

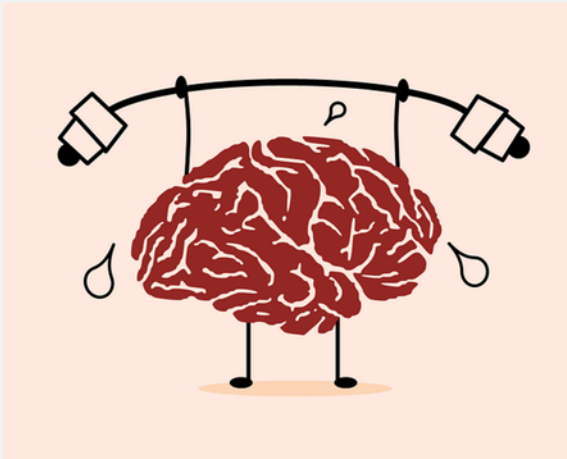
Psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesidir. Psikolojik sağlamlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir. Psikolojik sağlamlığı güçlü bireyler yaşadıkları risk ya da zorluğun etkisini azaltabilir ve ya ortadan kaldırabilir, yeterliliklerini geliştirirken yeni duruma kolay uyum sağlayabilirler.

Psikolojik sağlamlıkta birey dışında var olan ve bireyin başına gelen olaylar ile savaşmasına yardımcı olan bireysel ve çevresel koruyucu faktörler vardır.

BÜLTENİMİZDE NE ÖĞRENECEĞİZ?

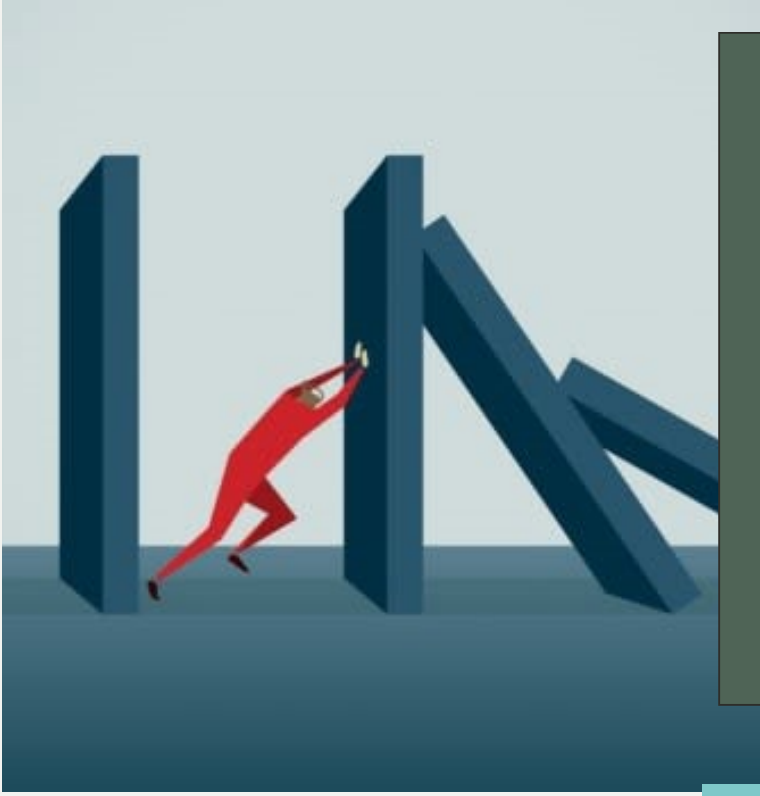
- Psikolojik sağlamlık nedir, arttırmak için ne yapabiliriz?
- Gevşeme ve nefes egzersizleri



Bireysel koruyucu faktörler kısaca şu şekilde ifade edilebilir: benlik saygısı, özgüven, kişisel farkındalık ve kendini kabul etme, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, iyimserlik, etkili problem çözme becerileri, akademik başarı ve tabii ki sağlık düzeyi.

Çevresel koruyucu faktörler ise: destekleyici anne-baba, iyi aile ilişkileri, akran/arkadaş desteği, etkili sosyal aktiviteler olarak sıralanabilir.

Psikolojik sağlamliğı artırmak için neler yapabilirsiniz?



✓ Gcl yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela gcl yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz.

✓ Gcl yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir Őey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmiştim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.

✓Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık"tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif başa çıkma becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

✓ Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamliğınızı artırır. Telefonla ya da online görüntülü görüşme de pozitif etki yaratır.



Psikolojik sağlamlığı artırmak için neler yapabilirsiniz?



✓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.

✓Umudu hayatınızdan eksik etmeyin. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli faktörlerinden biridir. Bizi “her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı” düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur



- ✓Gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz.
- ✓Her gün birkaç nefes egzersizi yapabilirsiniz.
- ✓Gününüzü planlayın. Yeme içme, uyku, dinlenme saatlerinin düzenli olmasına dikkat edin.
- ✓Güniçinde mutlaka fiziksel etkinliklerde (yürüyüş, egzersiz, koşma..vb) bulunun.
- ✓Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve hedeflerinize doğru hareket edin.
- ✓Kendinize iyi bakın. Sizi dinlendirecek ve huzur verecek aktivitelere zaman ayırın.
- ✓Değişimden korkmayın. Önemli olanın değişimin değil sizin değişen duruma uyum sağlayabilmeniz olduğunu unutmayın.

Psikolojik sağlamlığı artırmak için neler yapabiliriz?

✓Zorlu hayat olaylarının karşımıza çıkabileceğini ve bu süreçten etkilenmenin normal olduğunu bilin.
✓Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerimizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız profesyonel destek alabilirsiniz



Psikolojik sağlamliğı artırmak için neler yapabilirsiniz?



Gevşeme tekniği 3: Stresten kurtulmak için vücut tarama meditasyonu

Vücut tarama meditasyonu progresif kas gevşemesi tekniğine benzer ancak, kasmak ve gevşetmek yerine vücudun her bir bölgesinde hissedilen duyumlara odaklanmayı içerir.

Uygulama

- Sırt üstü uzanın, bacaklar açık, kollar yana uzanmış, gözler açık ya da kapalı olabilir. Nefesinize odaklanın, nefes alırken karnızın yükselişine ve nefes verirken inişine izin verin. Yaklaşık 2 dakika kadar derin nefes alıp verin, ta ki rahat ve gevşek hissetmeye başlayıncaya kadar.
- Dikkatinizi sağ ayak parmaklarınıza yöneltin. Nefesinize odaklanmaya devam ederken, hissettiğiniz tüm duyumları fark edin. Her nefesinizin parmaklarınıza doğru kaydığını hayal edin. 1 ya da 2 dakika bu bölgeye odaklanmış vaziyette kalın.
- Dikkatinizi sağ ayak tabanınıza verin. Vücudunuzun bu bölgesindeki tüm duyumları hissedin ve her nefesinizin ayak tabanınızdan aktığını hayal edin. 1-2 dakika sonra dikkatinizi sağ ayak bileğinize verin ve tekrarlayın. Sonra sol baldır, diz, uyluk, kalça için aynı adımları tekrarlayın. Buradan, alt sırt bölgesi ve karnın, üst sırt ve göğüs ve omuzlar üzerinden gövdeye doğru ilerleyin. Vücudunuzun ağrı veya rahatsızlık oluşan bölgelerine dikkat edin.
- Sağ el parmaklarınıza odaklanın ve el bileği, ön kol, dirsek, üst kol ve omuzlara doğru hareket edin. Sol kol için tekrarlayın. Boyun ve boğaz üzerinden geçerek, son olarak yüzünüze, başın arkası ve başın en üst kısmına ulaşın. Çene, ağız, dudaklar, dil, burun, yanaklar, gözler, alın, şakak ve saçlı derinize odaklanın. Başın en üst bölgesine ulaştığınızda, nefesinizin vücudunuzun ötesine ulaşmasına izin verin ve kendinizi üzerinde durduğunu hayal edin.
- Vücut taraması tamamlandıktan sonra, bir an sessizlik ve dinginlik içinde rahatlayın. Vücudunuzun nasıl hissettiğini fark edin. Sonra yavaşça gözlerinizi açın. Gerekirse gerginleşmek için bir müddet bekleyin.

4-7-8 (veya Rahatlatıcı Nefes) Egzersizi

4-7-8 nefes egzersizleri son derece basittir. Neredeyse hiç zaman ya da ekipman gerektirmez ve her yerde yapılabilir. Egzersizi herhangi bir pozisyonda yapabilmeye rağmen, alıştırmayı öğrenirken sırtınızı düz tutun. Dilinizin ucunu üst ön dişlerin hemen arkasına yerleştirin ve tüm egzersiz boyunca orada tutun. Ağzınızdan diliniz yardımıyla nefes verin.

- Tamamen ağzınızdan vızıldama sesi çıkararak nefes verin.
- Ağzınızı kapayın ve içinizden dörde kadar sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.
- Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun.
- Tamamen ağzınızdan vızıldama sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin.
- Soluyun ve toplam dört tam nefes olana dek üç kez döngüyü tekrarlayın.