

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağamlık kavramı, latince “resiliens” kökünden türemiştir ve bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir. Murphy’e göre psikolojik sağamlık; bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği, travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilđilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum ve yeterlilik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilđilidir. Koruyucu faktörlerin varlığı; problem ortaya çıkmadan önce önlemeyi ve sorunun etkisini azaltıp bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu sağlayacak davranış, tutum ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olur .

RISK FAKTÖRLER NELERDİR?

- Bireysel risk faktörleri
- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Ailesel risk faktörleri
- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveynle yaşama
- Ergenlik döneminde anne olmak
- Çevresel risk faktörleri
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Evsizlik

KORUYUCU FAKTÖRLER NELERDİR?

A) İÇSEL FAKTÖRLER

1. Bireysel özellikler; mizaç, beceriler, huylar stres faktörlerinin etkisini azaltabilir. Örneğin; uysal mizaçlı çocuklar strese daha kolay uyum sağlar. Bazı davranışsal ve bilişsel beceriler kazandırılarak başa çıkma sağlanabilir ve psikolojik belirtiler azaltılabilir.

2. Çocuğun sosyal destek kaynaklarının olması, anne baba sıcaklığını hissetmesi, yetişkin yol göstericiliğine ve gözetimine sahip olması, aileye bağlılık ve sosyal olmayı kolaylaştıran arkadaşların varlığı da koruyucu etmenlerdir.

B) DIŞSAL FAKTÖRLER

- Anne baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkiler
- Güvenilir ebeveyn
- Olumlu aile iklimi
- Düzenli ev ortamı
- Anne babanın eğitim düzeyinin yüksek oluşu
- Eğitimin desteklenmesi
- Sosyo-ekonomik durumun iyi oluşu Sorumlu ve kurallara uyan arkadaşlar Etkili bir okul
- Toplumun güven düzeyinin yüksek oluşu
- Etkili sağlık ve bakım hizmetleri

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

- Kendinize güvenerek
- Zaman zaman yapılan şeylere ara vererek
- Bedeninize ve sağlığınıza iyi bakarak
- Bilgilerinizi artırarak
- Hedefler belirleyerek ve bu hedefler doğrultusunda ilerleyerek
- Kendimize dair pozitif algı geliştirerek
- Umutlu olarak
- Kendinizi keşfetme fırsatı olarak görerek
- Değişimin yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek
- Günlük rutinler oluşturarak
- Güçlü duygusal bağlar kurarak
- İyi ilişkiler kurarak
- Başkalarına yardım edere

Psikolojik Sağlık;

Sadece doğuştan gelen bir özellik değildir. Kişisel özelliklerin, sosyal ve çevresel etkilerin bir birleşimidir. Bu kavram gelişimsel bir süreçtir. Psikolojik Sağlık geliştirilebilir. Dayanıklılığı bina edebilmeyi sağlayan 'koruyucu etmenler' vardır. Dayanıklılığı azaltan risk faktörleri vardır. Herkesin güç kaynakları ve zayıf noktaları farklıdır. Bu yüzden bazen güç kaynağı gibi görünen durumlar kişi için zayıf nokta haline gelebilir.

ATAŞEHİR REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ