

Psikolojik Sağlamlık Nedir? Nasıl Desteklenir?

Zor zamanlardan geerirken en dayanıklı olan kişiler üzülmeyen, öfkelenmeyen, acı çekmeyen kişiler değil kararlı, cesur, yaratıcı, proaktif olabilen, her Őeye rağmen umutlu ve iyimser kalabilen kişilerdir.

YaŐam zaman zaman bizleri çok zorlayabilir; büyük kayıplar, felaketler yaŐatabilir, çaresizliğe sürükleyebilir. Böyle kriz anlarında gündelik yaŐamın her unsuru anlamını ve önemini kaybederken hepimizin sahip olduğu tek bir beceri bizi düŐtüęümüz yerden kaldırmak için uyanır: **Psikolojik sağlamlık!**

- Hayatın kusurluluğu ve acımasızlığı karşısında üzerinde kontrol sahibi olduğumuz tek faktör psikolojik sağlamlığımız yani strese karşı duruŐumuz, düşünce yapımız, duygularımız ve aksiyonlarımızdır. Kimse doęuŐtan hayatın tüm streslerine karşı dayanıklı doğmaz ancak psikolojik sağlamlığını geliŐtirebilir. Hepimizin zor zamanlardan mutluluğu hissedebileceği günlere geçebilmesi için psikolojik sağlamlığını; duygusal, fiziksel, zihinsel ve sosyal dayanıklılığını beslemesi, i gücünü her daim büyütmesi gerekir.

Psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlık, kriz, kaos veya yoğun bir stres ile duygusal, zihinsel, fiziksel olarak başa çıkabilme, eski “kriz-öncesi” haline geri dönebilme yetisidir.

İnsanların yaşadıkları problemler, felaket karşısında sakin kalmak, büyük ve kalıcı bir hasar almamak için geliştirdiği bir dizi düşünce, aksiyon ve savunma mekanizmasıdır. İlk defa 1970’lerde bilim insanı Emmy Werner tarafından ortaya atılan psikolojik sağlamlık (resilience) terimi oldukça subjektif bir konu olduğu için hala tartışılmakta ve eleştiriler almaktadır.

En basit formunda psikolojik sağlamlık, *strese karşı pozitif bir adaptasyon geçirmek ve sorunların içerisinde en az hasarla ayrılabilme*dir.

Psikolojik sağlamlık stresten etkilenmemek, üzülmemek, acı çekmemek değildir. Aksine tüm duyguların içerisinde geçebilmek, hislerini kontrol etmeden yaşayabilmek ve yine de tünelin sonundan çıkabilmektir.

Psikolojik sağamlık çeşitleri



Zihinsel sağamlık:

Zor bir görevi veya sorumluluğu yapmak için kendini motive edebilme, odaklanabilme, sonuca erdirebilme yetisidir.

Fiziksel sağamlık:

Fiziksel zorluklar ile başa çıkabilme yetisidir.



Sosyal sağamlık:

İhtiyaç sahiplerine yardım eli uzatabilme, destek olabilme, kibar ve güven verici bir tavırla yaklaşabilme yetisidir.

Doğal afetlerden, toplu kayıplardan, ekonomik krizlerden sonra toplumun eski güçlü haline geri dönebilme hızını da işaret eder.



Duygusal sağamlık:

İhtiyaç anında pozitif duyguları uyandırabilme, ruh halini yükseltebilme yetisidir. Zor zamanlarda umutlu ve iyimser kalabilme duygusal sağamlık göstergesidir.

Psikolojik sağlamlığı ne oluşturur?

Esneklik, değişimlere adapte olabilme ve sabır özelliği bir kişinin psikolojik sağlamlığını geliştirmesine yardım edebilir. Öte yandan bu özelliklerin tam zıttı tutumlara sahip olmak strese karşı güçlü durmayı zorlaştırır. Bir kişinin strese karşı dayanıklılığını ne kadar çok stresle karşılaşıp hayatta kaldığı değil, strese karşı bakış açısı, dünya görüşü, sosyal bağlarının kuvvetliliği ve stres üzerinde ne denli bir kontrol sahibi olduğunu düşünmesi etkiler.

Öz benliği kuvvetli olan, öz güven ve sevgisi ile büyük problemler yaşamayan kişilerin psikolojik sağlamlıkları da o denli kuvvetli olur. Zor zamanları atlatabileceğine dair kendine güven duymak, bir tür otonomiye sahip olmak, çaresizlik veya yetersizlik hislerine düşmemek kriz anlarında stresin daha iyi yönetilebilmesini sağlar.

- Kişinin dünyayı nasıl gördüğü ve çevresiyle nasıl etkileşime geçtiği.
- Çevresindeki kaynakların sayısı, kalitesi, erişilebilirliği.
- Başa çıkma stratejileri.

Bu konuyu bir adım öteye taşıyan çocuk doktoru Ken Ginsberg'in "7C" teorisine göre herkes, her yaşta, dışarıdan gerekli kaynakları da kullanarak iç gücünü oluşturabilir.

7C'yi oluşturan özellik ve beceriler ise;

- yeterlilik,
- güven,
- bağlantı,
- karakter,
- katkı,
- başa çıkma
- kontroldür.

Her tip psikolojik sağlamliğı destekleyen alışkanlıklar

Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir beceri ve alışkanlıklardan oluşur. Bazı insanların strese karşı daha dayanıklı oldukları doğru olsa da herkes kendi psikolojik sağlamliğının üzerinde çalışarak, çevrelerinden destek alarak, zaman içinde daha dayanıklı ve güçlü bir versiyonuna ulaşabilir.



Başa çıkma stratejileri

Zor zamanlarda duygusal regölasyon sağlayan birtakım teknik veya “kaçışlara” sahip olmak dayanıklılık için çok önemlidir. Bu stratejilerde tek bir doğru bulunmaz.

Doğal olanı, kişinin kendisi için en etkili ve doğru olanı bulması veya geliştirmesidir.

Günlük tutma, olumlama, sosyalleşme, dışarıda vakit geçirme, yaratıcı dışa vurum teknikleri; resim çizme, dans etme, müzik dinleme başa çıkma stratejileri arasında sayılabilir.

Mindfulness

Nefes pratikleri, meditasyon, mindful yürüyüş ve yoga gibi mindfulness egzersizleri gündelik yaşama dahil edildiğinde stresle başa çıkma kapasitesinin yükselmesine yardımcı olur. Hem var olan hem de geleceğe dair anksiyeteye sebep olan stres faktörleri karşısında daha sakin kalabilmeyi, anda durabilmeyi, duygu ve düşünceleri kontrol etmeden izleyebilmeyi öğreten mindfulness, psikolojik sağlamlılığı destekler.

Egzersiz

Egzersiz yapmak, özellikle yüksek tempolu ve şiddette ise, kişinin hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılığının gelişmesine, iyi olma halinin yükselmesine, bütünsel sağlığın desteklenmesine yardımcı olur.

Zihin ve ruh sağlığını destekleyen bir diyet izlemek

Stres bedendeki enflamasyonu(*iltihaplanma olarak bilinen inflamasyon, herkeste meydana gelen ve bağışıklık sisteminin vücudu çeşitli hastalık veya yaralanmalara karşı korumak amacıyla oluşturduğu bir tepkidir.*) yükselterek bütünsel sağlığı geri çeker. Akut stres anlarında bir de bedeni beslenme ile enflamatuar duruma sokmak hissedilen fiziksel, zihinsel ve duygusal stresin şiddetlenmesine, psikolojik dayanıklılığın düşmesine neden olur.

antioksidan ve mikro besin açısından zengin gıdalara bol miktarda yer vermek önerilir. Öne çıkan mikro besinler Omega-3 yağları, A, K, B vitaminleri, magnezyum ve çinkodur.

Beslenmede yer verilebilecek dayanıklılık arttıran gıdalar:

- Yumurta
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Mantar
- Brokoli
- Fermente gıdalar
- Avokado
- Keten tohumu, kabak çekirdeği
- Yağlı balıklar
- Bitter çikolata



Soğuk maruziyeti

Yüksek tempolu egzersize benzer şekilde bedeni ve zihni kontrollü, bilinçli “pozitif stres” olarak adlandırılan zorlayıcı durumlarına sokmak psikolojik sağlamlılığını geliştirir. Buna en iyi örnek soğuk maruziyetidir. Soğuk duş almak, denize girmek, kışın çok kalın giyinmemek hücresel seviyede bütünsel sağlığı desteklerken kişinin zihinsel ve fiziksel sağlamlılığını da yükseltir.

Güçlü sosyal bağlar

Kişinin kriz veya travma anında çevresinden bulabildiği tüm maddi ve manevi destekler yaşanan olayın atlatılmasında büyük rol oynar. Psikolojik sağlamlılığın en önemli faktörlerinden birisi de bu sosyal destek çemberinin varlığı ve kalitesidir. İlk olarak çekirdek aile daha sonra büyük aile, arkadaşlar, toplum, organizasyonlar ve devletin varlığı kriz zamanlarında kişilere hem fiziksel hem de duygusal güç ve destek sağlar.



Teşekkürler

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit.
Nullam porttitor lacus eu
elementum aliquet. Phasellus
tristique robortis tellus id iaculis.
Donec tristique sapien nulla,
non rhoncus dui posuere nec.



Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit.
Nullam porttitor lacus eu
elementum aliquet. Phasellus
tristique robortis tellus id iaculis.
Donec tristique sapien nulla,
non rhoncus dui posuere nec.

