



**PANDEMI DÖNEMİNDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

PANDEMİ BİTMEDİ DEVAM

EDİYOR!!!

Covid19 vaka sayılarının artması nedeniyle alınan tedbirler bizi tekrar karantina günlerine döndürdü. Evde kalmamız gereken bu günlerin ne kadar süreceğini yetkililer bile ne kadar süreceğini kestiremiyor. Sosyal hayatımızın kısıtlandığı ve en basit aktivitelerimizi yapamadığımız bu günlere uyum sağlamaya çalışıyoruz. Aynı zamanda yaşanan son salgına bağlı olarak sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, kendimizin virüsten etkileneceğine ilişkin düşünce veya korkular yaşayabiliriz. Bu düşünceler son derece normaldir.



PANDEMİ BİTMEDİ DEVAM EDİYOR



sizi çok iyi anlıyorum

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. 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.



PANDEMİ BİTMEDİ 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. Bu yazımızda 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 yazıyı dikkate alın!!!!



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.

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 sallanırlar ama düşmezler. Bu tür insanlara psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler diyoruz.

- Otokontrolü yüksek, Zeki, Sorun çözmede becerikli,
- İyimser, Esnek,
- Mizah anlayışları yüksek, Kolay iletişim kurabilen,
- Genellikle mutlu olma yollarını bilen uygulayan,
- Sosyal destek düzeyleri yüksek,

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK

Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını korumada çok önemli olan MUTLULUK DUYGUSU, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının üstünlüğüdür ve hayatındaki amaçlarındandır. Hiç birimiz için sürekli mutlu kalabilmek mümkün değil. Uzun süreli mutlu kalmak mümkün. İyi 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
DOSE**

MUTLULUK=D+O+S+E

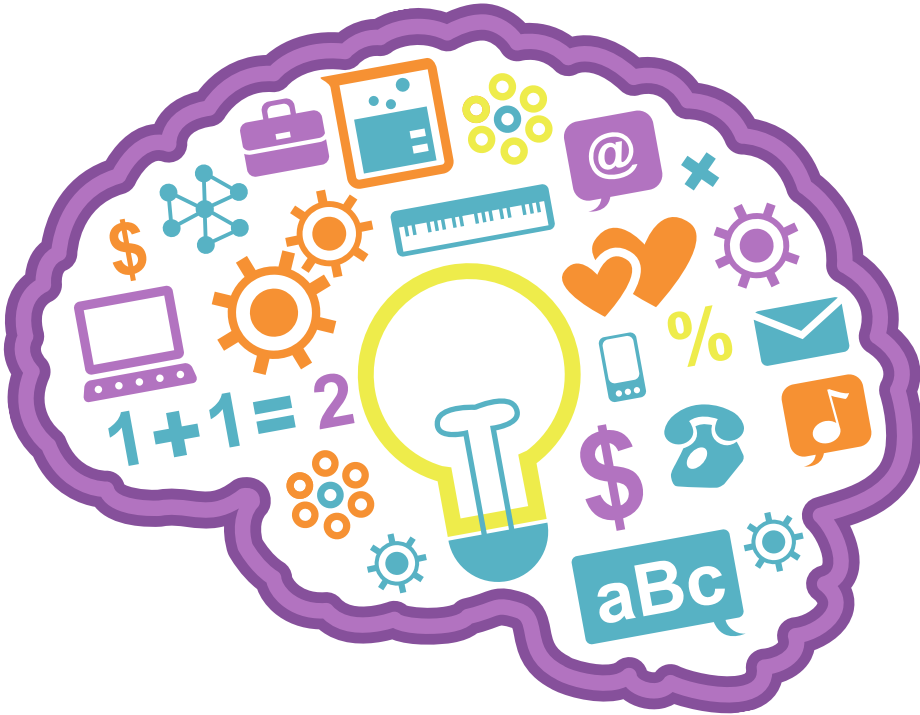
Mutlu Beyin kitabında ,insana mutluluk veren dört kimyasaldan söz edilir. vücudun salgıladığı bu kimyasalları kitaptaki sıralamayla değil de baş harflerine göre akılda tutması kolay başka bir sırayla gösterelim.

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.

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.



GÜÇLÜ VE MUTLU KALMAK İÇİN:

- **Gülümsemenizi koruyun.**
- **Maske, mesfe ve hijyene dikkat edin**
- **Güvenilir haber kaynaklarını takip edin**
- **Size iyi gelen yakınlarınızla sohbet edin**
- **Geleceğe umutla bakın**
- **Sahip olduklarınıza odaklanın**
- **Aile ilişkilerinizi güçlendirin**
- **Kitap, müzik, film , dans gibi zevk veren aktivitelere zaman ayırın**
- **Canlı derslerinizi kaçırmayın. Okulların açılıp sınavları yapılacağını unutmayın.**
- **Bu dönemin geçici olduğunu ve endişenizin kaygınızın normal olduğunun farkında olun**

