



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık; değişen durumlar ve zorlayıcı koşullar karşısında, kişinin bu durumların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme becerisidir.

Psikolojik sağlık tekrar eski biçimini almayla ilişkilidir. Psikolojik olarak sağlam kişiler, stres ve olumsuz koşullar karşısında mücadele etme, var olmayı sürdürme ve gelişip üstün gelme becerileri sergiler.

Bu beceri sadece kalıtımla elde edilen bir güç veya sadece iyi bir çevre ile açıklanamaz. Sonradan edinilebilir, geliştirilebilir.



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek olan Bireylerin Belirgin Özellikleri

- ✓ İç görüşü gelişmiş,
- ✓ Öz-saygı düzeyleri yüksek,
- ✓ İçten denetimli,
- ✓ Sorun çözmede becerikli,
- ✓ İyimser, zeki, esnek,
- ✓ Mizah anlayışları yüksek,
- ✓ Sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda
- ✓ Kolay iletişim kurabilen bireylerdir.



Psikolojik Sağlamlığı Düşük olan Bireylerin Belirgin Özellikleri

- ✓ Aile ilişkileri olumsuz olan
- ✓ Ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olan
- ✓ Zekâ seviyeleri düşük olan
- ✓ Madde kullanımı olan
- ✓ Kronik ya da ruhsal sorunu olan
- ✓ Kalabalık ailede büyüyen bireylerdir.

SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğunu bilmek ister. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

- 1. Bilgi edinin.** Yetkili kişi ve kurumların korona virüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.



- 2. Dinleyin.** Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.
- 3. İzin verin.** Çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın.

4. **Normalleştirin.** Korona virüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın.
5. **Güven verin.** Meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın.



6. **Rahatlatın.** Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.



7. **Koruyun.** Çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun.
8. **Birlikte vakit geçirin.** Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek çocukları daha güçlü kılmaktadır.



9. **Sorumluluk verin.** Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler.



10. **Model olun.** Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen korona virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınıza örnek olun.



11. **Uzmana başvurun.** Korona virüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.