

Psikolojik sağlık sorunları ortaya çıkmaya başladığında kişi;

- × Beden sağlığında sorun yaşamaya başlayabilir,
- × Gündelik hayatında ciddi aksamlar yaşamaya başlayabilir,
- × Yakın çevresi ile ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir,
- × Önceden keyifle yaptığı bir işi artık yapmak istemeyebilir,
- × Enerjisi düşebilir, içinden bir şey yapmak gelmeyebilir,
- × Zihni bulanıklaşabilir ve hafıza sıkıntıları yaşamaya başlayabilir,
- × Uykusu bozulabilir,
- × Hareketsiz kalmaya, dışarı çıkmamaya başlayabilir,
- × Herkese karşı çok öfkeli olabilir,
- × Hayatın anlamsız olduğunu dahi düşünmeye başlayabilir.



- × Hepimiz zaman zaman kendimizi bu gibi durumların içerisinde bulabiliriz. Bunları yaşamak normaldir. Fakat kimi zaman bu durumlar çok yoğun yaşandığında bizi ele geçirir ve günlük yaşamımızda ciddi aksaklıklara sebep olur.
- × Hayatımızda bu aksaklıklar sürekli ve başa çıkılmaz hale geldiğinde bazı psikolojik sağlık sorunları da ortaya çıkabilir.

Psikolojik sağlığımız beden sağlığımız kadar önemlidir.

Örneğin; kalp krizi geçirdiğimizde tedavi için nasıl hastaneye gidiyor ve doktorun verdiği tedavi planına uymaya çalışıyorsak aynı şekilde kendimizi psikolojik olarak kötü hissettiğimizde de bu konunun uzmanına danışarak destek alabiliriz. Bu konunun uzmanları psikolog ve psikiyatristlerdir.

Psikolojik sağlığımızı korumak için en önemli konulardan biri psikolojik dayanıklılık kavramıdır. Psikolojik dayanıklılık, insanlara stresle ve zorluklarla başa çıkmak için psikolojik güç verir. Değişimle veya kayıpla uğraşmak hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Bir noktada, herkes farklı derecelerde aksilikler yaşar. Bu zorluklardan bazıları nispeten küçük olabilir. Psikolojik dayanıklılık, zorlukların üstesinden gelme ve bu çaba sırasında kişisel güçleri pekiştirme kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



PSİKOLOJİK SAĞLIK NEDİR, NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sağlık; kişinin kendisini bedenen, psikolojik ve sosyal açıdan iyi hissetmesi halidir.

Psikolojik sağlığımız da en az beden sağlığımız kadar önemlidir. İyi oluş halimiz bir bütündür, beden sağlığımızın iyi olmasının yanı sıra psikolojik sağlığımızın da iyi olması gündelik yaşamımızı sağlıklı ve iyi bir biçimde sürdürebilmemize olanak tanır.



Hollanda Kraliyeti



**Psikolojik sağlık olmadan
sağlık olmaz.**

Peki psikolojik sağlık nedir?

Psikolojik sağlık, bir iyi oluş halini temsil eder. Sosyal, davranışsal, zihinsel ve duygusal olarak kolayca işlerimizi sürdürebilmemiz, yaşamın zorlukları ile başa çıkabilmemiz, kendimiz ve çevremiz ile uyumlu bir biçimde yaşayabilmemiz anlamına gelir.



“Psikolojik sağlık, kişinin kendi yeteneklerinin farkına vardığı, yaşamın normal gerginlikleriyle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde yaşadığı topluma katkıda bulunabildiği bir iyilik halidir.” -Dünya Sağlık Örgütü, 2001a, s.1



Sosyal olarak, psikolojik sağlık açısından sağlıklı kişi;

- × Etrafındaki insanlar ile sağlıklı iletişim kurabilir,
- × Güvенеbileceği ve gerektiğinde destek alabileceği bir çevreye sahiptir,
- × Çevresindeki kişiler ile yeterince mesafeli ve kendini koruyabildiği ilişkiler kurmaya çabalar.

Davranışsal olarak;

- × Gündelik hayatın gerektirdiği işleri yapmakta çoğunlukla zorluk yaşamaz,
- × Uyumak ve yemek yemek gibi gündelik ihtiyaçlarını karşılarken çok büyük güçlük çekmez.

Zihinsel açıdan;

- × Zihni sürekli bulanık değildir,
- × Dikkatini toplamada çoğu zaman güçlük yaşamaz,
- × İşlerini planlayabilir, parçalara ayırıp adım adım gerçekleştirebilir,
- × Karar vermede çok büyük zorluklar yaşamaz,
- × Karşısına güçlüklerin çıkabileceğinin farkındadır, bu güçlükleri çözümlenmek yönünde çaba gösterir.

Duygusal açıdan;

- × Duygularını anlamaya ve o an ne hissettiğini ifade etmeye çaba gösterir,
- × Zaman zaman olumsuz duygular da deneyimleyebileceğini bilir.

Psikolojik sağlık, psikolojik sağlık sorunları yokluğundan daha fazlasıdır. Kişi, aile ve toplum için hayati öneme sahiptir.

Psikolojik sağlık bakımından sağlıklı kişi;

- × Eğlenmek, dinlenmek ve sosyal aktivitelere katılabilmek için kendine zaman ayırabilmelidir.
- × Zorlu dönemlerde ortaya çıkan olumsuzluklarla başa çıkabilme becerisine sahiptir.
- × Önüne çıkan engeller karşısında vazgeçmek yerine, çözüme yönelik adım atabilir.
- × Gelecek için gerçekçi planlar yapar, bunları gerçekleştirebilmek için çaba gösterir, eğer bu amaçlara ulaşamazsa yeni planlar yapabilir.

