

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve günlük akışı etkileyen koronavirüs salgını ve benzeri zorlayıcı olaylar kişilerin temel ihtiyacı olan güven duygusunu zedeler ve onlarda gelecek kaygısı oluşturur.

Kaygı duygusunun kişiye katkı sağlayan bir işlevi vardır. Bazı olaylar karşısında korku duymak kişiyi tehlikelere karşı korur. Eğer duyduğumuz korku, zorlayıcı durum ortadan kalktığı zaman “Ya tekrar olursa?” gibi düşünceler ile devam ederse kaygıya dönüşebilir. Günlük olaylarda kişinin çabucak kaygı duyması, ruhsal sağlığı açısından dikkate alınması gereken bir durumdur. Kaygı bulaşıcıdır, kişinin yakın çevresi ve çocukları da bu durumdan etkilenebilir. Kaygılı ebeveynler tarafından büyütülen çocuklar bu kaygılı tutumu yetişkinlik döneminde yaşamlarına yansıtabilirler.



İnsanlar olaylar karşısında farklı tepkiler verebilir. Bazı insanlar travmatik yaşam olaylarını kısa sürede atlatıp günlük yaşamlarına dönmeyi becerebilir. Bazı insanlar ise günlük stresleri yoğun bir şekilde yaşayarak migren, panik atak ve benzeri fiziksel ve ruhsal sıkıntılarla karşı karşıya kalabilmektedir.

Kişilerin benzer durumlara karşı neden farklı duygusal tepki verdikleri ile ilgili yapılan araştırmalar karşımıza “psikolojik sağlamlık” (*resilience*) kavramını çıkarmaktadır. “Duygusal dayanıklılık” olarak da ifade edilen “psikolojik sağlamlık”, kişinin zor ve olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Psikolojik sağlamlık sonradan öğrenilebilen bir baş etme becerisidir. Bu beceri ile kişi içinde yaşadığı zorluğu psikolojik rahatsızlık geçirmeden atlatır, iyileşme yollarını arar ve yeni duruma kolayca alışır.

Psikolojik Sağlamlığı Artırmanın Yolları Nelerdir?

- Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir tutum sergileyerek güçlü yönlerinizi fark edin.
- Olumlu ve olumsuz yanlarıyla hayat bir bütündür. Stres ve endişe yaratan olayların oluşmasına engel olamayacağınızı kabul edin. Esnek bakış açısı ile olaylara karşı verdiğiniz tepkileri değiştirebilirsiniz.
- 8 saat uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve benzeri öz-bakım becerileri psikolojik dayanıklılığı güçlendirir.
- En zor durumlarda size nelerin iyi geldiğini tespit etmeye çalışın. Örneğin en son ne zaman kötü bir şey yaşadınız? Bununla nasıl başa çıktınız? Sizi zorlu zamanlarda ayağa kaldıranın ne olduğuna odaklanın.
- Bir arkadaşla sohbet etmek, kitap okumak ya da film izlemek gibi size iyi gelecek günlük alışkanlıklarınızı belirleyin. Bu alışkanlıklar özellikle iyimser bir bakış açısı kazanmanızı sağlar.
- Aileniz ve yakın çevreniz ile sosyal ilişkilerinizi güçlendirin. Duygularınızı net ve samimi şekilde ifade etmekten kaçınmayın. Salgın nedeniyle sosyal mesafenin uygulandığı bu günlerde ilişkilerinizi sesli, yazılı ya da görüntülü iletişimle sürdürmeye devam edebilirsiniz.
- Psikolojik sağlamlığın en temel öğelerinden biri de umuttur. Olumsuz bir durumla baş başa kaldığınız zaman bu durumun yakında geçeceğini düşünün. İlerideki güzel günleri umut etmek hem moralinizi yükseltecek hem de değişim için sizi harekete geçirecektir.



Kaynakça

- Akar, A. (2018). *Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlık Geliştirme Programı*. PEGEM Akademi. İstanbul.
- Gizir, C. A. (2016). "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Öz, P, Yılmaz, U. (2009). "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık", *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16 (3), 82-89.
- Perişan, N. (2018). "Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık Ve Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki: Üst Bilişin Aracı Rolü", Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Robichaud, M.& Dugas M.J. (2018) *Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışma Kitabı*. Psikonet Yayınları: İstanbul