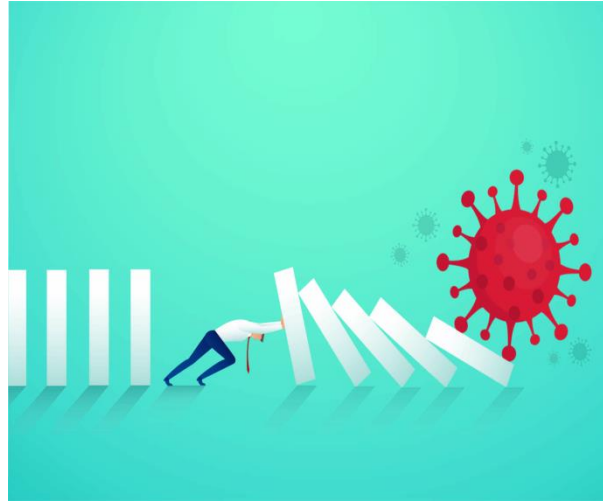


PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK/DAYANIKLILIK



Bildiđiniz gibi ülkemizde ve dünyada son zamanlarda yaşanan Koronavirüs salgını(Covid-19) günlük hayat rutinlerimizi değiştirdi ve hepimizi etkiledi. Bunun gibi zorlu yaşam olayları karşısında zlmek, korkmak, kaygılanmak vb. tepkiler vermek hepimiz için normal bir durumdur.



Buna dayanarak bizde bu sunumda;

- ✓ Psikolojik olarak sağlam/dayanıklı olmak nedir,
- ✓ Bizi zorlayan durumlar nelerdir,
- ✓ Dayanıklılığımızı artırmak için neler yapabiliriz ve zor durumlarla nasıl baş edebiliriz?

konuları üzerinde duracağız.



DOĞADA DAYANIKLILIK NEDİR ?

‘Zor şartlar altında veya baskı uygulandığında
dağılmamak,
özelliklerini korumak, varlığını sürdürmek’



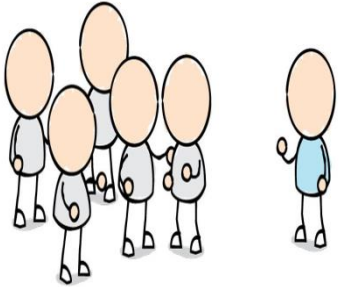
İNSAN İÇİN «DAYANIKLILIK»



- Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.
- Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek...
- Bu, dayanıklı insanın bu durumlarda hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmediği, bunalmadığı, hastalanmadığı *anlamına gelmez...*



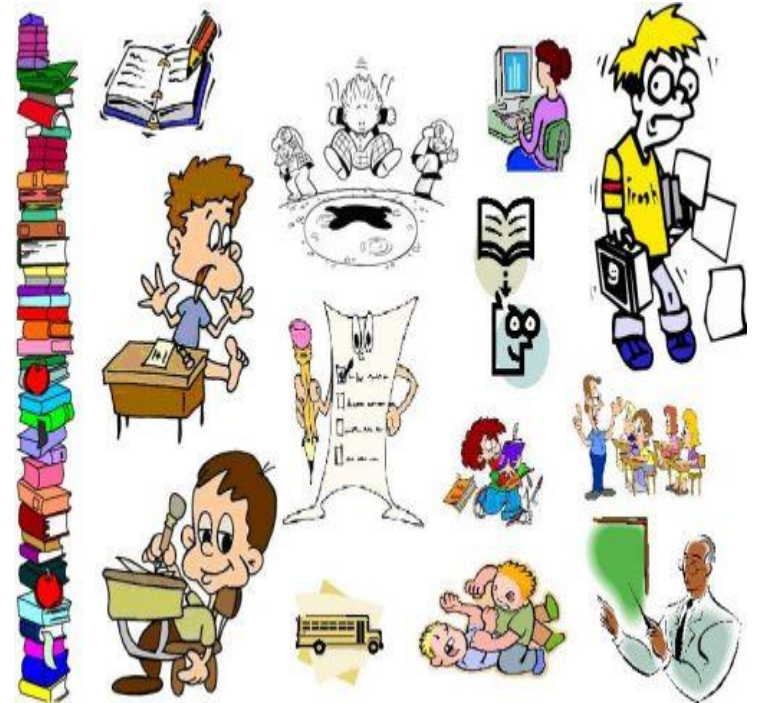
HAYATIMIZDA BİZİ ZORLAYACAK NE GİBİ DURUMLAR OLABİLİR ?



HAYATIMIZDA BİZİ ZORLAYACAK NE GİBİ DURUMLAR OLABİLİR ?

Günlük yaşamda sürüp giden...

- Okul Stresi
- Sınavlar
- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- Taşınmalar
- Ayrılıklar
- Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
- Kaldığı yerle ilgili sorunlar
- Yaşadığı evin fiziksel koşulları
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Aile ile çatışmalar
- Kırık kalpler...



HAYATIMIZDA BİZİ ZORLAYACAK NE GİBİ DURUMLAR OLABİLİR ?

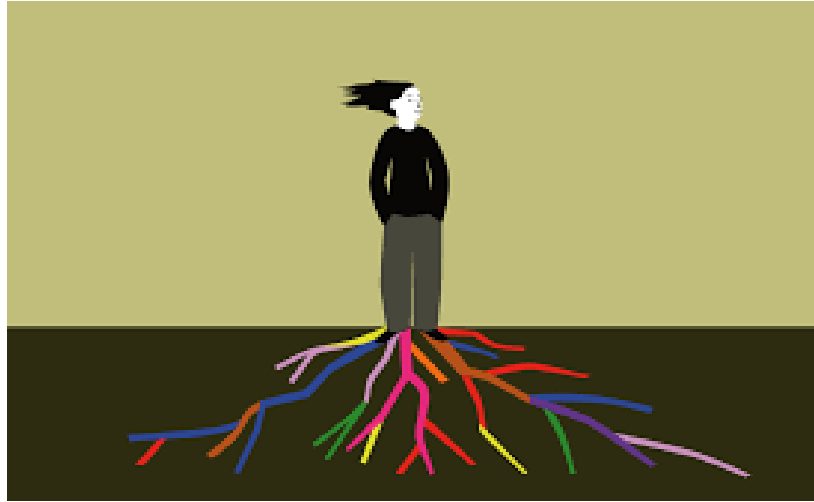


Beklenmeyen, aniden gelişen...

- Ciddi Hastalıklar
- Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- Savaşlar
- Kazalar
- Doğal afetler
- Salgın hastalıklar
- Göçler...



Dayanıklılık İnsana hem günlük hayatındaki zorluklar hem de beklenmeyen durumlarda gereklidir...



DAYANIKLI OLMAK İÇİN NEYE İHTİYACIM VAR?



DAYANIKLILIK ARTAR MI? KENDİNİZİ GELİŞTİREBİLİR MİSİNİZ?

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?



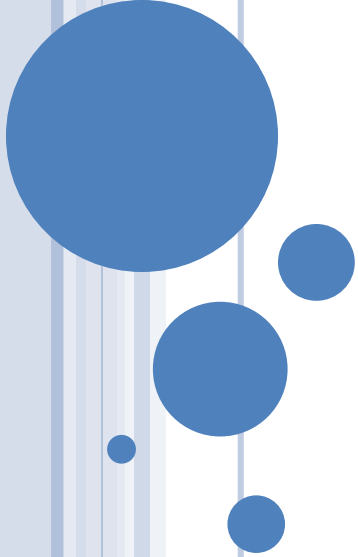
Yasemin Dalkılıç

Serbest dalış alanında 10 yılda 9 dünya rekoru

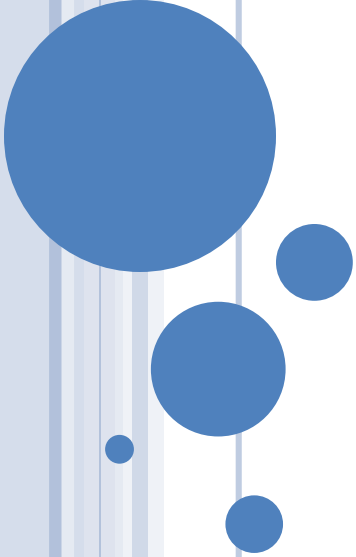


'6 dakika nefesimi tutabiliyorum. Ciğerlerim sizden farklı değil. Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum. Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum. Her gün nefes çalışmaları yapıyorum. Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK DA ARTAR...



DAHA DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN ÖNERİLER...



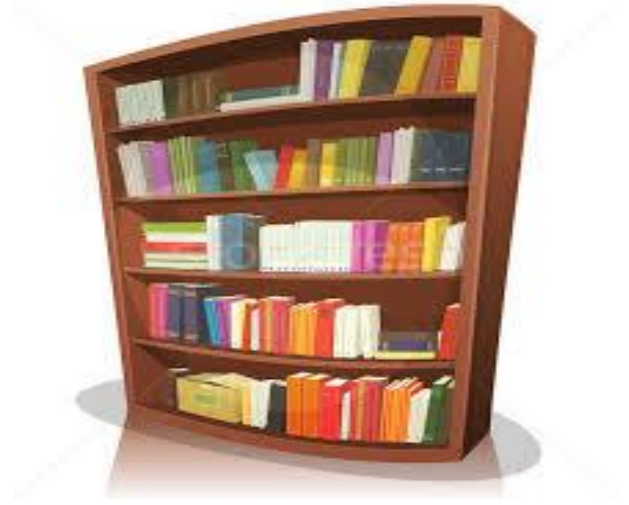
1-KENDİNİZE GÜVENİN

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin
- Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.
- Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.
- Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.



2- BİLGİNİZİ ARTTIRIN. DOĞRU BİLGİ HAYAT KURTARIR.

- Etrafınızdaki kütüphanelerin yerini öğrenin ve kütüphanede zaman geçirmeye alışın.
- Artık kütüphaneler daha dinamik...
- En yakın kütüphane nerede:



3- ETRAFINIZDAKİLERLE İYİ İLİŞKİLER KURUN, YENİ BAĞLANTILAR KURMAYA ÇALIŞIN.

- Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun.
 - (Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım)
- Tanıyın tanımayın ama 'Bir selam verin'
 - 'Bütün dostluklar bir selamla başlar'
- Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.
 - ' Soran dağları aşmış, sormayan düz yolda şaşmış'
- Başkalarına yardım edin.
 - 'Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bulunmuş.'



4- MİZAHİ KULLANIN

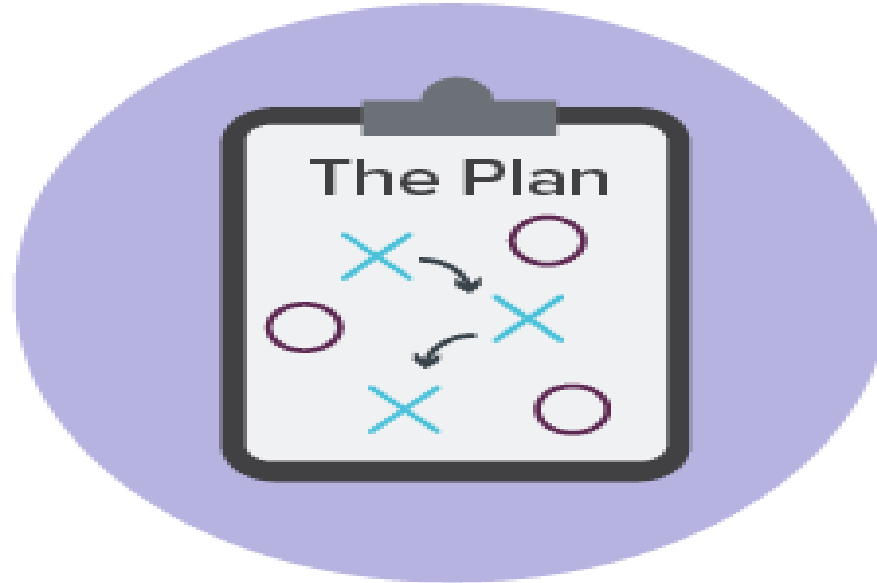
Şakalar yapma, yapılan şakaları anlayıp gülebilme önemli bir baş etme yolu.

Acil servis çalışanları ve itfaiyecilerin mizahı baş etme yöntemleri arasında kullandığı gösterilmiş
«Kötü espride espridir»



5- ZORLUK GELMEDEN KAYNAKLARINIZI BELİRLEYİN VE ACİL DURUM PLANI YAPIN.

- Eylem planı yapın



6- ZORLUKLARI VE KRİZLERİ AŞILMAZ DAĞLAR GİBİ GÖRMEYİN.

- Baştan enerjinizi düşürmeyin.
- Daha baştan öldüm-bittim demeyin.
- Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.
- Ödevi annenizin yapma devri geride kaldı. Sorumluluk alın.
- Buraya kadar başardıklarınızı düşünün.
- Pes etmeyin.
- Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.



7- DEĐIŐİMİN HAYATIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU KABUL EDİN.

- Olumlu deđiŐiklikleri fırsat bilin
- Olumsuz deđiŐikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın.



8- İÇ DENETİMİNİZ İYİ OLSUN

Kendisini Frenleyebilme, Duygularını kontrol edebilme

Bir işlem sırasında

Aktivasyon

Kendini denetleme

Duyguları baskılayabilme

İş takip edebilme

Sonucu tahlil edebilme

Bu becerisi yüksek insanlar hatadan daha çok ders çıkarabilir.



9- KENDİ ÖZELLİKLERİNİZİN FARKINDA OLUN



Bireyin psikolojik açıdan iyi olabilmesi öncelikle kendini *bir bütün* olarak kabullenebilmesi ile başlar.

Kendini kabul kavramı iyi ve kötü özelliklerimizi birlikte kabul edebilmeyi, benlik bütünlüğümüzün bir parçası olan geçmiş yaşantılarımızı kabul edebilmeyi, özsaygıyı, kendini sevmeyi ve özgüveni de içermektedir. Kendisini ve bir bütün olarak yaşamını kabul eden kişi daha olumlu bir ruh haline sahiptir ve kendisini güçlü hisseder.



10- ÇEVRENİZİ DÜZENLEMeye ÇALIŞIN, DUYARSIZ OLMAYIN



Bu boyut bireyin kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini ve çevredeki fırsatları iyi değerlendirmesini ifade etmektedir.

Çevresel hakimiyet, bireyin yaşamını etkin bir şekilde yönetebilmesi ve günlük yaşamın stresiyle başarılı bir şekilde baş edebilmesidir. Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek bireyler, etraflarındaki olanakların farkındadırlar ve bunlardan etkin bir şekilde faydalanırlar. Günlük olayları yönetmede oldukça başarılıdırlar.



11- SORUMLULUK ALIN



12- AMACINIZ, İDEALİNİZ OLSUN



- Hem zihinsel sağlığın hem de olgunluğun tanımında bireyin yaşamının bir amacı olması gerektiği belirtilmektedir.
- Psikolojik sađlık ve iyi oluř dűzeyinin yűksek olması ađısından da amaca sahip bir yařam birey iđin oldukça ۆnemlidir.
- «Zayıfım olmasın» da bir amağtır.



13- HEDEF KOYUN VE BU HEDEF DOĐRULTUSUNDA İLERLEYİN.

- Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedef için düzenli olarak bir Őeyler yapın.
- Hayal kurun ancak hayallere gerçekçi küçük adımlarla varmaya çalışın.



GERÇEKÇİ HEDEF NASIL KONULUR?...

- ▶ Ne olduđu net
- ▶ Ölçülebilir
- ▶ Ulaşılabilir
- ▶ Gerçekçi
- ▶ Zamanı belli



‘Çok Ders Çalışacağım’ → Sınava kadar okul derslerim haricinde günde üç saat sınav için ders çalışacağım’



14- ZORLUKLA KARŞILAŞINCA DURUP DÜŞÜNÜN. SORUN ÜZERİNE ÇALIŞIN, YENİ YÖNTEMLER GELİŞTİRMEYE BAKIN.

Sorun yokmuş gibi
davranmayın.
Kafanızı kaldırıp çözüm
arayın.



15- BEDENİNİZE İYİ BAKIN, SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN.

- Mutlaka düzenli bir spor yapın
- Uykunuzdan taviz vermeyin



16- GEREKTİĞİNDE YARDIM ALIN.

- Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisleri
- Öğretmenler
- Güvendiğiniz yetişkinler(anne, baba, abla, abi, komşu vb.)



BEN KENDİM HALLEDERİM... NE YARDIMI, ZAYIF MIYIZ ?...

- Güçlü İnsanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır.
- Devlet başkanlarınının 30' un üzerinde danışmanı var.
- Hemen hemen her konuşmalarını konuyla ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar...



BAŞKALARINA YARDIM ETMEK KENDİNİZE DE İYİ GELİR...

- Bilim Adamları başkalarına günde 5 'iyi davranış' yapan gençlerin hayatta daha mutlu olduğunu göstermiş...



Çok zaman ve emek gerekmez...Sayalım

1. Sabah serviste/okulda gülümseyerek günaydın demek
2. Yakın arkadaşına bugün 'ne güzel/yakışıklı olmuşsun' demek (doğru olması gerekmez😊)
3. Para üzeri aldığınız satıcıya teşekkür edip, iyi günler dilemek (Çok pahalı değilse tabi ki, pahalıysa imalı söyleyin)
4. Bir arkadaşınıza mesaj atıp 'naber' demek
5. Akşam evde kapıyı açana sıcak bir merhaba demek





TEŞEKKÜRLER