

# DEPREM SONRASI KENDİMİN VE ÇOCUĞUMUN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI NASIL KORUYABİLİRİM ?

## E - BÜLTEN 1



### *Psikolojik sağlamlık nedir?*

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemeyen zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.



### *Psikolojik travma nedir?*

Psikolojik Travma, günlük hayatımızda sık kullanılan kelimeler arasına girmeye başlamıştır. Nitekim, günlük rutini bozan, beklenmedik bir şekilde gelişen, dehşet, kaygı ve panik yaratan, kişinin anlamlandırma süreçlerini bozan olaylar, psikolojik travma yaşantıları olarak tanımlanabilmektedir. Yaşanmış bir trafik kazası, bir doğal afet (deprem, sel, vb.), taciz, on yıllık evlilikte atılmış ilk tokat da psikolojik travmaya bir örnek oluşturabilmektedir.



# ÖNCE BİZ



*Psikolojik Sağlamlığımı nasıl güçlendirebilirim?*

## KABULLENİN

Başımıza gelen olayı inkar, ilk anlarda travmatik bir olayın şokuyla başa çıkma konusunda yardımcı oluyor gözükabilir ancak daha sonra iyileşme sürecini olumsuz etkiler. Bu nedenle olumsuz durumların yarattığı duyguları kabul etmek gerekir, ancak bu şekilde psikolojik sağlamlığımızı arttırabiliriz.

## BAŞKALARIYLA İLETİŞİM KURUN

Zor zamanlardan geçerken arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurmak stresi hafifletmeye, ruh halinizi yükseltmek konusunda yardımcı olur. Hepimiz bir takım sorunlar yaşarken başkalarından güç alaya ihtiyaç duyarız. Dinlenmek, anlaşılacak, yargılanmadan iletişim kurmak isteriz. Bazen bir söz, bir gülümseme dertlerimizden uzaklaşma konusunda yardımcı olarak olaylar karşısında daha güçlü durmamızı sağlayacaktır.

## KENDİNİZE İYİ BAKIN

Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.

**Düzenli egzersiz yapın**  
**İyi uyuyun**  
**Sağlıklı beslenin**  
**Zihninizi rahatlatacak aktiviteler bulun**

## BAŞKALARINA YARDIM EDİN

Zorlayıcı bir süreçten geçerken kendimizi güçsüz veya çaresiz hissetmemiz yaygın bir durum olsa da bunu üstesinden gelmenin, kontrol duygusunu yeniden kazanmanın ve yeni amaçlar edinmenin bir yolu da başkalarına yardım etmektir. Gönüllü olun, ihtiyacı olana destek verin, insanlara güzel yüzlü yaklaşın. Göreceksiniz ki ihtiyacı olan insanlara yardım etmek hem kendinize güveninizi arttıracak hem de daha güçlü hissettirecek hem de başkalarının yüzündeki kocaman gülümsemeye neden olmanın keyfini yaşayacaksınız.

## İLGİ ALANLARINIZIN PEŞİNDEN GİDİN

Çalkantılı zamanlarda, ruhumuzu besleyen ilgi alanlarınızı bir kenara bırakmamak çok önemlidir. Çoğumuz için bizi birey olarak tanımlayan ve hayatımıza anlam katan şeyler ilgi duyduğumuz, sevdiğimiz, bize iyi gelen, yapmaktan keyif aldığımız hobilerimizdir. Müzik, sanat, spor kısacası zevk aldığımız her şey zor zamanlarda dayanıklılığımızı artırma konusunda yardımcı olacaktır.

## UMUDUNUZU KAYBETMEYİN

Zor zamanlar hep var; geçmişte oldular gelecekte de karşımıza çıkacaklar. Yani onları tamamen hayatımızdan yok etmek mümkün değil. O yüzden önemli olan onların üstesinden gelmek için neler yaptığımızdır. Umutlu olmak, bugün her şey harika görünmese bile yarın daha parlak bir geleceğe sahip olabileceğimize inanan bir düşünce yapısına sahip olabilmektir. Zorluklara, tüm olumsuzluklara rağmen yarın bir şeylerin değişeceğine ve bu zamanları atlatabilecek kadar güçlü olduğumuza inanmaktır.

## DEĞİŞİME DİRENMEYİN, EŞLİK ETMEYİ SEÇİN

Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

## MÜKEMMELİYETÇİ OLMAYI BIRAKIN

Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.



## BE CERİLERİNİZİ GÖZDEN GEÇİRİN

Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendinize yöneltin.