

İlişkili Kavramlar

Dayanıklılık

Yılmazlık

Uyumlanma

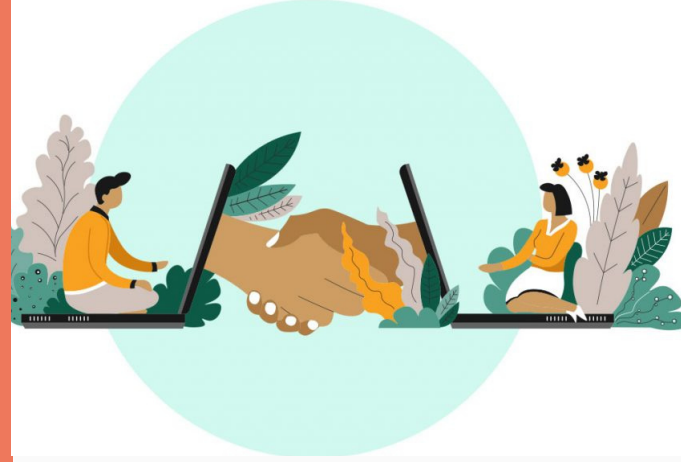
Esneklik

Metanet

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar. Kısaca bireyin yaşadığı zor durumlara (hastalık, kayıp yas, doğal afet, ilişkisel sorunlar, iş kaybı, ruhsal problemler gibi) karşı bir uyumlanabilme ve üstesinden gelebilme becerisi olarak tanımlanabilir.

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmemiz için zorlu bir yaşam deneyimi ve bunu tecrübe etmek gerekmektedir. Covid-19 günümüzde bir zorlu yaşam deneyimine örnek olarak gösterilebilir. Psikolojik sağlamlık bu ve buna benzer yaşam deneyimlerine karşı birey, aile ve toplum temelli bir başa çıkma sistemidir.



**Kağıthane
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi**





ZORLU YAŞAM DENEYİMLERİ İLE BAŞA ÇIKABİLMEK VE RUHSAL İYİLİK HALİMİZİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

ZİNDE OLMAK

Kişinin ruhsal anlamda iyilik hali fizik bedenden bağımsız değildir. Spor, nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak, keyif aldığınız aktivitelere zaman ayırmak ruhsal iyilik halini desteklemektedir.

İYİ İLİŞKİLER KURABİLMEK

Aile, arkadaş ve çevre ile ilişkileri güçlü tutmak kişinin ruhsal anlamda daha iyi hissetmesini destekler. Yardım almak kadar yardımda bulunmak da psikolojik sağlamlığı güçlendirir.

DEĞİŞİM YAŞAMIN BİR PARÇASIDIR!

Hedeflerimiz, hayallerimiz, dünyada olan biten her şey aniden değişime uğrayabilir. Yeni durumlara uyumlanabilmek, değişimi kabul etmek ve çözüm yolları aramak ruhsal anlamda dengelenmemizi sağlar.



OLAYI UNUT DERSİ TUT!

Yaşam boyunca karşılaştığımız kriz durumları dünyaya karşı olumsuz bir bakış geliştirmemize neden olabilir. Ruhsal iyilik halimiz için olumsuz olan durumlardan çıkarılan dersler bir sonraki yaşam deneyimiz için güçlendirici olacaktır.



GERÇEĞİ GÖREBİLMEK

Var olan olumsuz bir yaşam deneyimine karşı gerçeği olduğu haliyle görebilmek tedbir alma süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Ruhsal sağlamlığı yüksek bireylerin tedbir alma ve problemi çözme becerilerinin gelişmiş olduğu gözlenmiştir.

**“Dayanma gücü, sadece devam
etme yeteneğini değil, baştan
başlama yeteneğini de
gösterir.”**

F. Scott Fitzgerald

