



# REHBERLİK BÜLTENİ

## KOZLU FATİH ANAOKULU

### YAŞAM ZORLUKLARIYLA BAŞA ÇIKMA

#### Psikolojik Sağlamlık ?

- Genel açıdan bakıldığında evrensel bir tanımı yoktur.
- Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.
- Resilience olarak adlandırılmaktadır.
- İki önemli özelliğe dikkat çekilmektedir. Birincisi; önemli zor koşul/durumlara maruz kalmak ve bu durumlara uyum sağlamak, ikincisi ise; zorlu durumlar geçtiğinde eski haline dönebilmek yani esnek davranabilmek.

#### Zorlu Koşullar

- Ölüm, Salgın Hastalık, Terör, Şiddet, Savaş, Cinayet, Taciz, Tecavüz, Doğal afet
- Bozuk Aile Yapısı, Yeni ortamlara girme
- Maddi zorluklar, Hastalıklar, Akran baskısı, Yetersiz ev koşulları, Göç, Kaza
- Aile desteği olmaması, Boşanma vb. bireysel yada toplumsal olarak etkileyen olaylar.

#### Önemli Noktalar

- Ruhsal Dayanıklılık;
- Sadece doğuştan gelen bir süper güç değildir, iyi çevrenin bir armağanı da değildir. Kişisel özellikler, çevresel ve sosyal etkenlerin bir bileşiminden oluşur.
- Ruhsal Dayanıklılık geliştirilebilir.
- Koruyucu etmenler vardır. Örneğin özgüven, zeka, problem çözme becerileri gibi.
- Herkesin farklı güç noktaları ve zayıf yanları vardır. Bazen güçler zayıflıklara dönüşebilir.

#### Stres ve Travma Sonrasında Görülen Belirtiler

Fiziksel belirtiler, Duygusal belirtiler, Zihinsel belirtiler;

##### A- Fiziksel Belirtiler

- Vücutta görülen bazı ağrılar
- Çarpıntı
- Baş ağrısı
- Mide ve sindirim sorunları
- Nefes darlığı
- Ellerde titreme
- Aşırı, düzensiz ya da az uyku

##### B- Duygusal Belirtiler

- Huzursuzluk, sıkıntı



- Gerginlik mutsuzluk
- Durgunluk, sinirlilik, duygusallık
- Alınganlık
- Aşırı kaygılı ruh hali

##### C- Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık
- Dikkati toplayamama
- Zihin karışıklığı
- İlgide azalma
- Zihinsel durgunluk , matematik hatalar



- İnsanlardan kaçma yada uzaklaşma hissi
- Olumsuzluklara odaklanma eğilimi
- Kararsızlık ve karamsarlık

#### Stres ve Zorluklar Karşısında Neler Yapabiliriz ?

Bazılarımız arkadaşlarımızla, sevdiğimizle dertleşmeyi seçerken, bazılarımız da spor ve egzersiz yaparak, gezerek, yürüyüşe çıkarak, televizyon izleyerek ya da uyuyarak sıkıntılarla başa çıkmaya çalışmaktadır. Özellikle neyin bizde strese yol açtığını bilmemiz gerekir. Eğer yaşadığımız stresin nedenini bilebilirsek, bununla başa çıkmak için uygun müdahaleleri daha kolay bir biçimde seçebiliriz.

Kendimizi kötü hissettiğimizde yapabileceğimizi şu şekilde sıralayabiliriz

1- Öncelikle kendimize “ne hissediyorum?” sorusunu sormalıyız

2- Daha sonra kendimize “ne oldu da bu duyguyu hissediyorum?” sorusunu sormalıyız

3- Son olarak kendimize “bu durumda ne yapabilirim?” sorusunu sormalıyız.



**Stres altındayken stresimizi azaltabilecek, stresle baş etmemizi kolaylaştırabilecek, öfkemizi kontrol etmemizi ve yönetmemizi kolaylaştırabilecek etkili birkaç yöntem;**

- Derin nefes almak,
- Gevşeme egzersizleri yapmak,
- Güzel bir olayı hatırlamak veya tatili düşünerek rahatlamaya çalışmak,
- Duygularımızı kabul etmek,
- Sevdiklerimize özellikle de çocuklarımıza sarılmak, onları öpmek, onlara her zamankinden daha fazla vakit ayırmak, aile olarak bir arada olmaya özen göstermek,
- Günlük olağan yaşantılarınızı olabildiğince aksatmaya ve işleri biriktirmemeye ya da ertelememeye özen göstermek,
- Fiziksel etkinliklerde bulunmak (spor yapmak, koşmak, yürümek, bisiklete binmek, yüzmek, pikniğe gitmek, top oynamak, ya da çocukların oyunlarına katılmak),
- Sevdiklerimizle baş başa geçirilecek zamanlar ayarlamak,
- Kendi kendimize hata yapmanın normal olduğunu kabul etmek,
- Yaşadığımız stresli olayı canlandırarak, bu durumla nasıl başa çıkacağımıza ilişkin senaryolar üretmek ve mümkünse bunları bir kağıda yazmak ya da bunları güvendiğimiz biriyle paylaşmak,
- Benzer durumda başkalarının bu durumla nasıl başa çıktıklarını öğrenmek,
- Beslenmemize her zamankinden daha fazla özen göstermek

#### **Psikolojik Dayanıklılık İçin Neler Yapılmalı**

Psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir bir kişisel özelliktir.

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabile-

ceği görülmektedir. Bu kategoriler;

aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) olarak sıralanabilir.

1- Sevdiklerimizle iletişimde olmak. Hiçbir şey yalnızlık hissi kadar kötü ve yıkıcı değildir. Bu histen kurtulmak için yapabileceğimiz etkili şey bizi anlayan ve bize ilgi gösteren kişilerin desteğini ve onların varlığını hissetmek için onlara daha yakın olmaktır.

2- Destekleyici bir gruba üye olmak ya da onların düzenleyeceği etkinliklere katılmak. Bu tür gruplar doğa grupları, yürüyüş grupları vs. olabilir. Bir doğa yürüyüşü yapmak, ayaklarımızın toprağa basması, açık havada ciğerlerimize temiz oksijenin girmesine izin vermek son derece toparlayıcı bir etkiye sahiptir.

3- Eş desteği ve ailenin önemi. Hem yaşanan sıkıntıların aşılmasına yardımcı olacak hem de güçlü bir evlilik bağı oluşmasını kolaylaştıracaktır.

4- Vücudumuza özen göstermek. Hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak kendimizi gözetmeli ve onu korumalıyız. Yeni ve eğlenceli şeyler denemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uymak ve düzenli beslenmek çok yararlıdır.

5- Gülmek en iyi ilaçtır. Mümkün olduğunca gülmekten ve mizahtan yararlanmak gerekir. Gülmenin iyileştirici yanı vardır. Gülmek aynı zamanda bulaşıcıdır. Zor zamanlarda mizahtan yararlanmak, belki de düzenli olarak bir mizah dergisi okumak, komik filmler izlemek belki de en etkili yöntemlerden biridir.

6- Amaçlarımızı doğrultusunda çalışmak. Her seferinde bir adım atmak, merdivenleri tek tek çıkmak, her bir merdiveni çıkmak için kendimizi motive etmek, aralarda biraz soluklanmak gerecektir. Bu şekilde planlarımıza daha rahat bir şekilde ulaşabiliriz.

7- Stres altındayken nasıl kararlar alınabileceğini öğrenmek. Belki de stres altındayken büyük kararlar almamak, kararlarımızı gözden geçirmek daha faydalı olacaktır.

8- Bilginizi arttırın. Doğru bilgi hayat kurtarır. Güvenilir Bilgilere Ulaşmak – Tedbir Davranışlarını Belirlemek önemlidir.

9- Sosyal Medya Bilgi Kirliliğinden Uzaklaşmak (sürekli salgın haberleri izlemekten uzak dur)

10- Gerçekliği Kabul Etmek (Yaşantılara Açık Olmak)- Riski Kabul Etmek ama Süreci Sağlıklı Atlatabileceği İnancı Taşıamak.