

Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık

Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?

- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
- Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...

İnsan tecrübesinin en çarpıcı yönlerinden biri, biyolojimiz ve çevre etkileşiminden dolayı hep değişim yaşıyor olmamızdır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlıkta en temel nokta, değişim halindeyken bazı bireylerin kendilerini yaşamın psikolojik, duygusal ve akademik gerçekleri için yetersiz hazırladıklarını düşünmesi ve bazılarının da bunlarla baş ettiklerini ortaya çıkarmasıdır.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı "Öldürmeyen şey güçlendirir" sözündeki gibi...

3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.

4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umudun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığınızda gelişmesine yardımcı olur.

7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

Kişilik, Mizaç ve Karakter Nedir?

Mizaç: Temel yapı

'Mizaç, kişiliğinizin genlerinizden gelen doğal bir parçasıdır. Ve bu nedenle, kişiliğinizin biyolojik ve içgüdüsel süreçlerle meydana gelmiş bir kısmını oluşturur. İşin aslı, mizaç, kişiliğinizin her zaman ilk önce kendini ele veren parçasıdır.

Bebeklerde bile farklı mizacın göstergelerine rastlamak mümkündür. Örneğin, bazı bebekler iyi hissetmeye ve bunu göstermeye daha yatkınken, bazıları negatif hissetmeye ve bunu yansıtmaya yatkındır. Bazı bebeklerin genel olarak keyifli olduğu zamanlar başka bebeklere göre daha fazla olabilir.

Karakter: Tecrübelerin yansıması

'Kişiliğin mizacı içeren, yani kalıtsal olarak gelen bir parçası olan ve karakteri içeren, yani eğitimle ve sosyal olarak öğrenilen parçaları olduğunu biliyoruz. Yani kişiliğiniz, **hem doğal olarak gelen hem de öğrenerek edindiğiniz deneyimlerden meydana gelmektedir.**

'Karakteriniz, mizacınız kadar stabil değildir. Genetik olmadığı için gelişiminizin başlangıç aşamalarında tam olarak ortaya çıkmamış olabilir. Karakteriniz farklı aşamalardan geçerek olgunlaşır ve **son halini genellikle yetişkinlik döneminde alır. Bu sebeple üzerinde değişiklik yapmak ya da modifiye etmek mümkündür**, örneğin bu değişiklikler sosyal eğitim ile gerçekleşebilir.

MİZAÇ, KARAKTER, KİŞİLİK YAPILARI ve YETİŞKİNLİKTE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ MAYIS 2021

