

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Deprem, seller, ekonomik krizler bir yakın kaybı, salgın hastalıklar, savaşlar vb. gibi yaşadığımız zorlu yaşam olayları karşısında ruh sağlığımızı koruyarak olmak hem kendimiz hem de çevremiz ve toplum için önem arz eder. Bireyin ruh sağlığını güçlendirmek aynı zamanda bireyin ailesine, sosyal çevresine ve dolayısıyla topluma fayda sağlar. Bu durum sokak lambasının sadece kendisi ile birlikte çevresini de aydınlatması gibidir.

Psikolojik sağlamlık bireyin kendi içine yapacağı yolculukların sayısını artırmakla geliştirilebilir. Ben kimim? Nelerden hoşlanıyorum? Yapmak istediklerim neler? Yapabildiklerim neler? Gibi sorular bu yolculukta kendimize sormamız gereken soruların başlıcalarını oluşturur. Bu sorulara kendi içimizde cevap ararken tek başına olabileceğimiz gibi alanında uzman kişilerin ve bizi tanıyan yakın çevremizin desteğini de almakta fayda vardır. Ancak çoğu kez bu sorulara cevap ararken öncelikli olarak kendimizden bakmamız gerekirken çoğunlukla başkalarının gözünden dilinden ve hareketlerinden bakarız. Bu bakış tarzı çoğu kez yanıltıcı olmaktadır. Diğer kişiler olaylar sadece kişiye kendisini tanımasında yardımcı olan öğelerdir. Çünkü kişinin kendi içine sadece kendisi yolculuk yapabilmekte ve derinlerinde bulunan çöpleri ya da hazineleri kendisi çıkarabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık bireyin kendini tanımasıyla yakından ilişkilidir. Bireyin kendi olanaklarını, ilgilerini, yeteneklerini keşfetmesinde rehberlik edecek durum, koşul ve kişileri rastgele seçebileceği gibi profesyonel yardım almak gibi daha sağlıklı bir yol da seçebilir.

Psikolojik sağlamlık zorlu yaşam olaylarında olayları nasıl karşıladığımız ve nasıl başa çıkabildiğimiz konusunda bize destek olur. Örneğin stres yaratan bir durumda kendimizi stresten uzaklaştırabilmek için gerekli olan güvenli alan ve pozitif kaynaklarımızı bilir ve onlara tutunuruz. Tıpkı sele kapılmışken bulduğumuz bir dala tutunarak akıntıyla mücadele etmek gibi.

Psikolojik sağlamlık kişinin kendi olanaklarını güçlü yanlarını zayıf yanlarını yetenek ve ilgilerini kişilik özelliklerini tanımasıyla yakından ilişkilidir. Ancak küçük yaş çocukları ve ergenlerde henüz kişilik gelişmemiş, gelişmektedir. Bu bağlamda birinci dereceden anne ve babalara ikinci derecede okul ve öğretmenlere, bu konuda doğru rehberlik ve yönlendirme açısından görev düşmektedir. Özellikle küçük yaş çocuklarında (2-7 yaş) çocuklar yaşadıkları olayları somut olarak değerlendirdikleri için soyut olarak anlamlandırmakta zorlanabilirler. BU tür çocuklarla zorlu yaşam olayları sonrası konuşurken somut örneklerle ve anlaşılır bir dilde kısa ve net konuşulmalıdır. Çalışmalar daha çok oyun ve resim yoluyla yapılmalıdır. Ergenler de kimlik arayışı içinde buldukları bu süreçte başta kendilerini daha sonra çevresini anlam ve anlamlandırma çabasında olduğu unutulmamalı ve ergenin daha çok kendisini anlatmasına yargılamadan sorgulamadan izin verilmesi önemlidir. Her çocuğun ve her gencin yeteneği doğrultusunda yapabileceği bir sanat ya da sportif aktivite onun kendisini deşarj etmesi açısından önemlidir. Bu bağlamda özellikle zorlu yaşam olayları ile karşılaşmadan önce çocukları ve gençleri baş etme mekanizmaları açısından zenginleştirmek gerekir. Bu onların kendi fizyolojik bedensel ve duygusal gelişimlerine uygun olarak keşfettikleri bir sanat, spor etkinliği olabileceği gibi kendilerini yargılamadan dinleyecekleri bildikleri bir yakınla konuşmak da olabilir.

Çocuğu dinleyin, sorduğu sorulara cevap verin ve onun istediği zaman sizinle iletişim kurabileceğine dair güven verin

Onun karakterini ve gelişim özelliklerini tanıyın. Hangi rengi sevdiği, hangi becerilere sahip olduğu, en sevdiği müzik aletini, korkularını anlamaya çalışın

Yaş basamakları ve gelişim özelliklerine göre sorumluluklar verin. Bu ona problem çözme becerisi kazandırır.

Veeee her şeyden önce oksijen maskesini önce kendinize takın.