

Psikolojik Sağlamlığı yüksek kişilerin ortak özellikleri;

- ◆ Kendi kaynaklarının farkında
- ◆ Problem çözme becerilerine sahip
- ◆ Gerçekçi yaşam hedef-amaçlarına sahip
- ◆ Duygularının farkında olma ve düzenleye bilme
- ◆ İyimser ve hayata dair umutlu
- ◆ Mizah anlayışları yüksek
- ◆ Pozitif duygulara sahip
- ◆ İnançlı
- ◆ Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları gözlemlenmiştir.

Psikolojik Sağlamlık nedir?

Psikolojik Sağlamlık "zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi" olarak tanımlanmaktadır.

Hayatımızda engelleyemediğimiz birtakım olumsuz olaylar (pandemi, kayıp-yaş, doğal afetler...) yaşayabilmekteyiz. Bazı kişiler bu olumsuz olaylarla daha kolay baş edebiliyorken bazıları desteğe ihtiyaç duyabiliyor.

Zorlu yaşam koşullarında bizi güçlü yapan bu zorlu koşullardan güçlü çıkmamızı sağlayan özelliğin adı Psikolojik Sağlamlıktır.

<http://aksarayram.meb.k12.tr>

0(382)212 5737

Fatih Mah. 4139 Sk. No11



PANDEMİ



Psikolojik Sağlamlık

Pandemi döneminde bu özelliklere ne derece sahip olduğumuzu gözden geçirmek Psikolojik Sağlamlık için atacağımız ilk adım olacaktır.

Mart 2021



Pandemi nedir?

Bir hastalığın veya enfeksiyon etkeninin ülkelerde, kıtalarda, hatta tüm dünya gibi çok geniş bir alanda yayılım göstermesi.



Koronavirüs salgını süresince yaşayabileceğimiz bazı olumsuz duygular;

- **Endişe, Korku ya da Kaygı;** Bu süreçte hastalığa yakalanma korkusu yaşayabilir ya da sevdiğimizlerin sağlığı için endişe duyabiliriz.
- **Engellenmişlik;** Pandemi nedeniyle “normallerimizden” uzak kaldığımız için kendimizi engellenmiş hissedebiliriz.
- **Kızgınlık;** Hem yaşadığımız engellenmişlik hissi hem de toplum içindeki bazı kişilerin kurallara uymaması öfkelenmemize neden olabilir.
- **Yalnızlık;** Sosyal mesafe ve salgından korunma kuralları nedeniyle kendimizi yalnız hissedebiliriz.
- **Çaresizlik;** Pandemi sürecinin ne zaman biteceğini bilmememiz kendimizi çaresiz ve güçsüz hissetmemize neden olabilir.
- **Duygusal karmaşa;** Gün içerisinde sağlıklı olduğumuz için mutlu salgından etkilenenler için mutsuz olabiliriz.

Pandemi sürecinde Psikolojik Sağlamlığı artırmaya yönelik öneriler;

- Pandemi süreciyle ilgili bilimsel somut gerçekçi bilgiler edinin
- Koronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın
- Kendinizi önemseyin
- Günlük aktivitelerinizi yeni koşullar altında devam ettirin
- Kendinize günlük amaçlar belirleyin
- Zamanınızı yeni beceriler edinmek için kullanın
- Hayatınızda ki insanlarla iletişim kurmaya devam edin
- Fiziksel aktivite ile canlılığınızı koruyun
- Ailenizle birlikte zaman geçirin
- Düşünceleriniz gözden geçirin, kendinizi dinleyin, ifade edin ve dinlenin
- Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.

Hep birlikte bu süreci en iyi şekilde atlatacağız hepimizin birbirimizden sorumlu olduğumuzu unutmadan hareket etmeliyiz.

COVID-19, ülkemizde de ilk vakanın görüldüğü 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilan edilmiştir.