

Psikolojik dayanıklılığı oluşturmak ve artırmak amacıyla izlenebilecek yollar ve yöntemler şunlar olabilir:

Anlam ve bağlılık duygumuzu artırmak:

- × Bireyin aktif olarak günlük olaylara katılmasıyla oluşan bir amaç ve anlam duygusudur. Bağlılık duygusunun artması kişinin güçlülük ve dayanıklılık hissini artmasına yardım eder.
- × Bireyin ailesine, çevresine, insanlarla ilişkilerine, inanç ve değerlere anlam yüklemesi ve bu inanç ve değerlere sahip çıkması yaşama yüklediği anlamı artıracaktır.
- × Bağlılığı yüksek olan bireyler, stres altında kalıp dışlanmak yerine, çevrelerindeki olay ve insanlarla ilgilenmeleri sayesinde yaşamlarını anlamlı hale getirirler.

Kontrol duygumuzu sağlamlaştırmak:

- × Zorluklarla karşılaşıldığında, olaylara kendileri de yön verebileceklerine ve iyileşmeye katkıda bulunabileceklerine inanan kişiler zorluklar ile daha kolay başa çıkabilmektedir.
- × Kişiler, hayatlarında karşılaştıkları fikirleri ve davranışları değiştirebilecek güce sahip olabilirler. Bir zorlukla karşılaştığında pes etmek yerine, sonuçları olumlu yönde değiştirebileceğine inandığında, kişi yaşamı için olumlu çaba göstermeye başlar.

Yaşama ve olaylara yönelik güçlülük ve meydan okuma hissi:

- × Değişimin, mutlaka kötü sonuçlar getireceğine dair sabit bir inanç taşımak yerine, yaşamda olması gereken bir durum olduğunu fark etmemiz gerekir. Değişimin, yaşamın ilerlemesine katkıda bulunabileceğine inandığımızda yaşama uyum sağlamak kolaylaşmaktadır.

Bu amaçla gündelik hayatımızda psikolojik dayanıklılığımızı güçlendirecek bazı yöntemler şunlar olabilir:

- × Sevdiğiniz ve güvendiğiniz biriyle iletişime geçmek güven duygunuzu artıracağı için psikolojik dayanıklılığınızı artırmaya yardım edecektir.
- × Zorluk ve stres durumlarında ani tepkiler vermek yerine, düşünerek hareket etmeye çaba göstermek işinize yarayacaktır. Doğru karar almanın yolu, kendinize meseleyi anlayacak ve doğru şekilde çözümlenecek vakti tanımaktan geçer.
- × Sakinleşmeyi öğrenmek çok önemlidir! Herkesin kendisini sakinleştirme yolları başkadır. Kendinizi tanımaya çalışmak, size iyi gelecek olan şeylerin farkında olmak faydalı olacaktır.
- × Beslenme, barınma, uyku gibi ihtiyaçlar temel ihtiyaçlardır. Tüm insanların bu temel ihtiyaçlarını tanıması ve doğru şekilde gidermenin yollarını üretmesi gerekmektedir. Temel ihtiyaçlarınızın var olduğunu kabul etmeli ve onları ertelememelisiniz.

- × Duyularınızı hissetmek ve ifade etmek için kendinize izin verin. Duyularınızı ifade etmenin çeşitli yolları vardır. Kimi zaman yazmak, konuşmak, resim yapmak; kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir.
- × Geçmişte zorluklarla karşılaştığınızda baş etmekte kullandığınız yöntemleri hatırlayın. Kendinizi psikolojik olarak dayanıklı hissettiğiniz bir zamanı hatırlayabilirsiniz.
- × Çok daraldığımız anlarda, sevdiğiniz rahatlatıcı bir müziği açın ve kendinizi güvenli hissettiğiniz bir yere zihinsel olarak götürün.
- × Vücudunuzu, kaslarınızı gevşeterek nefesinizi kontrol etmeyi deneyin. Nefes egzersizi yapmak faydalı olabilir. Burnunuzdan derin bir nefes alın, birkaç saniye bekleyin ve nefesinizi olabildiğince yavaş bir şekilde ağızınızdan bırakın.
- × Yürüyüşe çıkmak, egzersiz yapmak ve hareket etmek yoluyla fiziksel gücünüzü artırmak, psikolojik dayanıklılığınızı da artırır.
- × Size zarar verdiğini fark ettiğiniz durum ve kişilerden kendinizi koruma hakkınız olduğunu ve eğer gerekirse bu durum ve kişilerden uzak durma kararı verebileceğinizi hatırlayabilirsiniz.
- × Gerektiğinde yardım istemeyi öğrenmek güçsüzlük değildir. Tam aksine, çözüm üretme çabasının bir parçasıdır. Dayanıklılığınızı artıracaktır.
- × Kendinize iyi bakın!

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



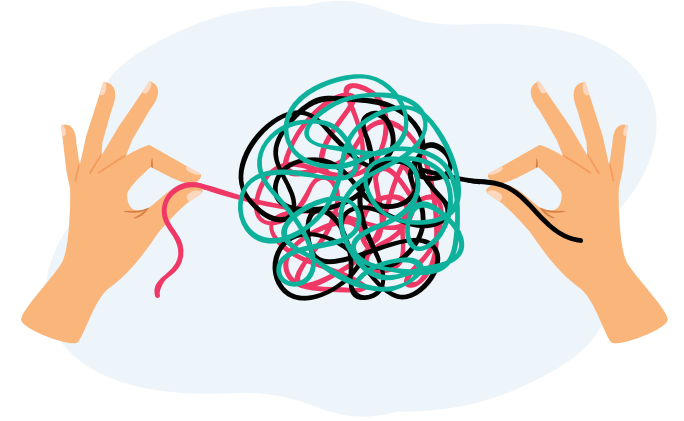
sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f](#) asamsgdd [t](#) sgdd_asam [i](#) sgdd_asam [v](#) 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.



Psikolojik Dayanıklılık Nedir?

Yaşamımız başlarken bizlere, yol gösterici bir harita ya da rehber verilmez. Yaşamda, birçok iyi veya kötü olay ile karşılaşırız. Olumlu durumlarla karşılaşmak da olumsuz durumlarla karşılaşmak da yaşamımızın kaçınılmaz parçalarıdır. Hepimiz, farklı derecelerde de olsa yaşamımızda aksilikler veya zorluklar yaşarız.

Olumsuz yaşam olayları ve deneyimler, günlük yaşam zorlukları, ciddi hastalıklar, kazalar, sevilen yakınların kaybı; yaşam süresince hepimizin karşılaştığı ya da karşılaşacağı durumlardır. Hayat, inişler ve çıkışlarla doludur. Her insan yaşadığı olaylar, günlük yaşamında karşılaştığı problemler ve zorluklar karşısında farklı tepkiler gösterir. Bir kişinin bir durum karşısında gösterdiği tepki ile diğer kişinin gösterdiği tepki birbirinden farklıdır.



Hollanda Kraliyeti



Problemler ve zorluklarla başa çıkmak için kişi kendi becerilerinden ve güçlü yanlarından yararlanır. Bu zorluklar karşısında bize psikolojik açıdan güç veren şeyler dayanıklılığımızı artırır.

Psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşamı sürecinde karşılaştığı ya da karşılaşacağı problemler ve zorluklar ile başa çıkabilmek adına gösterdiği çaba ve bu çaba karşısında kişisel güçlerin pekiştirilme kapasitesidir.

Psikolojik dayanıklılık, kişilerin yaşadığı stresi, zorlukları ya da sorunları ortadan kaldırmaz. Ancak, kişilere sorunlarla doğrudan başa çıkma, zorlukların üstesinden gelme ve hayata devam etme gücü verir. Psikolojik dayanıklılık, stresli durumların olumsuz etkilerini azaltır ve yaşamımıza ve çevremizdeki şartlara uyum sağlamamızı kolaylaştırır.

Yaşadığımız hayata ve çevremize uyum sağlamayı zorlaştıran bazı durumlar olabilir. Bunlar, risk faktörleri olarak tanımlanır:



Dayanıklılık, çabayla ve pratikle geliştirilebilir

Psikolojik Dayanıklılığın Risk Faktörleri:

Çevresel Risk Faktörleri

- × Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- × Kaynakların kıtlığı
- × Barınma ihtiyacının karşılanamıyor olması
- × Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- × Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- × Toplumun gerginlik seviyesinin yüksek olduğu ve şiddetin yaşandığı bir ortamda bulunmak

Ailevi Risk Faktörleri

- × Ailede görülen ciddi hastalıklar
- × Anne baba arasındaki ilişkinin ya da diğer aile ilişkilerinin şiddet içermesi
 - Evde alkol ya da madde kullanımı
 - Ailede ölüm ya da kayıp yaşanmış olması

× Aile içi ihmal ve cinsel istismar

× Küçük yaşta anne olmak

Bireysel Risk Faktörleri

- × Erken doğum
- × Olumsuz yaşam olayları
- × Kronik hastalıklar
- × Kişinin problemlerin üstesinden gelme becerisinin yetersizliği
- × Saldırgan kişilik özelliklerine sahip olmak
- × Kişinin sosyal çevreyle uyum problemleri yaşaması

Psikolojik dayanıklılığı geliştiren durumlar da koruyucu faktörlerdir.

Koruyucu faktörler, herhangi bir risk ve tehdit durumu ile karşılaşmadan önce bunların ortaya çıkmasını önlemeyi, ortaya çıkmaları durumunda da etkisini azaltmayı sağlar. Bu durum bireyin uyum becerisinin gelişmesi ile ilgilidir. Risk ve tehditlerin önlenmesi yaşanan problemlerin etkisini azaltmaya yarar. Bu yolla, birey kendini daha iyi ve güçlü hisseder. Birey, kendini zorluklara karşı daha dayanıklı hale getirir.



Koruyucu faktörleri de çevresel, aile ile ilgili ve bireysel olmak üzere üçe ayırabiliriz

Çevresel Koruyucu Faktörler

- × Sosyal bir çevrenin içinde yer alma
- × Akran/arkadaş desteği
- × Çocuklar için, okula devam ve geleceğe hazırlık
- × Aile dışındaki güvenilir bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki

Aile ile İlgili Koruyucu Faktörler

- × Akrabalar ile destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma
- × Anne baba dahil olmak üzere aile içi yakın ilişkiler

Bireysel Koruyucu Faktörler

- × Sosyal iletişim becerilerine sahip olmak
- × Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- × Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- × Etkili problem çözme becerilerine sahip olma
- × İyimserlik ve umut
- × Mizah duygusuna sahip olmak

Karşılaşılan problem ve sıkıntılara karşı her birey farklı tepkiler verir. Bazı kişiler yaşadıkları problemleri çok iyi bir şekilde atlatabilirken bazıları ise aynı koşulları atlatamayarak psikolojik sağlık sorunları yaşayabilirler. Dayanıklılık, bireyin tüm şartlara rağmen dirayetli durabilmesi ve savaşıma gücü göstermesidir.

Psikolojik dayanıklılık, kişinin zorluklar içerisindeyken ve stres altındayken bile, çevresine ve yaşamına olumlu bir biçimde uyum ve çaba göstermesini destekleyen kişilik özellikleri olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik dayanıklılığın oluşmasında temel rol oynayan özellikler şunlardır:

- × Yaşam ile tecrübelerin birbirleri ile dengeli ve uyumlu şekilde ilerlemesini, yani dengeyi ifade eden '**Ölçülülük**';
- × Yaşamı yeniden kurma ve devam ettirme isteğini ifade eden '**Kararlılık**';
- × Kişinin kendine ve kendi becerilerine olan inancını ifade eden '**Kendine Güven**';
- × Yaşamın bir amacı olduğuna inanmayı ifade eden '**Anlamlandırma Becerisi**';
- × Yaşam yolunun, herkes için kendine has bir şekilde ilerlediğini kabul etme anlayışı olan '**Tolerans ve Kabul**'.