

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK; İNSANIN
OLUMSUZLUKLAR KARŞISINDA GÖSTERDİĞİ
UYUM VE ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKABİLME
BECERİSİDİR.
HEPİMİZ BU BECERİYE SAHİP OLABİLİRİZ.**



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN FAYDALARI NELERDİR?

Psikolojik sağlamlığı, biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi görevi görür.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak
- Bedenimize iyi bakmak ve sağlığınıza dikkat etmek
- Problemler karşısında kullanılacak aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek
- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak (aile, arkadaşlar)
- Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinler oluşturmak. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bu rutinlerin size iyimserlik ve iyi oluşluk sağlıyor olduğuna dikkat edin.



- İyimser bakış açısına sahip olmak ve gelecek için umut taşımak. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacaktır.
- En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulmak. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Odaklanmanız gereken "sizi bugün ayakta tutan ne?" sorusunun cevabıdır.

- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedefler doğrultusunda ilerlemek
- Değişimin, hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek
- Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız profesyonel destek almalısınız.

İNCİNİN HİKAYESİ



Okyanusun dibinde yatan bir istiridye, su üzerinden akıp geçsin diye kabuğunu açmış. Su içinden geçerken, solungaçları yiyecekleri toplayıp midesine gönderiyormuş. Aniden, yakındaki bir balık, bir kuyruk darbesiyle kum ve çamur fırtınası yaratmış. İstiridye de kumdan nefret edermiş; zira kum öylesine pürüzlüymüş ki, kabuğunun içine bir kum tanesi kaçsa son derece rahatsız olurmuş. İstiridye derhal kabuğunu kapatmış; sert ve pürüzlü bir kum taneciği içeri girip, iç derisi ile kabuğu arasına yerleşmiş. Aman Allah'ım, şu kum tanesi istiridyeyi ne de çok rahatsız ediyormuş. Ama kabuğunun içini kaplaması için kendine verilmiş olan salgı hücrelerini derhal çalıştırarak, minik kum tanesinin üstünü kaplamaya başlamış; ta ki, nefis, parlak ve düzgün bir örtü oluşana kadar... İstiridye yıllar yılı minik kum taneciğinin üstüne katlar eklemeye devam etmiş ve sonunda müthiş, güzel, parlak ve son derece değerli bir inci oluşmuş. Bazen karşılaştığımız problemler bu kum taneciğine benzer, bizi rahatsız ederler fakat azmin getirdiği cesaret ve kuvvetle, sorunlarımızın üstesinden geliriz.

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandıkları bir yetenekleri vardır: Psikolojik sağlamlık!