

TRAVMAYI SAĞLIKLI ATLATMAK- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hepimiz, hayatımızın herhangi bir döneminde, hiç tahmin edemeyeceğimiz bir zorlukla karşılaşabiliriz. Bu; sevdiğimiz birinin ölümü, iş kaybı, ani bir kaza, ciddi bir sağlık sorunu, bir doğal afet olabilir. Yaşam boyunca bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Bu tip zor olaylarla başa çıkma yöntemlerimiz her birimizin farklı olsa da eninde sonunda hepimiz belli yoğunlukta bir acı yaşarız. Bazı kişiler bu acıların üstesinden daha kolay gelir, bazıları ise kendini yenilmiş, bitmiş hissedebilir, hayata tekrar uyum sağlamaları daha uzun zaman alabilir. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık. Genetik yönleri olsa da geliştirilebilir beceriler içermektedir.

Yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin,

- ❖ Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- ❖ Problem çözme, dikkat ve adaptasyon yeteneklerinin gelişmiş olduğu
- ❖ Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- ❖ Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güvenlerinin gelişmiş olduğu,
- ❖ Duygularını kontrol edebildikleri, farkında olup onları kabul ettikleri
- ❖ İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,
- ❖ Kendilerini tüm özellikleriyle kabul ettikleri,
- ❖ Mizah anlayışlarının olduğu,
- ❖ Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- ❖ Maneviyat sahibi oldukları,
- ❖ Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- ❖ Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- ❖ Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiş.

Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörüdür. Ailede kayıpların olması, düşük sosyo ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel algılamak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, “Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek” temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürüyor.

Esneklik becerileri başınıza zor bir olay gelmeden önce, hayatınızın geneline yaymış olduğunuz alışkanlıklarınızla ilgili. Yaşama bakış açınız, kendinizle konuşma biçiminiz, hayata verdiğiniz anlam, olayları olduğu gibi kabul edebilmeniz ve “kurban” rolüne bürünmeden çözüme odaklanmanız, zor olaylar karşısında psikolojik olarak sağlam kalabilmeniz için çok önemli. Beklenmeyen zorlayıcı olayların hayatın bir gerçeği olduğu düşünüldüğünde, psikolojik sağlamlığınıza yatırım yapmak yerinde olacaktır.

1. Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun. Yakın hissettiğiniz kişilerden destek ve yardım almak psikolojik dayanıklılığınızı artırır. Bununla birlikte, başkalarına yardım etmek de aynı derecede faydalıdır.
2. Karşınıza çıkan krizleri, üstesinden gelinemeyecek sorunlar gibi görmekten kaçının. Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara karşı oluşan düşüncelerinizi ve tavrınızı değiştirebilirsiniz. Unutmayın ki, üstesinden gelinemeyecek zorluk yoktur.
3. Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullenin. Bazı hedefleriniz veya hayalleriniz, beklenmedik bir şekilde engellenebilir. Değiştiremeyeceğiniz olaylara odaklanmak yerine değiştirebileceklerinize dikkatinizi verin. Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözmeye odaklanın.
4. Hedeflerinize doğru hareket edin. Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve hedefiniz yüksek de olsa küçük, düzenli adımlarla ona ulaşmaya çalışın. Baş edemediğiniz adımlara odaklanmak yerine, kendinize 'İstediğim hedefe ulaşmak için bugün ne yapabilirim?' diye sorun.
5. Zorlu hayat koşullarının ardından kendinizle ve hayatla ilgili yeni özelliklerinizi keşfedin. Çoğu kişi, yaşadığı zorlayıcı olaylardan sonra olgunlaşır ve hayata karşı müteşekkir olmanın yeni yollarını keşfeder.
6. Resmin bütününe bakmaya çalışın. Acı veren olaylarla karşı karşıya olduğunuzda bile hayatınıza daha geniş bir açıdan bakın, olumsuz olayların hayatınızın tümünü karartmasına izin vermeyin.
7. Kendinize dair olumlu bakış açısı geliştirin. Olayları çözebileceğinize her zaman inanın ve yeteneklerinize güvenin. Umudunuzu kaybetmeyin. Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir. Başınıza gelen olaylara odaklanırsanız kaygınız artar ve enerjinizi kaygınızı azaltmak için sarf edersiniz.
8. Kendinize iyi bakın. Dikkatinizi duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza verin. Size keyif veren ve gevşeten aktivitelere katılın, düzenli egzersiz yapın. Ruhunuz kadar bedeninize de gerekli önemi verin.

Seyhan ALKIŞ
Psikolojik Danışman