

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür.

Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür.

Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır.

**Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi,
onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”**

Prof. Dr. Peter Levine

-Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği boyunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın, hayallerinin peşinde büyük emeklerle çalışarak kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşı'nda yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar, asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motor bisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?

-Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında, yeni bir hayal kurarak üretmek için yola düşüren şey nedir?

-Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden O'nun hangi özelliğidir?

-Ya da 99 depreminde enkaz altından kurtulan, depremle adı anılan İzmit'in adını, rekorlarla birlikte anmaya niyet eden Ufuk Koçak'ın, 2014'te dünya dalış rekortmenliğine, onu ulaştıran ayaklarının sırrı nedir?

Zorlayıcı örseleyici yaşam olaylarıyla baş edebilen bireyler “sağlam, dayanıklı” bireyler olarak değerlendirilir. Yukarıda hayatlarından kesitler verilen insanların ellerini, ayaklarını, zihinlerini diğerlerinden farklı kılan, onların psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Honda, Steve Jobs, Ufuk Koçak ya da Aşık Veysel'in, sağlamlık ve kendi yaşam hikayelerini büyütebilme bakımından şanslı bireyler olduğu düşünülebilir. Fakat psikolojik sağlamlık araştırmaları, sağlamlığı, bireyin doğasında yer alan bir özellikten ziyade, birey ve çevresi arasında gerçekleşen etkileşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak görmektedir. Psikolojik sağlamlık üzerine araştırmalarıyla tanınan Masten'in “sıradan mucize” olarak nitelendirdiği “psikolojik sağlamlık”, belli insanların sahip olduğu, diğerlerinin olmadığı bir özellik değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve baş edebilir hale dönüştüren “geliştirilebilir” bir özelliktir.

Hayat nehrinde bir salın üzerinde ilerleyen insanoğlu, beklenmedik şekilde karşılaştığı zorlayıcı olaylarda, elinde kürekleri ile hayatta kalmaya, yoluna devam etmeye çalışır. Bazen dalgalı sularla mücadele ederken, bazen de sığ sularda bataklığa saplanma, devrilme tehlikesiyle baş etmenin yollarını arar. Ve aramızdan bazıları böylesi zor anlarda imkanlarını kullanarak can yeleklerini takar, yanındakilerden daha güçlü rehberlikler kolaylıkla alabilirken,

bazıları destekleri yetersiz olmasına rağmen, dalgalı sularla savrulurken saplandığı bataklık kenarlarından deneyimlerle çıkar ve kendilerini güçlendirerek sallarıyla yola devam ederler.

Psikolojik Sağlık Nedir?

Hayatın kaçınılmaz bir parçası olan değişim ve beklenmedik kontrol dışı krizler, travmatik olaylarla her an karşılaşma ihtimaliyle yoluna devam eden insanın bu yaşam tecrübelerini nasıl yönettiği, kontrol edilemez, öngörülemez belirsizliklerin içinde yoluna devam etmeyi ne denli başarabildiği onun psikolojik sağlığı ile doğrudan ilgilidir.

Psikolojik sağlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

Psikolojik sağlık düzeyini oluşturan kapasitelerin kaynakların kullanımı birey için yaşama yeniden tutunmayı içerebildiği gibi, kendine özgü mucizevi bir büyüme ve gelişmeyi de beraberinde getirir. Psikolojik sağlığı, yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlaştıran şey de olmasıdır. Psikolojik sağlığı yüksek bireyler düştükleri yerden toparlanma gücünü kullanarak kalkarken kendi sağlık düzeylerini geliştirirler. Bir insanın dayanıklılığını kendini toparlayabilme, onarabilme gücünü belirleyen şey genetik, kişisel geçmiş ve çevrenin ortak etkileşimiyle belirlenir. Bilimsel araştırmalar genetik kısmın nispeten diğerlerine oranla daha küçük olduğunu öne sürmektedir. Harvard Tıp Okulundan genlerin travma sonrası stres bozukluğu riskimizi nasıl şekillendirdiği konusunda çalışan Profesör Koenen, insanın çok yönlü özellikler etkileşimini vurgularken, bazı insanların diğerlerinden daha sağlam doğduğu ifadesinin doğru olmadığını öne sürmektedir. Psikolojik sağlık gücü yüksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme yönünde kendilerine yol açarak tecrübelerinden güçlenerek, çözümler üreterek çıkmayı başarırlar. Stres adeta onları sağlaştırır, güçlendirir. Sağlık gücü yüksek bireyler, değiştiremeyecekleri gerçekleri problemleri olgunlukla kabul ederek, çözümlere yönetebilecekleri etkinliklere dikkatlerini yöneltmede, diğerlerine göre daha başarılıdırlar. Peki, bunu nasıl başarırlar?

Psikolojik sağlığın geliştirilebilmesi ancak riskli koşulların açığa çıkması sürecinde, zorluğa maruz kalma ve durumla başa çıkabilme uyum sağlayabilme ile değerlendirilen bir özelliktir. Psikolojik sağlığın gelişiminde maruz kalınan, zorlayıcı, stres verici olayların ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında koruyucu faktörlerin bulunması da önemlidir. Zorlayıcı negatif bir sonuç ortaya çıkma ihtimalini arttıran olaylar "risk" faktörleriyken, zorlayıcı olayların kötü koşulların etkilerini azaltan her tür durum "koruyucu faktör" olarak görülmektedir. Çatışmalı bir ailede ya da parçalanmış bir ailede büyümek, erken dönem ebeveyn kayıpları, alkol ve madde kullanımı, eğitimsizlik, bağlanma sorunları, ihmalle

geçen çocukluk, şiddete maruziyet, hastalıklar, fakirlik vb. etkenler psikolojik sağlamlık gelişimi açısından risk faktörleriyken, olumlu çocukluk, zekâ, yetenekler, iyimserlik, umut, sosyal beceriler, mizah, akademik başarı, öz yeterlilik, akran desteği gibi kaynaklar strese karşı tampon görevi gören koruyucu faktörlerdir. Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla baş ederler.

Psikolojik Sağlamlık Geliştirilir Mi?

Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin geliştirilebilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. 11 Eylül saldırısının ardından Amerikan Psikoloji Birliğinin (APA) başlattığı Psikolojik Sağlamlığa Giden Yol isimli kampanyası, UNİCEF'in Psikolojik Sağlamlık İnşa programları psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir, öğrenilebilir beceriler bütünü olduğunu öne sürmekte, programlar psikolojik sağlamlıkla ilgili olumlu özelliklerin gelişiminin bireylerin yaşam işlevselliğinin yükselmesinde etkinliğinin artmasında katkılarını ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir. Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.

Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:

1. Becerilerinizi gözden geçirin. Bugün kendinize özgü saydığınız beceri ve özelliklerinizi nerede ve ne şekilde geliştirdiğinizin farkına varın. Yaşadığınız olayların her biri sizde ne gibi beceriler gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin. Geçmişinizden, başınıza gelen olaylardan öğrenin. "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendinize yöneltin.
2. Deneyimlerinizi zenginleştirin, sıradanlıktan uzaklaşın, yaşamınıza farklılıklar katın, kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun.
3. Bağlantı halinde kalın, bağ kurun. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmeyenize size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğu gerçeğini hatırlatır. Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.
4. Beden sağlığınızla ilgilenin. Bedeninize bakın koruyun güçlendirin. Sağlıklı beslenmek, su içmek, hareket ve egzersiz bedensel gücünüzü arttıracaktır.
5. Doğayla temas halinde kalın. Doğayı canlıları mevsimleri izleyin ve doğal akışa eşlik edin, açık havada daha çok zaman geçirin.

6. Maneviyatınızı güçlendirin. Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. Dua, meditasyon, yoga gibi etkinliklere katılın. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

7. Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.

8. Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın. Ulaşılmaz gibi görünen o büyük hedefler yerine "Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?" sorusu üzerinde çalışın.

9. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin ve bir an önce, "Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?" vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin.

10. Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin. Değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.

Psikolojik sağlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir. Yolunuz açık ve umut dolu olsun.

Öğr. Gör. Kudret Eren Yavuz