

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

BU SAYININ ÖNE ÇIKANLARI:

Tardigrad - 1

Pskolojik Sağlık - 2



TARDİGRAD

Sevgili öğretmenlerimiz, bu sayımızda tardigrad yani su ayısından bahsedeceğiz. Tardigrad, dinazorlardan daha eskiye dayanan ve okyanus dibinde yaşayan toplu iğnenin başından küçük bir canlıdır. Bazı özellikleri şunlardır:

-Kaynar suyun içinde rahat yaşar.

-Radyasyona dayanır.(Oxford Üniversitesindeki deneyde 5000-6000 Gray radyasyona dayanmış. Bir insan 5 Gy de ölür)

-Sıcakta yaşar.(148.9 C)

-Soğukta yaşar.(-200 C)

-Aç susuz yaşar. Hiç yiyecek ve su alamazsa 10 yılı aşkın yaşar.

-Uzayda yaşar. (2007 de bir grup mikroskobik canlıyla uzaya gönderilmiş. Atmosfer dışında bile en dayanıklıymiş. 12 gün yaşamış.)

İnsan bu özelliklerini duyunca acaba Türkiye'de de yaşayabilir mi diye aklından geçirmiyor değil:)). Dünyanın EN DAYANIKLI canlısı olduğu düşünülüyor. Peki tardigrad bunları nasıl yapıyor? Hemen söyleyeyim; tardigrad, dış şartları sürekli takip ediyor ve şartlar zorlaşınca kaynaklarını en iyi şekilde kullanabileceği bir şekil alıyor. Tardigradın zor şartlara uyum yeteneği, psikolojik sağlık konusunda bize çok güzel bir örnek oluyor. Peki nedir bu psikolojik sağlık?



Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuzlukların üstesinden gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir. Hepimiz bu yeteneğe sahibiz. Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen zaman içinde azalabilen veya artabilen bir özelliğe sahiptir. Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike anlarında vücudumuzun en az zararı görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için tehlikeli durumlarda psikolojik sağlamlık, savunma sistemi görevi görür.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRMAK İÇİN

- 1.Yaşamın değerli olduğunu fark edin.
- 2.Sağlığınıza dikkat edin.
- 3.Hedef listenizi oluşturun.
- 4.Sevdiğiniz insanlar ile sıkıntılarınızı paylaşın.
- 5.Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.
- 6.Uyku düzeninize dikkat edin.
- 7.Düzenli olarak yürüyüş yapın.
- 8.Gerektiğinde uzmana başvurun.
- 9.Hobilerinize vakit ayırın.
- 10.Olası sıkıntılara karşı başa çıkma yöntemlerini önceden bilin.

OLASI TRAVMA DURUMLARI İLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN;

- 1.En iyi stres atma yöntemlerinden biri fiziksel egzersizdir.
- 2.Sağlıklı beslenme stres yönetimi açısından oldukça önemlidir.
- 3.Çevrenizdeki insanlarla iletişim içerisinde olmak önemlidir.
- 4.Gerekli durumlarda profesyonel yardım alın.
- 5.Size kendinizi iyi hissettiren ne varsa ona daha çok zaman ayırın.
- 6.Dinlenmek için kendinize zaman tanıyın.
- 7.Sıkıntılarınızı gidermekte en iyi yöntem konuşmaktır.
- 8.Güvendiğiniz kişiler ile duygularınızı paylaşın.
- 9.Travma sonrası verilen tepkiler kişiden kişiye değişir.
- 10.Kendinizi başkaları ile kıyaslamayın.

