

# Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Belirgin risk faktörlerine rağmen pozitif sonuçlar elde etme sürecidir. Herkes hayatta stresli durumlar yaşayabilir. Psikolojik sağlamlık güç durumlardan hiç etkilenmemek değil aksine bu zorluklara rağmen normal hayata geri dönebilme becerisidir..

Belli sayıda travmaya maruz kalmanın kişileri güçlendirdiği belirlenmiştir ( 2-4 zorlu yaşam olayı). Daha azının güçlendirmediği, fazlasının ise zarar verdiği gözlemlenmiştir.

## ZORLAYICI DURUMLAR NELERDİR?



Doğal afetler, savaş, pandemi, cinsel istismar, zorbalık, şiddet, ekonomik zorluklar, yeni ortama girmek, ayrılıklar, yeterli desteğin olmaması, beklenmeyen durumlar .

Psikolojik sağlamlık olağanüstü bir özellik değildir. Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde insanlar yaşamları boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelecektir (Masten, 2014).

## Koruyucu Faktörler



- Zeka
- Etkili problem çözme
- Ebeveyn davranışları
- Özerklik
- Baęlanma
- Başa çıkma stratejileri
- Etkili problem çözme
- Mizah iyimserlik, umut

## Psikolojik Sağlamlık

İSHAKAęA ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



## Riskler

- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Ergenlik döneminde anne olma
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar

## Stresli Durumlarla Baş Etmek İçin Ne Yapılabilir ?



**Nefes egzersizi**  
**Gevşeme egzersizi**  
**Sevdiklerimize sarılmak**  
**Fiziksel etkinliklerde bulunmak (Spor yapmak, yürümek, piknik yapmak vb.).**  
**Kendimize hata yapmanın normal olduğunun hakkını vermek.**

**Nasıl başa çıkacağımızı düşünmek yazmak, güvendiğimiz biriyle paylaşmak.**

**Benzer durumlarda başka insanların nasıl başa çıktıklarını öğrenmek.**

**Anda kalmayı sağlayan küçük egzersizler psikolojik sağlamlık için çok önemli gözükmektedir. Kontrol duygusunu ilk bedende sağlayabilmek için solunum egzersizleri, diyafram nefesi, beden tarama çalışmaları yardımcı olabilir.**



**Nefes hem refleks olarak sürekli yaptığımız ve fark etmediğimiz, hem de istediğimiz zaman gönüllü olarak değiştirebileceğimiz bir şeydir ve genel olarak duygusal durumunuzdan etkilenir. Nefes egzersizleri ile hem merkezi sinir sistemi hem de duygusal durum desteklenebilir.**