



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BÜLTENİ

- Psikolojik Sağlık Nedir?
- Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler Nelerdir?
- Risk Durumunda Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler..
- Psikolojik Sağlamlığımızı Artırmak için Neler Yapabiliriz?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri görülmüştür. Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları da vurgulanmıştır. Benzer olumsuz yaşam olayları ile karşılaşmış bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin geliştirilerek, karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay gelebilecekleri ya da bu stresli yaşam olaylarından en az zararla kurtulabilecekleri çeşitli çalışmalar ile ortaya konmuştur.



Değerli velilerimiz;

Dünya genelinde yaşanan bu zorlu pandemi döneminde fiziksel anlamda güçlü ve sağlam kalabilmenin yanı sıra psikolojik olarak da güçlü ve sağlam hissedebilmek son derece önemlidir. Bu zorlu süreç ile, fiziksel anlamda olduğu kadar ruhsal anlamda da, psikolojik sağlamlığımızı güçlendirerek daha kolay başa çıkabiliriz. Bu bültenimizde; psikolojik sağlamlığın ne olduğunu, çocuklarınız ve sizler için psikolojik sağlamlığınızı olumsuz etkileyebilecek olası risk faktörlerini, bununla birlikte koruyucu faktörlerin neler olabileceğini ve bu konu ile ilgili farklı önerileri bulacaksınız..



- Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz.
- Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil.
- Psikolojik sağlamlık, birey için sadece güçlüklerle karşı koruyucu bir güç değildir; aynı zamanda bireylerin tüm ilişkilerinde, büründüğü tüm rollerde kısacası yaşamın her aşamasında onlarla birlikte ve bireylerin iyi oluşuna hizmet etmektedir.





Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Risk ve Koruyucu Faktörler

Risk Faktörleri:

Risk, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bir önkoşuldur. Risk, negatif bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle bir problemin oluşma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir.

Bireysel risk faktörleri;

- Özgüven eksikliği
- Etkili başa çıkma becerilerinin olmaması
- Öz kontrol yeteneğinin az olması
- Agresif kişilik yapısına sahip olma

- Sosyal değerlere yabancı olma
- Uyumsuz davranışlar
- Genetik bozukluklar
- Geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma,
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık
- Akademik başarısızlık

Bireysel koruyucu faktörler;

arasında sayılabilecek özellikler iyi düzeyde zeka/bilişsel yetenek, akademik başarı, yüksek benlik saygısı, gelecek için plan yapma ve iyimser olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma ve etkili problem çözme becerilerine sahip olma, empati, sorumluluk ve yardımseverlik duygusudur.

Ailesel risk faktörleri;

- İki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması
- Ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma
- Evlat edinilme
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma
- Ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir.

Ailesel koruyucu faktörler ise;

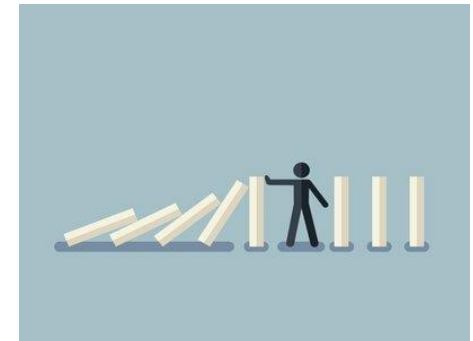
Olumlu anne-çocuk ilişkisi, çocukların geleceği için ailenin olumlu beklentilerinin olması, aileyle birlikte yaşama, iyi eğitilmiş anne ve babaya sahip olma gibi özelliklerdir.

Çevresel risk faktörleri;

- Çocuğun istismarı
- Çocuk ihmal
- Yetersiz beslenme
- Olumsuz akran desteği
- Toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir

Çevresel koruyucu faktörler ise; bir yetişkinle olumlu bir iletişim ve ilişkiye sahip olma, olumlu toplumsal destek, olumlu okul ilişkileri, olumlu arkadaş desteği ve olumlu bir rol modelinin olması gibi özelliklerdir.

Söz edilen faktörlere bakıldığında bireysel, ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişimine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı görülmektedir. Buna karşın söz edilen faktörler çocuğu olumsuz etkilediğinde, ruhsal sağlığı da olumsuz etkilenmektedir.



Çocuklarda Görülebilecek Ruhsal Tepkiler



5 yaş ve altındaki çocukların tepkileri

- Ebeveynlerin yanından hiç ayrılmak istememe
- Sürekli ağlama ya da ağlamaklı olma
- Huzursuz, huysuz ve sinirli olma
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Yeniden parmak emme ya da geceleri altını ıslatma
- Aşırı ürkeklik ya da korkuların başlaması (yalnız kalma, karanlık, hayaletler vb.)
- Konuşma zorluğu yaşamaya başlama
- Öfke nöbetleri geçirme ya da saldırganlık davranışları

6-11 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- Dikkatini bir şeye verememe
- Aşırı alıngan, sinirli ya da kavgacı olma
- Herkesten uzaklaşma, içine kapanma
- Kabus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
- Karın ağrısı ya da baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
- Asılsız korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
- Sevdiği şeylerden artık keyif alamama
- Yaşıtlarına oranla daha fazla ya da daha az yemek yeme

12-18 yaş arasındaki çocukların tepkileri

- Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus görme vb.) yaşama
- Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- Daha önce ilgi gösterdiği durumlara olan ilginin azalması
- Herkesle kavgaya girmek, agresif davranışlar sergileme



Peki, psikolojik sağlamlığınızı artırmak için neler yapabilirsiniz?

Ebeveynler;

- Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayabilirsiniz..
- Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını düşünün. "Bununla nasıl baş etmişim?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edebilirsiniz.
- Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlıktan" 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 sağlamlığınızı artırır. (tabi ki sosyal ve fiziksel mesafe kurallarına uyarak)
- 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 çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yol göstericilerindedir. Bizi “her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı” düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığın da gelişmesine yardımcı olur. Ve bunu içinde yaşadığımız salgın sürecine de uyarlısak: “Elbette Covid-19 salgını son bulacak. Aşılı ve tedavisi tam olarak bulunmak üzere. Ve özlediğimiz günlere döneceğiz. Bana bakan yönüyle ve elimden geldiğince koruyucu ve önleyici tedbirleri almaya devam edeceğim. Sağlığımı koruyacağım ve yakınlarımı da bu konuda uyaracağım.” gibi cümleler kurmanız ve düşünmeniz size yardımcı olacaktır.

- Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız uzmanlardan profesyonel destek alabilirsiniz.



Bil ki önemli değildir kaç kez yenildiğin. Çünkü asıl önemli olan, kaç yenilgiden sonra yeniden doğrulabildiğin...



Çocuklarınıza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Sevgi ve saygıya dayalı sıcak ilişkiler kurmak, güvende olduklarını hissettirmek, hem fiziksel hem de hayal güçlerini geliştirecek oyun ortamları oluşturmak, sosyal becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturulmak faydalı olacaktır.
- Duygu ve düşüncelerini dinlemek, empatiye dayalı bir bakış açısıyla yaklaşmak çocuklarda da aynı bakış açısını kazandırmak açısından önemlidir.



- Ekran başında geçirilen sürenin azaltılması, aile ile geçirilen nitelikli zamanın artırılması, birlikte kitap okuma, parka gitme, ev işlerini yapma vb. psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemlidir
- Çocukların kaygı ya da stresli hissettikleri anlarda kendilerini nasıl rahatlatmaları gerektiği ile ilgili yardımcı olmak
- Çocuklara erişmek istedikleri bir hedef koymalarına yardımcı olmak, hayatlarına anlam katmaları için yararlı olacaktır
- Çocuklara kendilerini iyi hissetmediklerinde başvuracakları 'iyi hissetme durakları'nın neler olduğunu keşfetmelerinde yardımcı olunmalıdır. Örneğin iyi yaptıkları yapmaktan keyif aldıkları hobiler geliştirmek, kendileri ile gurur duymalarını sağlamak psikolojik sağlamlık açısından destekleyici olacaktır.
- Çocuklar için belirsizliğin olmaması, belli bir düzen dahilinde hayatın akışının sürmesi, kaygı ve korkularının azalmasını sağlar. Bu sebeple çocuklara günlük rutinler edindirmeye çalışın.

ÖZETLE;



ÇOCUKLARIN DUYGUSAL DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN ÖNERİLER

BİRLİKTE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK Çocuklar sevildiklerini ve değer gördüklerini hissettiklerinde duygusal olarak güçlenirler.	DUYGULARI İFADE ETMEK Çocuklara , duygularını (korku,endişe,üzgünlü, öfke mutluluk vb.) güvendikleri biriyle paylaşabileceklerini öğretmek.	PROBLEM ÇÖZME Karşılaştıkları problemleri çabucak çözmek yerine, kendi problemlerini çözmeye çalışmaları için fırsat tanımak ve alan açmak.
ÇABAYA ÖVGÜ Bir başarısızlık ya da hayal kırıklığı yaşadıklarında gösterdikleri çabayı övmek. Sonuç değil süreç odaklı olmak ve tekrar denemeleri için cesaretlendirmek.		HATALARI KABUL ETMEK Hataların öğrenme ve gelişmenin bir parçası olduğunu öğrenmelerini sağlamak.
POZİTİF ROL MODEL Duygularını fark eden, baş etme becerilerini kullanan, sakin kalabilen, sorumluluklarını kabul eden ebeveyn olmak.	BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ Stres, kaygı, korku, öfke gibi duygular hissettiklerinde kullanabilecekleri başa çıkma becerilerini öğretmek.	FİZİKSEL SAĞLIK Çocukların sağlıklı beslenmelerini, yeterince uyumalarını ve yaşlarına uygun fiziksel egzersizler ve nefes egzersizleri yapmalarını sağlamak.

Mutlu ve Sağlıklı Günlere..