

# PANDEMI GÜNLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (RUHSAL DAYANIKLILIK)



# PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

➤ #KoronaVirüs nedeniyle  
#EvdeKalTürkiye

dediğimiz ve ne kadar daha süreceğini yetkililerin bile tam kestiremediği evde kal günlerine tekrar döndük. Hemen hemen hepimizin düzeni değişti ve bu yeni duruma uyum sağlamaya çalışıyoruz.





# PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- Yaşanılan son salgına bağlı olarak sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, kendimizin virüsten etkileneceğine ilişkin düşünce veya korkular yaşayabiliriz. Bu düşünceler son derece normaldir.



# PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

## SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- 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.

# PANDEMI BITMEDİ DEVAM EDİYOR

## SIZI ÇOK İYİ ANLIYORUM

- 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.



## PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

- Bugün salgın olur yarın başka bir zorluk. Hacıyatmaz misali, tüm güç durumlara karşı yeniden ayağa kalkabilmeyi öğrenmek, umudu korumak, yaşama tutunmak; psikolojik sağlamlığımızı da geliştirmeli ve diri tutmalıyız.



## PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

- Ellerimiz, evimiz, çalıştığımız yerlerden daha çok düşünce ve ruhumuzu da temiz ve ferah turalım. Olumsuz ve bizi kaygıya sürükleyecek düşüncelerle kirletmeyelim. Elbette bu günler de geçecek ve dünyaca yeniden daha sağlıklı sabahlara uyanacağız.



# PANDEMI BITMEDI DEVAM EDİYOR

Bu sunumuzda 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 sunuyu dikkate alın!!!!



#evdekaltürkiye



# 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.



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ

- Kayıp, yas, ölüm, hastalık, iş kaybı ve işsizlik gibi sonuçlardan etkilenirken ve bunun sonucunda psikolojik yardım alırken bazı insanlar ise en az etkilenme ile bu durumla baş edebilirler. BU GÜNLERE NASIL BAKTIĞIMIZ VE HANGİ TAVRI SERGİLEDİĞİMİZ PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZLA doğrudan ilgili.
- Böyle günlerde GENELİMİZ kaygı, ihtiras, bencillik, paranoya, öfke ,düzensizlik ve sadece kederi hakikat olarak algılıyoruz.

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

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

## GENELLİKLE

- ✓ Otokontrolü yüksek, Zeki, Sorun çözmede becerikli,
- ✓ İyimser, Esnek,
- ✓ Mizah anlayışları yüksek, Kolay iletişim kurabilen,
- ✓ Genellikle mutlu olma yollarını bilen uygulayan,
- ✓ Dini inançları güçlü
- ✓ Sosyal destek düzeyleri yüksek,
- ✓ Genellikle sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda olan bireylerdir.



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

## GENELLİKLE

- ✓Yoksul,
- ✓Aile ilişkileri olumsuz ,
- ✓Ebeveynlerinin eğitim düzeyi düşük olan,
- ✓Zeka seviyeleri daha düşük olan,
- ✓ Madde kullanımı olan,
- ✓Kronik ya da ruhsal bir sağlık sorunu olan
- ✓Kalabalık ailede büyüyen
- ✓Dini inaçları güçsüz olan bireylerdir.



# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK

- Bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını korumada çok önemli olan MUTLULUK DUYGUSU, bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür ve bir kişinin hayatındaki en genel amaçlarındandır.





# MUTLULUK NASIL BIR ŞEY?

- Mutluluğun bir formülü yok.Mutluluk arzu ve çaba gerektirir.
- Hiç birimiz için s¼rekli mutlu kalabilmek m¼mk¼n değil.
- Uzun s¼reli mutlu kalmak m¼mk¼n.iyi bir okul,iyi bir ¼niversite, iyi bir iŐ,iyi bir eŐ bize mutluluk sağlar fakat bunların hepsi kısa s¼reli mutluluklar getirir. uzun s¼reli mutluluğu dıŐ d¼nya değil i d¼nyamız sağlar.



# MUTLULUK İÇİN HER GÜN BİR

**D** **O** **S** **E** →



# 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.

# MUTLULUK HORMONLARINI NASIL KONTROL EDECEĞİZ?

- 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 arttırmada en etkili olanlar.



# BU GÜNE VE GELECEĞE DAIR POZİTİF CÜMLELER YAZMAK ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLDİĞİNDE MUTLULUK VERİCİ

➤ Yapı  
var.  
gerçe

➤ İki c

✓ En s  
✓ Sevo  
✓ Zorla  
✓ Anne

# **BU GÜNE VE GELECEĞE DAIR POZİTİF CÜMLELER YAZMAK ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİLDİĞİNDE MUTLULUK VERİCİ**

- Sürekli gelecekte olacak iyi şeyleri hayal ederek mutlu oluyoruz fakar bu günkü mutluluğu kaçıırıyoruz "Şimdi ve Burada" çok daha önemli.
- Şahsiyetimizin oluştuğu en önemli dönemlerdeyiz.İyi bir okula gitmek, o okuldan iyi derecele mezun olmak, iyi bir işe girmek, çok sevdiğin biriyle evlenmek ve bu listeye ekleyebileceğiniz gelecekteki tüm hedefler elbette önemli ve onlara ulaşınca mutlu olacağınız kesin, kısa süreli de olsa.
- O zamana kadar sahip olduklarınızla ve yaşadıklarınızla ilgili yazacağınız dört pozitif şey "mutluluk için bir DOSE" almanıza bugün de yeter emin olun.

# GÜÇLÜ VE MUTLU KALMAK İÇİN

➤ **Gülümsemenizi  
koruyun.**



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Maske  
mesafe hijyene  
dikkat edin.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Güvenilir  
haber  
kaynaklarını  
takip edin.





# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Size iyi gelen dostlarınızla sohbet edin.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Geleceğe umutla bakın.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Sahip  
olduklarımızın  
kıymetini bilip  
şükredin.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Ailenizle ilişkinizi gözden geçirip daha da güzelleştirmek için uğraşın.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ İlk defa yaşadığımız bu tarihi dönem için günlük tutun.





# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ Kitap okuyun.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

- Huzur veren neşeli müzikler dinleyin.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

➤ İlham  
veren  
filmler ve  
belgeseller  
izleyin.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

- Yeni şeyler öğrenmeye çalışın.



# GÜÇLÜ KALMAK İÇİN

- Canlı derslerinizi kaçırmayın. Okulların açılıp sınavların olacağını unutmayın.





# POZITIF PSIKOLOJİ ETKİNLİKLERİ

- Sahip olduklarımızdansa; erişemediklerimiz
- Kazandıklarımızdansa kaybettiklerimiz
- İmkanlarımızdansa; kısıtlı yanlarımız daha çok gündemimizde olabiliyor.

Bu hissiyatımızda, daha çok negatife odaklı olan beynimizin payı büyük. Hemen kızmayın beyninize; çünkü sistem seni hayata tutmak için olumsuzlukları dikkate almayı gerekli görüyor. Tabi bu her an tetikte olma hali de strese neden olabiliyor. İyi oluş halimizi korumak için negatifleri pozitiflerle dengelemeye ihtiyacımız var. İşte birkaç etkinlik :

## POZITIF PSIKOLOJİ ETKİNLİKLERİ

- ❖ **Şükran kaydı:** "Şükürler olsun ki....." diye başlayan ve devamını dilediğiniz kadar getirebileceğiniz bir liste oluşturalım. Şükrettiğimiz irili ufaklı ne kadar şey varsa hepsini yazdığımız bir liste.
- ❖ **Bedenimizle,**
- ❖ **Kişilik özelliklerimizle ilgili,**
- ❖ **Öncelikle Rab'bimize sonra hayatta olan ya da olmayan kişilere, irtibatta olduğumuz ya da hayatımızdan çıkardığımız kişilere dair tüm minnettarlıklarımız.**

# POZITIF PSIKOLOJİ ETKİNLİKLERİ

**ŞÜKRAN KAYDI:** Hem de şimdi başlayalım, içimizdeki "sonra yaparsın" sesine inatla. Şimdi bitirmek zorunda hissetme ama mutlaka başla. Önce sakın bir yere geç ve derinlemesine bi düşün; hem kendini hem başkalarını. Nelere sahip olduğunu, başka insanların içinde buldukları zorlukları ve daha pek çok şeyi. Sonra şükredebileceğin, iyi ki dediğin her şeyi yaz bir kağıda ve oku sonra her bir cümleli hissederek. Bir büyük şükranla.

## **Örneğin:**

- Şükürler olsun ki, sağlığım yerinde.
- Çocuklarına zaman ayıran; onlarla oyun ilgilenen bir ailem var.

# POZITIF PSIKOLOJİ ETKİNLİKLERİ

**MUTLULUK SEBEBİM:** her günün sonuna geldiğimizde elimize bir defter alalım ve bu bizim "mutluluk günlüğümüz" olsun. Gün içerisinde bize iyi gelen, mutlu hissettiren şeylerden 3 tanesini yazalım. Bu 3 şeyi yazarken; olayın bizim için taşıdığı anlamı da düşünerek bu mutluluğun nedenini de yazalım.

## **Örneğin:**

- 1) Uzun zamandır görüşmediğim bir arkadaşımı aradım. Anılarımızı konuşmak keyifliydi.
- 2) Film izledim. Çok komikti, ailecek eğlendik.
- 3) Annemle birlikte yemek yaptık. Hayatı zorlukları ve güzellikleriyle paylaşmak güzel. Diye giden bir liste.

# POZITIF PSIKOLOJİ ETKİNLİKLERİ

**GELECEĞE MEKTUP:** Bizleri hayata bağlayan en kıymetli şeylerden biri de hayallerimiz. Hayatta hiçbir şeyin sonsuz olmadığını ve tüm zorlukların da bir gün olup biteceğine inanmak çok önemli. O gün bize ne kadar yakın ya da ne kadar uzak, bugünden kestirmek zor olabilir. Ama bu salgın hastalık döneminin artık bittiği ve rahatlıkla dışarı çıkacağımız o günü hayal ederek bir mektup yazabiliriz.

- O gün nasıl hissediyoruz, neler yapmayı planlıyoruz.
- Çıkıp sokaklarda koşacak mıyız ya da en çok neyi öğrenmiş olacağız bu süreçten ?
- Neler yazacağımız tamamen bize kalmış. Kalem bizim, hissiyat bizim !





Hayat seni güldürmüyorsa  
espriyi anlamadın demektir.

Anton Çehov

# MUTLULUK HAYATI USTACA YAŞAMA SANATIDIR



**Aşağıdaki linkte psikolojik sağamlıkla ilgili güzel bir  
çalışma var.  
Goole arama motoruna yazıp kendinizi  
deđerlendirebilirsiniz.**

[https://www.kapadokya.edu.tr/akademik/b  
eseri-bilimler-fakultesi/psikoloji/covid-19-  
ve-psikolojik-saglamlik](https://www.kapadokya.edu.tr/akademik/b<br/>eseri-bilimler-fakultesi/psikoloji/covid-19-<br/>ve-psikolojik-saglamlik)

# TEŞEKKÜRLER

HACER KAPTAN

KASIM 2020