# PSİKOLOJİK/DUYGUSAL SAĞLAMLIK

• Niçin bazıları bana göre ***daha dayanıklı?***

• Niye o ***hemen toparlanabiliyor*** da ben hala kötüyüm?

• Benim çocuğum neden strese ***bu kadar dayanıksız***?

• Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim

ki dayanıksız, o çocuk ***güçlükler karşısında daha sağlam...***

**Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: *Psikolojik sağlamlık...***

**Psikolojik Sağlamlık**, kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına uyum sağlama süreci ile ilgili bir kavramdır. Günlük hayatımızın akışı içerisinde birçok olumsuz olayla karşılaşabiliyoruz. Hastalıklar, kayıplar, ayrılıklar, doğal afetler, kazalar, iş kaybı, çatışmalar, psikolojik rahatsızlıklar...

Bu olayların engellemesi genelde mümkün değil. Bazı insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, bazıları da desteğe ihtiyaç duyabiliyor. zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özellik psikolojik sağlamlık ya da duygusal sağlamlık olarak adlandırılır.

Başka bir değişle **Psikolojik sağlamlık**, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Bazılarımız doğuştan **psikolojik sağlamlık** becerilerini kişilik özelliklerimizle birlikte getirsek de, aslında bu beceriler **öğrenilebilen** becerilerdir. Uzmanlara göre özellikle çocukluk ve ergenlikte duyguları yönetme, etkili problem ve kriz çözme gibi beceriler mutlaka öğretilmelidir.

**Psikolojik sağlamlık neden önemli?**

**Psikolojik** sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, **psikolojik sağlamlık** düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

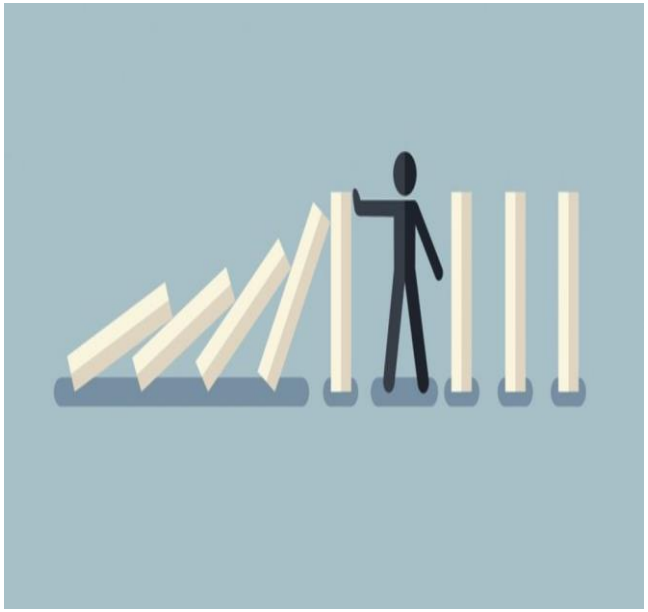
**Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?**

- Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. ...
- Güçlü yönlerinizi analiz edin. ...
- Yakınlarınıza "**psikolojik sağlamlık**" tan bahsedin. ...
- Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. ...
- **Psikolojik sağlamlığı** destekleyen rutinleriniz olsun.

TRABZON POLİS MESLEK EĞİTİM MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

BÜRO AMİRLİĞİ

# PSİKOLOJİK/DUYGUSAL SAĞLAMLIK



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA