

## AİLE BÜLTENİ MART 2021

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK I



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Şekilde uyum sağlama sürecine '**psikolojik sağlamlık**' denir.



Genel anlamda psikolojik sağlamlık birey, aile ve toplumun koruyucu kalkanı ve zorlu olaylarla başa çıkma becerisidir.

'Umutsuzken, değiştirilmesi imkânsız bir kaderi yaşıyorken bile hayatta kalmak için bir neden bulabileceğimizi asla unutmamalıyız' (Viktor Frankl)



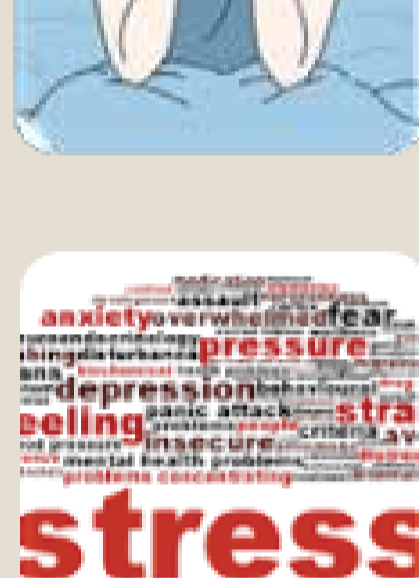
Psikolojik sağlamlık, hepimizde var olan keşfedilmeyi ve geliştirilmeyi bekleyen bir beceridir.



Salgın hastalık dönemlerinde ortaya çıkan **belirsizlikler**, günlük yaşamdaki geçici ve zorunlu değişiklikler ya da sınırlamalar insanların olumsuz duygular yaşamalarını kaçınılmaz kılar. Hastalık dönemlerinde psikolojik sağlamlığımızı korumak da bu nedenle önem kazanmaktadır. Koronavirüs riski altında bulunduğunuz bu stresli süreçte yaşayabileceğiniz bazı olumsuz duygular ve bunlarla baş etme yollarını sizlerle paylaşmak istedik.

## Stres ve Travma sonrasında görülen belirtiler

Salgın hastalık gibi belirgin bir risk altında yaşanabilen bu tür olumsuz duyguların sıklığı, şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Bu duyguları yaşamamanı, kendinizi güçsüz hissetmenizi sizin "zayıf" bir insan olduğunuz anlamına gelmez. Bu olumsuz duyguları pek yaşamamanız da sizin duyarsız biri olduğunuzu göstermez.



### Fiziksel Belirtiler

- Çarpıntı - Baş ağrısı - Mide ve sindirim sorunları
- Nefes darlığı - Ellerde titreme
- Düzensiz ya da az uyku
- Vücudun çeşitli yerinde görülen ağrılar



### Duyusal Belirtiler

- Huzursuzluk - Sıkıntı
- Gerginlik - Mutsuzluk
- Durgunluk - sinirlilik,
- Duygusalılık - Alınganlık
- Aşırı kaygılı ruh hali



### Zihinsel Belirtiler

- Unutkanlık - Dikkati toplayamama
- Zihin karışıklığı - İlgide azalma
- Zihinsel durgunluk - Matematik hatalar
- İnsanlardan kaçma ya da uzaklaşma hissi
- Olumsuzluklara odaklanma eğilimi
- Kararsızlık ve karamsarlık

## ENGELLENMİŞLİK

Geçici bir süreliğine de olsa **evde kalmak zorunda olduğunuz için canınız sıkılabilir**; dışarı çıkamamak, arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmemek ya da planlarınızın aksaması nedeniyle engellenmişlik hissi yaşayabilirsiniz.



## KIZGINLIK

Toplum içindeki bazı bireylerin belirlenen kurallara dikkat etmemesi, **alınan önlemlere uymaması ya da koronavirüs riski karşısında geliştirilen önlemleri fazlaca küçümseme sizi kızdırabilir**. Bununla birlikte, yaşadığınız engellenmişlik duygusu da kızgınlığa yol açabilir.

## ÇARESİZLİK

Ülkemizde ve dünyada tam olarak ne zaman biteceğini bilemediğiniz bu süreçte sanki elinizden hiçbir şey yapmak gelmiyor gibi kendinizi güçsüz ve çaresiz hissedebilirsiniz.

## DUYGUSAL KARMAŞA

Gün içerisinde bir yandan sağlıklı olduğunuz için mutluluk ve huzur, diğer yandan çevrenizdeki insanların hastalığa yakalandığını duymaktan dolayı **üzüntü, acı ya da suçluluk** yaşayabilir ve duygusal bir karmaşa içinde olduğunuzu gözlemleyebilirsiniz.

Bu süreçte yaşadıklarınız karşısında stres, endişe, kaygı, panik vb. gibi duygusal tepkiler yoğun bir şekilde ortaya çıkabilir.

**Başlangıçta bu duygular size hiç kaybolmayacakmış gibi gelebilir, ama çaba gösterdiğinizde bu duyguların geçeceğini bilmelisiniz.**



## GÜÇSÜZ HİSSETME

Koronavirüs riski sürecinde **kendinizde**

- yoğun endişe ve kaygı;
- aşırı huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik;
- dikkatin sürekli dağınık olması;
- uykusuzluk ve uyku sorunları;
- olumlu duyguları hissedememe;
- aşırı umursamazlık;
- devamlı yorgun ve bitkin olma;
- sürekli üzüntü, umutsuzluk ve çaresizlik yaşama;
- kendini değersiz görme;
- günlük aktivitelerden zevk alamama gibi tepkiler gözlemliyorsanız,



psikolojik yardım almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

