

Psikolojik Saęlamlık

(Ruhsal Dayanıklılık)

İnsan için «Dayanıklılık» tanımı

- Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.
- Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek...
- Bu, dayanıklı insanın hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmediği, bunalmadığı, hastalanmadığı *anlamına gelmez*...

Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

- Günlük yařamda sürüp giden...
- Okul Stresi
- Sınavlar
- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- Tařınmalar
- Ayrılıklar
- Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
- Kaldığı yerle ilgili sorunlar
- Yaşadığı evin fiziksel koşulları
- Arkadařlarla yařanan sorunlar
- Aile ile çatıřmalar
- Kırık kalpler...
- Beklenmeyen, aniden geliřen...
- Ciddi Hastalıklar
- Sevdiği birisinin hastalığı, lm
- Savařlar
- Kazalar
- Doęal afetler
- Gçler...

Dayanıklı olmak için neye ihtiyacım var?



Dayanıklılık artar mı? Kendinizi geliştirebilir misiniz?

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?

Yasemin Dalkılıç

Dünya sualtı dalış rekortmeni



- 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- Ciğerlerim sizden farklı değil.
- Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

Psikolojik dayanıklılık da artar...

Daha dayanıklı olabilmek için öneriler...



1-Kendinize güvenin

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin
- Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.
- Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.
- Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.

2- Bilginizi arttırın. Doğru bilgi hayat kurtarır.

- Etrafınızdaki kütüphanelerin yerini öğrenin ve kütüphanede zaman geçirmeğe alışın.
- Artık kütüphaneler daha dinamik...
- En yakın kütüphane nerede:



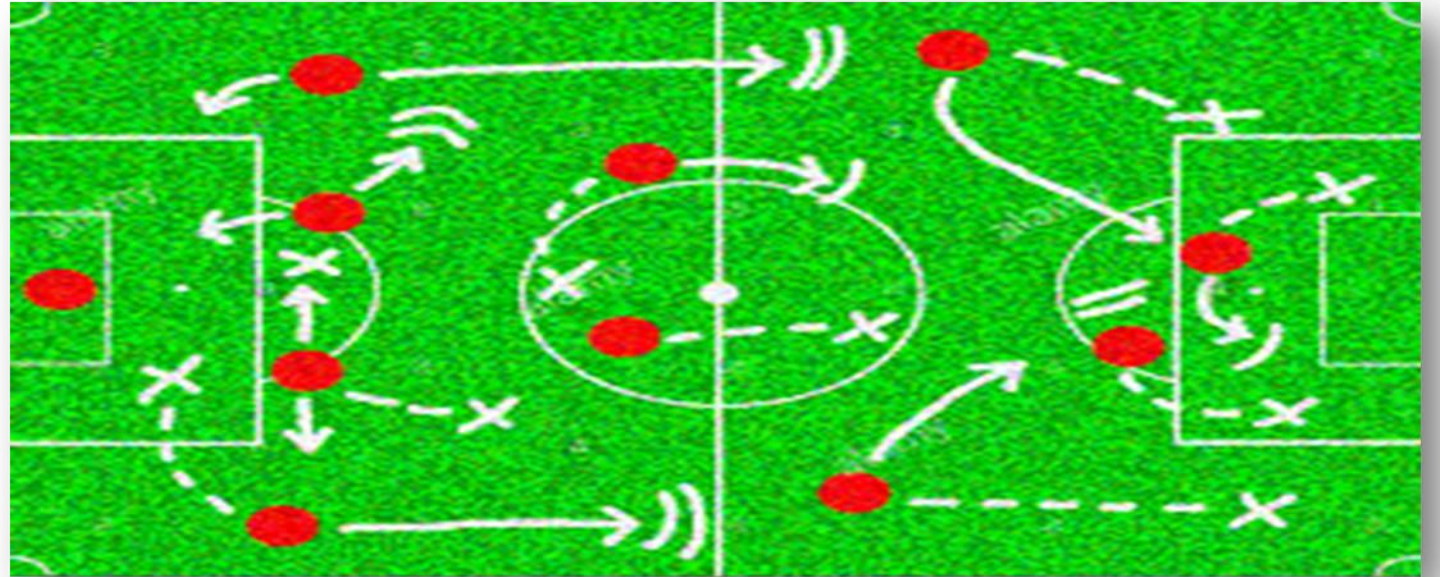
- <http://earsiv.gov.tr/Kutuphane-Listesi.aspx>

3- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

- Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun.
 - (Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım)
- Tanıyın tanımayın ama 'Bi selam verin'
 - 'Bütün dostluklar bir selamla başlar'
- Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.
 - ' Soran dağları aşmış, sormayan düz yolda şaşmış'
- Başkalarına yardım edin.
 - 'Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bulunmuş.'

4- Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.

- Maçı önce kafanızda oynayın,
- Eylem planı yapın



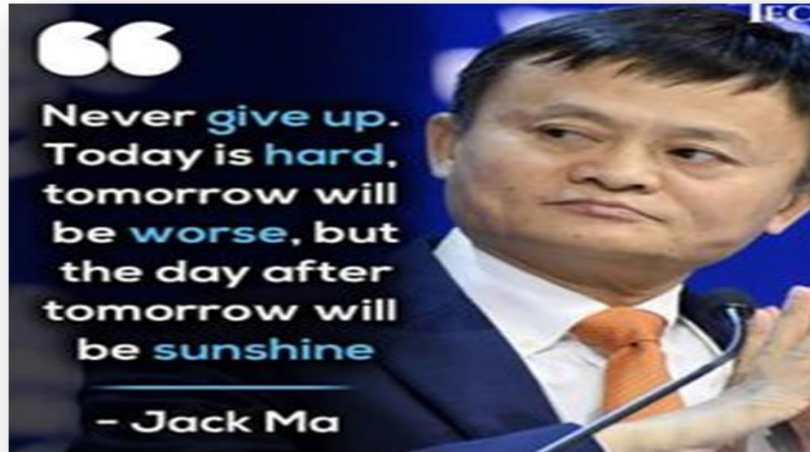
5- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin.

- Baştan enerjinizi düşürmeyin.
- Daha baştan öldüm-bittim edebiyatı yapmayın.
- Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.
- Ödevi annenizin yapma devri geride kaldı. Sorumluluk alın.
- Buraya kadar başardıklarınızı düşünün.
- Pes etmeyin.
- Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.



6- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

- Olumlu değişiklikleri fırsat bilin
- Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın.



- Ali Baba Alışveriş sitesinin Kurucusu Jack Ma
- (Gençliğinde birçok başarısızlık yaşamış. Üniversite sınavında Matematikten 120 üzerinden 1 Almış. 30 iş başvurusu reddedilmiş):

*'Pes etmeyin,
Bugün zor.
Yarın daha kötü olacak
Ama sonraki gün aydınlık sizi
bekliyor.'*

7- Hedef koyun ve bu hedef dođrultusunda ilerleyin.

- Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedef için düzenli olarak bir Őeyler yapın.
- Hayal kurun ancak hayallere gerçekçi küçük adımlarla varmaya çalışın.



Gerçekçi hedef nasıl konulur?... (Smart goals)

- **S**pecific → Ne olduğu net
- **M**easurable → Ölçülebilir
- **A**ttainable → Ulaşılabilir
- **R**ealistic → Gerçekçi
- **T**imely → Zamanı belli

‘Çok Ders Çalışacağım’ → 27 Haziran’a kadar okul derslerim haricinde günde üç saat üniversite sınavı için ders çalışacağım’

8- Zorlukla karřılařınca durup dűřűnűn. Sorun űzerine çalıřın, yeni yűntemler geliřtirmeye bakın.

Sorun yokmuř gibi davranmayın.
Kafanızı kaldırıp űzűm arayın.



9- Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin.

- Mutlaka düzenli bir spor yapın
- Uykunuzdan taviz vermeyin
- Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Merkezleri ve Gençlik Kamplarını deneyin.

10- Gerektiğinde yaşıınıza ve konumunuza profesyonel yardım alın.

- Okul/Üniversite Rehberlik Servisleri, Öğrenci Danışma Büroları
- Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Uzmanları
- Psikiyatri Uzmanları
- Psikologlar

Abi ben kendim hallederim... Ne yardımı, zayıf mıyız ?...

- Güçlü insanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır.
- Devlet başkanlarınının 30' un üzerinde danışmanı var.
- Hemen hemen her konuşmalarını konuyla ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar...



ABD'de büyük şirketler çalışanları için Ruh sağlığı Destek Birimleri bulunduruyor.

Başkalarına Yardım Etmek Kendinize de İyi gelir...

- Bilim Adamları başkalarına günde 5 'iyi davranış' yapan gençlerin hayatta daha mutlu olduğunu göstermiş...



Çok zaman ve emek gerekmez...Sayalım

1. Sabah serviste/okulda/işte gülümseyerek günaydın demek
2. Yakın arkadaşına bugün 'ne güzel/yakışıklı olmuşsun' demek (doğru olması gerekmez 😊)
3. Para üzeri aldığınız satıcıya teşekkür edip, iyi günler dilemek (Çok pahalı değilse tabi ki, pahalıysa imalı söyleyin)
4. Bir arkadaşınıza mesaj atıp 'nbr' demek
5. Akşam evde kapıyı açana sıcaak bir merhaba demek

Gelemem bunlara...Bana hazır lazım....

- Gönüllülük faaliyetlerine katılın.



Bizden bu kadar...

Gerisini siz bilirsiniz...