETKİNLİKLERE KATILIN.
- FİZİKSEL VE DUYGUSAL SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN YETERİNCE UYUYUN VE DENGELİ BESLENİN.
- DEPREMLE İLGİLİ DUYGULARI İŞLEMELİK İÇİN BİR DANIŞMAN VEYA PSİKOLOGLA KONUŞMAK GİBİ PROFESYONEL YARDIM ALMAYI DÜŞÜNÜN.