

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık; hayatın amacının, acıyı taşıyabilmek için sevinç veren yaşam deneyimleri ile dengeyi kurmak, yaşama açık kalmak, gelebilecek acıyı göğüsleyebilecek donanımda olmak, darbe geldiğinde yarayı iyileştirebilecek, belirsizliğe, tekrar yaralanma ihtimaline rağmen yola devam etmeyi sağlayacak donanıma sahip olmak demektir. Doğrusu kapanmayan yara yoktur. Ama yara iyileştikten sonra iz kalacak mı, ne kadar sürede iyileşecek, iyileşme ne kadar eziyetli ne kadar rahat olacak, bunların hepsi dengeleyicilere; sevgiye, başa, temasa bakar. Psikolojik sağlamlık sadece bizi zorlayan olumsuz olaylarla baş etmemizi sağlayan bir özellik değil. Yaşamın içinde bazen dört gözle beklediğimiz halde gerçekleştiği zaman bizi çok zorlayabilen durumlar ve deneyimler de oluyor.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİ

Psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği değil de bir geliştirilebilecek özellikler bütünü olarak düşünmeliyiz. Psikolojik sağlamlık bir olaydan hiç etkilenmemek, çok üzülüyor veya çok korkuyorken hiçbir şey yokmuş gibi hayata devam etmek anlamına gelmiyor. psikolojik sağlamlık dinamik bir süreç, tek bir formu yok. Bazen sadece desteğe ihtiyacın olduğunu söylemektir, Bazen ağlayabilmek, bazen ağladıktan sonra toparlanabilmek, bazen aynı düşünce tuzaklarına düştüğünü fark etmek, dikkatini başka yöne çevirmek için gayret etmektir. Hepsinin içinde güç vardır

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN BİLEŞENLERİ

- Bilişsel Esneklik
- Yaşama Açıklık
- Öz Düzenleme
- Duygu Düzenleme

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

- Sanat ve Yaratıcılık
- Akış
- Oyun
- Mizah
- Şükür
- Mindfulness
- Nefes
- Fiziksel Egzersiz
- Zihni Yönetmek

BİLİŞSEL ESNEKLİK

Olaylara farklı açıdan bakabilmek, belli bir düşünceye saplanıp kalmamak, geri çekilip daha geniş bir perspektifle durumu görmeye çalışmak, alternatifleri düşünebilmektir. Zihnin esnek bir bakışa sahip olması uyum sağlamamızı kolaylaştırıyor. Canlı olan esnek olandır, bir bebek dünyaya yeni geldiğinde ayağını tutup ağzına götürebilecek kadar esnektir. Ama öldüğümüzde yaşam bittiğinde bedenimiz katılaşır. Esnekliği bambuya benzetiriz. Bu kadar ince, bu kadar kolay eğilip bükülen bir bitkiden ağırlığa ve basınca dayalı mobilyalar, evler(Asya ülkelerinde bambudan ev yapılmakta) yapılması şaşırtıcı gelebilir ama bambu bu dayanıklılığını esneyebilme gücünden alır. Esneklikle gevşeklik aynı şey değildir. Esnekliği bir paket lastiği ya da giysilerimizdeki lastik gibi düşünürsek lastik esnek olduğunda gerektiğinde genişliyor, gerektiğinde daralıyor yani biçim değiştiriyor fakat gevşek olduğu zaman işlevsizleşiyor.



YAŞAMA AÇIKLIK

Yaşama açıklık, zorlayıcı olma ihtimaline rağmen hayattan kaçmamak, olumlu şeyler getirmesini umarken olumsuz ve zorlayıcı olabilecekleri de bilerek içinde yer almaya gönüllü olmaktır. İronik görüne de biziz sağlam kılan şeylerden biri kırılabilen tarafımızı kabul ederek hayata, deneyime gerekirse kırılmaya açık olma cesaretini göstermektir. Istakozun hikayesi yaralanmaya açık kalma cesaretini çok güzel anlatır. Istakoz yumuşaktır ancak sert bir kabuğun içinde yaşar, büyüdükçe artık kabuk ona dar gelmeye başlar ve daha büyük bir kabuk yapabilmek için dar gelen kabuğu kırar. Istakozun en zayıf anı, yaralanmaya en açık olduğu an büyüebilmek için kabuğunu kırdığı andır. Çocukların belli bir dereceye kadar kırılabilirliğini görmesine izin vermek de gelişimini destekleyecek bir alan tutmak anlamına gelir. Bu tutumu modellediğimizde çocuklarımız da kendi düşüncelerini, duygularını bizimle paylaşabileceklerini, zor zamanlar geçirdiklerinde bize "açılabileceklerini" bilirler.



ÖZ DÜZENLEME

Psikolojideki terimsel karşılığı yürütücü işleve ve çabalı kontrol. Burada Yeni Zelanda' da yapılan Dunedin Çalışması' ndan bahsetmek istiyorum. Çalışmanın amacı aynı insanları bebeklikten yetişkinliğe kadar izleyerek hem değişimin yıllar içerisinde ne kadar olduğunu görmek hem de yetişkinlikte sağlıklı, verimli ve iyi bir hayat sürdürenlerin çocuklukta hangi özelliklere sahip olduğunu incelemek; böylelikle çocuklukta hangi becerilere önem verilmesi gerektiği konusunda bir fikir sahibi olmaktır. Araştırmacılar yetişkinlikte iyi ve tatminkar bir hayatın en önemli belirleyicisinin zeka(IQ) olacağını tahmin etmişler fakat en belirleyici özellik zeka değil "öz düzenleme" becerisi olarak ortaya çıkmış. Öz düzenlemeyi psikolojik sağlık açısından önemli kılan şey muhakeme yapabilmektir. Dürtülere kapılmadan, yoğun duyguları yatıştırarak, düşünerek iç değerlendirmemizi yapabilmek ve buna göre hareket edebilmek önemli.



DUYGU DÜZENLEME

Burada "Tolerans Penceresi" kavramından bahsetmek istiyorum. Psikiyatr profesörü Dan Siegel'in kavramıdır. Duyguyu hissetme ve düzenleme süreçlerini bir arada ele alır. Bu sayede kişinin mizacı sebebiyle ve öz düzenlemeyi iyi yaparak geniş bir tolerans penceresine sahip olmasının öneminden söz ediyor. Tolerans penceresimiz (mizacımız veya öz düzenleme becerimiz sebebiyle) geniş olduğunda yoğun bir duygu yaşıyorken dahi bununla etkili şekilde baş edebiliyor ve psikolojik iyi oluşumuzu koruyarak günlük hayatımıza devam edebiliyoruz. Tolerans penceresimizi denize benzetebiliriz, hayat olayları zorlaşıp fırtına çıktığında dar bir denizdeyse dalgalar bizi kolayca kıyıya çarpabilir. Kişinin kendini stresli ve bunalmış hissettiği, duygularının iyi düzenleyemediği durumlarda kıyıya vurmaması için denizin olabildiğince geniş olmasında yarar var. Deniz geniş olduğunda duygular rahatlıkla gelir ve gider; kişi cidd ibir sorun, bir kırılma yaşamadan yoğun duygularıyla baş etme davranışına bu geniş alanda devam eder.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

AKIŞ kavramı, insanın o an meşgul olduğu eyleme ve içinde bulunduğu duruma kendini kaptırma, kendini verme halini anlatıyor. Akışta olduğumuzda odağımız tamamen yaptığımız eylemdir. Bu hal yaratıcılığı destekler, kaygıyı, stresi ve olumsuz duyguları azaltır. Çocukluk akış halinin en sık ve yoğun yaşandığı dönemdir. Akış; düşünce, niyet, duygu ve duyuların aynı hedefe odaklanarak bütünleşmesini sağlıyor. Zihin açıcı, verimli, geliştirici ve psikolojik iyilik halini yükselten olumlu bir denetim.

OYUN

"Yaşlandığımız için oyun oynamayı bırakmıyoruz, oyun oynamayı bıraktığımız için yaşlanıyoruz."

BERNARD SHAW

Roberto Benigni'nin 1997 yapımı "Hayat Güzeldir" filmi, filmde Yahudi babanın oğlu ile 2. Dünya Savaşı'nda Yahudi toplama kampına alınmasıyla kampın sert deneyimlerinden çocuğunu korumak için oluşturduğu kurgusal dünya anlatılıyor.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

FİZİKSEL EGZERSİZ; Dünya Sağlık Örgütü, çocuk ve ergenlerin normal olarak günde ortalama en az 60 dk orta ile yüksek yoğunlukta fiziksel etkinlik yapmalarını tavsiye ediyor. Yetişkinlerde ise önerilen süre haftalık en az 150 d'dir. Haftada sadece 60 dakika yapılan spor dahi depresyonu %12 azaltıyor. Fiziksel egzersiz dopamin, endorfin ve serotonin salınımını etkiliyor. Dopamin motivasyondan sorumlu sistem aynı zamanda bilişsel esneklik, yeni duruma uyum sağlama ve stres yönetiminde rolü var. Endorfin ise ağrıyı ve stresi azaltan, mutluluk verici doğal bir kimyasal. Serotonin ise duygu durumu, iştah, uyku, hafıza, öğrenme gibi hayati işlevlerle ilgili.

MİNDFULNESS; "anda kalma ve anda olma" becerisi olarak görülüyor. Spor, sanat ve dini inanç gibi " bilinçli farkındalık" mindfulness olarak isimlendiriliyor. Yaşadığımız hüznü ya da korkuyu görmezden gelerek anı kurtarmaya çalışıyoruz. Fakat halı altına süpürdüğümüz duygular biriktiğinde ayağımıza takılıp düşmemize neden olabilir. Mindfulness teknikleri duygularımızın farkına varmamızı sağlıyor.

NEFES EGZERSİZİ; Amaç kaygıdan dolayı alarına geçmiş sinir sistemimize derin nefesler alarak güvende olduğu bilgisini vermektir. 4-7-8 tekniği; 4 saniye boyunca nefes al, 7 saniye tut, 8 saniye ağzından nefes ver şıklinde nefes egzersizlerinden biridir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

SANAT VE YARATICILIK

Yaratıcılık çerçevesinin dışında düşünebilmek, yeni yollar ortaya çıkarabilmek, orijinal fikirler üretebilmek için kullanılan bir oluşturma sürecidir. Esnek bir zihin sayesinde mümkündür. Yaratıcılık bu formuyla psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilebilir. Çünkü psikolojik sağlamlık; bir olumsuzluğa, zorluğa veya riskli bir duruma yanıt olarak uyumlanma, yeniden şekillenme içerir. Sanatla uğraşmanın, duygu düzenleme becerisini ve duygusal zekayı da geliştirdiğini gösteren çalışmalar var. Sanat terapisi; depresyon, kaygı, stres ve diğer psikolojik zorluklarda tercih edilen etkili bir yol. Hayatta olduğu gibi sanatta ve yaratıcılıkta da ruhu ve zihin besleyen şeyleri deneyimlememiz için onlarda çok iyi olmamız gerekmiyor. Yapmayı istiyor olmak yapmak için başlı başına yeterli. Hiçbir konuda şah eser yaratmamıza gerek yok.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

MİZAH, anlayışı istenmeyen olaylarda olumlu yanımızı koruyabilmemizi ve stres hormonu kortizolün azalmasını sağlıyor. Stresin azalması da bizi daha uyumlanır bir zihinsel duruma sokuyor. Mizah doğru kullanıldığında insanın baş etme becerilerini kuvvetlendiriyor, sosyal bağ kurmasını kolaylaştırıyor, kişinin hem kendi olumsuz duygularını düzenlemesine yardımcı oluyor hem de çevresini olumlu etkiliyor.

ŞÜKÜR, bir durumla iki şekilde baş edebiliriz; ya durumu değiştirir ya da durumla ilgili algımızı değiştiririz. Şükür daha çok ikincisi ile eşleştirilir. Oysa her ikisinde de şükretmeye yer vardır. İlkinde; memnun olmadığımız durumu değiştirmek için gösterdiğimiz iradeye, kendimizde bulduğumuz güce ve bunları motive eden farkındalığa şükredebiliriz. Dolayısıyla şükür pasif ve teslimiyetçi değil aktif ve etken bir hal olarak düşünülebilir. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü araştırmalarına göre şükran duymanın hipotalamusta yüksek aktiviteye yol açtığı görülmüş. Hipotalamus yeme- içme ve uyku dahil olmak üzere bir çok temel vücut fonksiyonunu kontrol eden bir beyin bölgesidir.



Broşür Prof.Dr. Ayşe Bilge ŞELÇUK'un "Psikolojik Sağlamlık" isimli kitabından faydalanarak oluşturulmuştur. Broşürü bu kısma kadar okuyup inceleyenlere teşekkür eder, kitabı okumalarını gönülden tavsiye ederim.

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
ÖĞRETMEN- VELİ BROŞÜRÜ
İNCE SU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ