

KASIM, 2023

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlık Nedir?

Bireyler genellikle hayatını değiştiren pek çok durumla karşı karşıya kalmaktadır. Ancak her insan yaşadığı durum karşısında aynı tepkiyi vermeyebilir. Kimileri baskı altında çaresiz kalabilirken kimileri şiddetli hastalık, bireyin hayatında özel yere sahip bir yakınının kaybı, doğal afetlere maruz kalması, yaşadığı yerde terör, savaş gibi olumsuzluklar karşısında zarara uğramamış görünebilmektedir (NIH, 1995).

Garmez'e (1993) göre yaşanan problem, stres ve sıkıntı gibi olumsuz bir durum altında olumlu şekilde adaptasyon süreci ile birlikte eski haline dönebilmesini içeren dinamik bir süreç olarak yorumlanmaktadır.

Ergenler, yetişkinliğe giden yolculuklarında birçok zorlukla karşılaşır. 13-18 yaş arası ergenlerde bu dönemin getirdiği kendini arama, değişen bedene uyum sağlama gibi zorlayıcı faktörlerin yanında arkadaş gruplarından dışlanma, akademik başarısızlık gibi durumlar stres vericidir. Tüm bunlara rağmen çoğu ergen çocukluktan yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapar. Bu geçişte katkıda bulunan önemli faktörlerden biri **psikolojik sağlamlıktır**.

“Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince, hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki, tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.”

-Alfred D.Souza

Psikolojik Sağlamlığı Desteklemek için Öneriler

Bağ kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvenme hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin. İlişkinizin olumlu mesajlar içermesine özen gösterin.

Günlük rutine bağlı kalmasını destekleyin

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.

İlişkilerini geliştirmesini destekleyin

Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir.

Umutlu bir bakış açısı geliştirmesine model olun

İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.

Kendini keşfetmesi için cesaretlendirin

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

Değişikliklere uyum sağlamasına destek olun

Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir. Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu görmesine yardımcı olun.



Psikolojik sağlamlık Düzeyi Yüksek Ergenlerin Özellikleri

- ✱ Kendisinin ve çevresindeki bireylerin duygularını anlayabilir.
- ✱ İçten denetim odağına sahip ve sorumluluk sahibidir.
- ✱ Kendisiyle ilgili olumlu benlik algısına sahiptir.
- ✱ Gelecek için amaca sahiptir.
- ✱ Olumlu karşılıklı saygılı ilişkiler kurar ve sürdürebilir.