

Zor Zamanlarda Hayatta Kalmak: Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Hayatımızda yas, şiddet, doğal afetler, salgın hastalık, ilişki problemleri gibi birçok olumsuz olayla karşılaşabiliyoruz. Bazılarımız bu olayların etkisinden uzun süre çıkamazken bazılarımız daha güçlü duruyor, üretkenliklerinden bir şey kaybetmiyorlar. Psikolojik sağlamlık da işte tam olarak kişinin esneme potansiyelinin yüksek olması, kendini çabuk toparlaması, yıkılmadan dengede kalmasıdır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin dengede kalmalarını sağlayan nedir diye baktığımızda daha güçlü sosyal bağlar, hayata karşı umut dolu ve pozitif bir bakış açısı, kendini ve hayatı olduğu gibi kabul, yüksek problem çözme yeteneği, yüksek maneviyat ve gelişmiş bir mizah duygusu gibi tutum ve kişilik özelliklerine rastlarız. Zorlu yaşam olayları ile karşılaşan ve zaman içinde şükretmenin önemini anlayan insanların da hayatla ve kendileriyle kavgalarının azaldığını ve psikolojik sağlamlıklarının arttığını söyleyebiliriz. Bu yazıda nasıl olduğumuzdan daha güçlü olabiliriz ona bakalım.

İyi oluş halimizi nasıl arttırabiliriz ve nasıl daha güçlü oluruz?

✚ **Kaynakların Farkında Olmak:** Hepimizi besleyen mutlaka bir kaynak ya da kaynaklar vardır ki biz bugünlere gelebilmişiz ve hala hayattayız. Bu kaynak zaman zaman deniz kenarında ya da ormanda yapılan bir yürüyüş de olur yeri gelir balkonda baktığınız çiçekler, eşiniz, dostunuz , çocuklarınız veya evcil hayvanınız da olabilir. Kendi gücümüzün ve yapabildiklerimizin farkında olmak, aile ve arkadaş çevremizin desteğini alabilmek, çalışıyorsak işimizin, okula gidiyorsak okulumuzun hayatta kalmamızda aslında çok önemli faktörler olduğunu bilmemiz gerekir. Keşke okula gitmek zorunda olmasaydım diyen birçok öğrenci için okul hayatta belli bir yere gelmenin, iyi bir geleceğin ve kendi yaşıtı arkadaşlarla kaliteli vakit geçirmenin en kolay ve sağlıklı yoludur. İşine sevmeyerek giden biri için işi aslında günün şartlarına göre geçimini sağlamasının tek yolu olabilir.

✚ **Yaşamda Amalarımızın Olması:** Bir ağaç ya da bir martı için yaşamın anlamı neyse biz insanlar için de daha farklı değil aslında, sadece ve sadece yaşamak, ne olursa olsun önce hayatta kalmak. Hayatı anlamlı kılmak için boyumuzdan büyük hedefler belirlememize de gerek yok. Evi temiz tutmak, sağlıklı yemekler pişirmek, tv-telefona daha az vakit ayırıp kitap okuma alışkanlığı kazanmak, yabancı dil öğrenmek gibi günlük; çevreyi temiz tutmak, pişirdiğin yemekleri satıp para kazanmak, yurt dışında öğrenciliği hedeflemek gibi daha geniş çaplı hedefler olabilir. Ama hepsi girişimci ruhlu ve hepsi de çok değerlidir.

✚ **Duygularımızı Serbest Bırakmak:** Bazılarımız kendine neşeyi, mutluluğu, eğlenmeyi çok görüyor, hatta bu duyguları yaşamaktan utanıyor; bazılarımız hüznünü, bıkkınlığını ya da öfkesini saklamak gerektiğine inanıyor, bu duyguları yaşamak için kendine izin vermiyor. Oysa ki duyguları yaşamak elimizde değildir. Öfkelenmemek, üzülmemek ya da neşelenmemek elimizde değildir. Duygularımızı kontrol etmeye çalışmazsak kendiliğinden gelirler, kalmaları gerektiği kadar kalır ve giderler. Gelip geçerler. Olaylar da duygular da gelip geçicidir. Bize düşen yaşadıklarımızı kabul etmek ve geçmelerini beklemek. Elimizde olmayanı öldürmeye çalışmak, kendimizi öteye beriye çarpmak, çırpınmak değil sadece beklemek. Acı bekleyerek diner, mutluluk da aynı şekilde ona sahip çıkmamızı, sonuna kadar tadını çıkarmamızı bekler.

✚ **Sosyal Baskılara Yenilmemek:** Ailemiz, akrabalar, komşular hayatımızda söz sahibi olmaya çalışabilirler ancak bu hayatta kendi düşüncelerimizin olması ve bunları her koşulda çekinmeden söylemek; ne istediğimizi neye ihtiyacımız olduğunu bilmek ve isteklerimize sahip çıkmak bizim hem en önemli hakkımız hem de kendimiz karşı en önemli sorumluluğumuz. Kendimize ara sıra ' ben ne istiyorum, benim neye ihtiyacım var ve bu ihtiyacı karşılamak için neler yapabilirim' diye sormak özgür ve mutlu olmak için güzel bir başlangıç olur. İnsanların bize durmadan yapıştırdıkları 'güzel, çirkin, kısa, uzun, zayıf, şişman tembel, işe yaramaz, kusurlu, bundan olmaz ' ve daha nice etikete kulak verip sahip çıkmak yerine kendi kendimizim avukatı olup kendi güzel taraflarımızı ön plana çıkaralım.

✚ **Fiziksel Aktivite:** Psikolojik olarak güçlü ve esnek olmak vücut olarak da sağlıklı ve esnek olmayı gerektiriyor. Her ne kadar ihmal ediyorsak da, spor yapmak, vücudumuzdaki tüm kasları çalıştırmak aslında ekmek su kadar önemli. Sevdiğimiz bir spor dalı ya da egzersizi bir alışkanlık olarak hayatımıza kattığımız da sadece kilomuzu ya da vücudumuzu değil ruhumuzu da değiştirdiğini görebiliriz. Örneğin, ağaçların, gökyüzünün, denizin farkına vara vara yaptığımız bir yürüyüş anda kalmamızı sağlar ve anı yaşayabilmek bize duyguların, düşüncelerin, olayların ya da insanların ne kadar gelip geçici olduğunu, takılıp kalmayı seçmek yerine bizim de akabileceğimizi ve ilerleyebileceğimizi öğretir.

Akıllarda bir soru işareti; BU ACI GEÇECEK Mİ?

Kayıplar ya da zorlayıcı yaşantılar sonrasında yoğun keder, hüznün ve kaygı atakları yaşadığımız süreçte aklımızda 'geçecek mi, tekrar eski yaşantıma dönebilecek miyim?' gibi sorular olur. Acı ara ara kendini hatırlatıp "ben buradayım, hiçbir yere gitmedim" dese de zamanla azalacağını ve yaşamın normale döneceğini bekleyebiliriz. Normale dönüşün bir anda değil, zamanla ve ağır ağır olacağını tekrar altını çizelim.