

PANDEMI GÜNLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (RUHSAL DAYANIKLILIK)



PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

➤ #KoronaVirüs nedeniyle
#EvdeKalTürkiye

dediğimiz ve ne kadar daha süreceğini yetkililerin bile tam kestiremediği evde kal günlerine tekrar döndük. Hemen hemen hepimizin düzeni değişti ve bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışıyoruz.



#evdekaltürkiye



PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Yaşanılan son salgına bağlı olarak sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, kendimizin virüsten etkileneceğine ilişkin düşünce veya korkular yaşayabiliriz. Bu düşünceler son derece normaldir.





PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Evde kalmak genellikle sizin yaş döneminiz için oldukça zor. Arkadaş ilişkilerini sınırlamak sizin için en büyük karantina aslında. Böyle bir dönemde dahi eve kapanmak çoğu zaman anlamsız ve saçma gelebilir. Hatta bu dönemde kimsenin sizi anlamadığını da düşünüp strese girebilirsiniz.



PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Kendinizi anlamakta bile zorlandığınız bu yaş döneminde , kendinizin dışında olan şeyleri anlamaya çalışmanız, sizi farklı bir karmaşaya yöneltebilir. Bu dönemde zaten stres oluşturacak yeterince durum ve değişim mevcuttur. Bu nedenle yeni yaşantıların getireceği beklenmedik olumsuzlukları kaldırabilmeniz için yeni karmaşalar ve çatışmalarla baş etmede yeni becerilere gereksinim var. Buna psikolojik sağlamlığımızı diri tutmak için gerekli olan beceriler diyebiliriz.



PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

- Bugün salgın olur yarın başka bir zorluk. Hacıyatmaz misali, tüm güç durumlara karşı yeniden ayağa kalkabilmeyi öğrenmek, umudu korumak, yaşama tutunmak; psikolojik sağlamlığımızı da geliştirmeli ve diri tutmalıyız.



PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

- Ellerimiz, evimiz, çalıştığımız yerlerden daha çok düşünce ve ruhumuzu da temiz ve ferah tutalım. Olumsuz ve bizi kaygıya sürükleyecek düşüncelerle kirletmeyelim. Elbette bu günler de geçecek ve dünyaca yeniden daha sağlıklı sabahlara uyanacağız.



PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

Bu sunumuzda sizinle paylaştığımız öneri ve etkinlikleri uygulayarak bu süreci belki biraz daha kolay hale getirebiliriz, en azından deneyebiliriz; çünkü buna belki de hiç olmadığı kadar ihtiyacımız var. Başkaları sorunlarına rağmen MUTLU iken ben neden mutlu olamıyorum? diyorsanız bu sunuyu dikkate alın!!!!



#evdekaltürkiye

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yaşanan olumsuzluklar karşısında kendini toparlayabilme ve duruma göre tedbirler alıp olumsuzlukların geçiciliğine inanabilme kabiliyetidir. Psikolojik sağlamlık duruma uygun tepkiler vermemizi sağlarken kaygı ise bunu engeller.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ

- Kayıp, yas, ölüm, hastalık, iş kaybı ve işsizlik gibi sonuçlardan etkilenirken ve bunun sonucunda psikolojik yardım alırken bazı insanlar ise en az etkilenme ile bu durumla baş edebilirler. BU GÜNLERE NASIL BAKTIĞIMIZ VE HANGİ TAVRI SERGİLEDİĞİMİZ PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZLA doğrudan ilgili.
- Böyle günlerde GENELİMİZ kaygı, ihtiras, bencillik, paranoya, öfke ,düzensizlik ve sadece kederi hakikat olarak algılıyoruz.

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar böyle günlerde erdem, diğergamlık, cesaret, dürüstlük, saygı, zevk, sağlık, sorumluluk ve iyimserlik gibi İYİ duygularına odaklanırlar ve onlara göre hareket ederler. Başlarına kötü bir şey geldiğinde, üzüldüklerinde ya da bir travmaya maruz kaldıklarında haciyatmazlar gibi sallanırlar ama düşmezler. Bu tür insanlara psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler diyoruz.

GENELLİKLE

- ✓ Ötokontrolü yüksek, Zeki, Sorun çözmede becerikli,
- ✓ İyimser, Esnek,
- ✓ Mizah anlayışları yüksek, Kolay iletişim kurabilen,
- ✓ Genellikle mutlu olma yollarını bilen uygulayan,
- ✓ Dini inançları güçlü
- ✓ Sosyal destek düzeyleri yüksek,
- ✓ Genellikle sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda olan bireylerdir.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

GENELLİKLE

- ✓Yoksul,
- ✓Aile ilişkileri olumsuz ,
- ✓Ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olan,
- ✓Zeka seviyeleri daha düşük olan,
- ✓ Madde kullanımı olan,
- ✓Kronik ya da ruhsal bir sağlık sorunu olan
- ✓Kalabalık ailede büyüyen
- ✓Dini inaçları güçsüz olan bireylerdir.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK

- Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını korumada çok önemli olan MUTLULUK DUYGUSU, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür ve bir kişinin hayatındaki en genel amaçlarındanadır.



MUTLULUK NASIL BIR ŞEY?

- Mutluluęun bir formülü yok.Mutluluk arzu ve çaba gerektirir.
- Hiç birimiz için sürekli mutlu kalabilmek mümkün değil.
- Uzun süreli mutlu kalmak mümkün.iyi bir okul,iyi bir üniversite, iyi bir iş,iyi bir eş bize mutluluk sağlar fakat bunların hepsi kısa süreli mutluluklar getirir. uzun süreli mutluluğu dış dünya değil iç dünyamız sağlar.



**MUTLULUK İÇİN
HER GÜN BİR**

D O S E →



MUTLULUK=D+O+S+E

- [Mutlu Beyin kitabında](#) ,insana mutluluk veren dört kimyasaldan söz edilir. vücudun salgıladığı bu kimyasalları kitaptaki sıralamayla değil de baş harflerine göre akılda tutması kolay başka bir sırayla gösterelim.
- **DOPAMİN** : Bir çeşit ödül avcısı da diyebiliriz onun için. Aradığını bulmanın keyfini verir.
- **OKSİTOSİN** : Sosyal ilişkiler inşa eder. Sosyal bağların konforudur.
- **SEROTONİN** : Diğerlerinden saygı görmek ister. Sosyal önemin güvenidir.
- **ENDORFİN** : Fiziksel acıyı görmezden gelir. Acıyı örten coşkudur.

MUTLULUK HORMONLARINI NASIL KONTROL EDECEĞİZ?

- Asıl soru bu? Beynimizin bir düğmesi yok ki basınca dopamin ya da oksitosin salgılasın. Zaten o yüzden yok. Olsaydı habire o düğmeye basardık. Oysa bu hayatta sürekli mutlu olabilmek mümkün değil. Hayatın inişleri de var, çıkışları da. Ama en azından strese girmemek, öfkelenmemek, şikayet etmemek, yapabileceğimizin en iyisine odaklanmak çok doğru ve yapılacak en önemli işler.
- Bu hormonların salgılanmasını artıracak faaliyetleri öğrenip uygulamak bize hem pozitif düşünmeyi hem de mutluluğu getirecektir.

MUTLULUK HORMONLARINI NASIL KONTROL EDECEĞİZ?

- Halk arasında mutluluk hormonu olarak tanınan SEROTONİN hormonunun azlığı sinirlilik, yeme bozuklukları ve uykusuzluğa neden olmaktadır.
- Serotonin yükseldiğinde ise moraliniz ve enerjiniz yüksektir, iştahınız ise azalır.
- Serotonin ve depresyon ilişkisi çok önemli bir konudur. Bu kimyasalın %75'i bağırsak hücrelerinde yer alır ve bağırsak hareketlerini düzenler.
- Pandemi günlerinde evde yapacağımız kısa süreli günde en az üç kez tempolu yürüyüş yapmak, yavaş tempolu koşu yapmak, ağırlık kaldırmak, yoga yapmak, pilates ve gerilme egzersizleri ile güçlenmek, esneklik kazanmak, mutluluk hormonlarını arttırmak ve buna bağlı stres yönetimi için mükemmel egzersizlerdir. Bununla birlikte bisiklete binmek, yüzmek gibi aerobik egzersizler serotonin seviyesini artırmada en etkili olanlar.

BU GÜNE VE GELECEĞE DAIR POZITIF CÜMLELER YAZMAK ALIŞKANLIK HALINE GETİRİLDİĞİNDE MUTLULUK VERİCİ

- Sürekli gelecekte olacak iyi şeyleri hayal ederek mutlu oluyoruz fakar bu günkü mutluluğu kaçıırıyoruz "Şimdi ve Burada" çok daha önemli.
- Şahsiyetimizin oluştuğu en önemli dönemlerdeyiz.İyi bir okula gitmek, o okuldan iyi derecede mezun olmak, iyi bir işe girmek, çok sevdiğin biriyle evlenmek ve bu listeye ekleyebileceğiniz gelecekteki tüm hedefler elbette önemli ve onlara ulaşınca mutlu olacağınız kesin, kısa süreli de olsa.
- O zamana kadar sahip olduklarınızla ve yaşadıklarınızla ilgili yazacağınız dört pozitif şey "mutluluk için bir DOSE" almanıza bugün de yeter emin olun.

GÜÇLÜ VE MUTLU KALMAK İÇİN

➤ *Gülümsemenizi
koruyun.*

