

GENÇLER İÇİN PSİKOSOSYAL İYİ OLUŞ



**T.C. GENÇLİK VE
SPOR BAKANLIĞI**

1 İyilik Haline Dair

1.1 Psikolojik Sağlık



psikolojik sağlık da yaşadığın zorlu olaylara bağlı olarak duygu ve düşünce dünyanın değişikliğe uğraması sonrasında yeniden eski haline dönebilme esnekliğine denir.

Bir maddenin değişikliğe uğradıktan sonra yeniden eski haline dönmesi durumunu "resiliens" kelimesi ifade eder. Bu kelimedenden kavramsallaşan psikolojik sağlık da yaşadığın zorlu olaylara bağlı olarak duygu ve düşünce dünyanın değişikliğe uğraması sonrasında yeniden eski haline dönebilme esnekliğine denir. Seni zorlayan yaşam olayları sonrasında kendini daha isteksiz, heyecanlı ve meraklı azalmış, daha endişeli, öfkeli hissedebilirsin. Ancak bir süre sonra yeniden eski haline dönebiliyorsun. Etrafındaki insanlara baktığında bunun bazıları için daha zor, bazıları için daha kolay olduğunu görebilirsin. Bunun sebeplerinden biri de psikolojik sağlık. Etkili iletişim becerileri, öz yeterlilik algısı, yeni durumlara hızlıca uyum sağlayabilme, etkili problem çözme becerileri, yeni fikirlere açık olmak, destekleyici aile ilişkileri, öz disiplin, gelişmiş mizah anlayışı, yeni arkadaşlıklar kurma becerisi senin psikolojik esneklik ve sağlığını artırır. Bu becerileri erken çocukluk döneminde kazandığın gibi, şimdi de geliştirebilirsin.

Psikolojik sağlığını arttırmak için 10 öneriyi deneyebilirsin.

- 1 Sosyalleşebileceğin durumlara dahil ol.
- 2 Farkındalık egzersizleri yap.
- 3 Geçmiş deneyimlerinle geleceğini şekillendir.
- 4 Gerektiğinde destek al.
- 5 İyi gelen ilişkilerini sürdürmek için özen göster.
- 6 Yapabileceklerin ve yapamayacaklarını keşfet
- 7 Başka canlılar için karşılıksız bir şey yap.
- 8 Kahkahalarını durdurma.
- 9 Sağlıklı beslen.
- 10 Fiziksel egzersiz yap



1.2 Yaşamın bir parçası olarak stres



Önemli olan; hissettiğin belirtilerin stresin işareti olduğunu fark etmen ve iyi gelecek yöntemlerle stres düzeyini azaltmayı denemen.

Vücudunun; işleyişini bozan anormal durumlara karşı verdiği tepkiye verilen isim stres. Ancak herkes farklı durumlardan dolayı stres yaşayabilir. Olumlu ve isteyerek gerçekleştirdiğin değişiklikler de strese sebep olabilir. Durumdan memnun olsan da yenilik bir stres faktörüdür. Ancak, isteyerek oluşan değişikliğin stresi yıkıcı olmaz ve uzun sürmez. İstenmeyen değişiklikler ya da anormal durumlarda ise stres zarar verici olabilir. Önemli olan; hissettiğin belirtilerin stresin işareti olduğunu fark etmen ve iyi gelecek yöntemlerle stres düzeyini azaltmayı denemen.

Aşağıdaki tablodan belirtileri kontrol edebilirsin.

Belirti Alanı	Belirtiler	%
Fiziksel belirtiler:	Karın/mide ağrısı, yorgunluk hissi, baş ağrısı, hazımsızlık	
Zihinsel belirtiler:	Konsantre olmakta zorluk, zaman algısını yitirme, karar vermekte güçlük	
Duygusal belirtiler:	Kaygı, mutsuzluk, işe yaramama hissi, kolayca sinirlenme, isteksizlik	
Davranışsal belirtiler:	Sigara ve alkol kullanımında artış, uyku problemleri, umursamazlık, yeme problemleri, kendine zarar verme	
İlişkisel belirtiler:	Çekingenlik, içe kapanma, başkalarıyla tartışmaya girme	

Bu belirtileri kendine fark ettiysen, önce senin için stres faktörü olan durumu bulabilirsin. O konuyla ilgili bir değişiklik ya da düzenleme yapman gerekiyor olabilir. Ardından farkında olmadan stresten kurtulmak için otomatik pilota dendiğin bazı yöntemler olabilir. Ancak bu yöntemlerin bir kısmı stres düzeyini uzun vadeli daha da artırabilir ya da sana başka zararları olabilir.

Stresle Baş Etme Yöntemleri

Stresle Baş Etmede Zarar Verebilecek Uygulamalar

Fiziksel egzersiz yapmak
Nefesi doğru kullanmak
Derinlemesine gevşemek
Uygun ve düzenli beslenmek
Düzenli ve uygun miktarda uyku
Duygu ve düşünceleri paylaşmak
Keyifli anları hatırlamak
Ilık bir duş almak
Doğa içinde zaman geçirmek
Sanatsal aktivitelere katılmak

Görmezden gelmek
Sigara içmek
Şekerli gıdalar tüketmek
Kafein kullanımını arttırmak
Fazla uyumak
Gelecekle ilgili yalnızca olumsuz ihtimalleri düşünmek
Geçmişte olanlardan yalnızca olumsuzları düşünmek
Sosyal medyanın aşırı kullanımı

1.3 Kaygıyla ne yaparsın?

Korku; var olan bir durumla ilgili tehlike hissettiğinde, kendini korumak amacıyla hissettiğidir. Korku sayesinde canlılar tehlikeleri fark eder ve hayatta kalırlar. Gerçek ve kesin bir tehlike olmasa da tehlikenin olma ihtimalinin ortaya çıkardığı duygu kaygıdır.

Kaygı farklı alanlarda belirebilir. Örneğin; sosyal ortamlarda konuşurken, bazen kalabalık bir gruba sunum yaparken kaygılanıyor olabilirsin. İçinden; "Ya rezil olursam!" "Ya başarısız olursam!" "Ya hakkımda kötü düşünürlerse!" gibi ihtimalleri düşündüğünde kaygın artar. Akademik başarı, sağlık ya da gelecekle ilgili de kaygıların olabilir. Kaygılı hissetmek, riskli durumları öngörüp önlem almanı sağlar. Ama bunların ihtimal olduğunu unutup, ihtimallere gerçek muamelesi yaptığında kaygıyı yönetmekte zorlanmaya başlayabilirsin.

Kaygıyı bir alerji türü gibi düşünebilirsin, belirsizliğe alerji. Tıpkı alerji gibi belirsizlik oluştuğunda kaygı belirtileri ("Ya... olursa!" düşünceleri, durumu felaketleştirme, terleme, ateş basması gibi fiziksel belirtiler, huzursuzluk, kasların gerilmesi, nefesin düzensizleşmesi) ortaya çıkar.

Kaygılandırıcı durumlardan uzak durman(hiç sunum yapmamak, kalabalığa girmemek) kaygıyı uzun vadede arttırır.



Kaygıyı bir alerji türü gibi düşünebilirsin, belirsizliğe alerji. Tıpkı alerji gibi belirsizlik oluştuğunda kaygı belirtileri ("Ya... olursa!" düşünceleri, durumu felaketleştirme, terleme, ateş basması gibi fiziksel belirtiler, huzursuzluk, kasların gerilmesi, nefesin düzensizleşmesi) ortaya çıkar.



*Fobiler (iğne fobisi, uçak fobisi, açık alan fobisi, sosyal fobi, kapalı alan fobisi, kedi/köpek fobisi ...), takıntılı düşünceler (tekrar tekrar aynı şeyi düşünmek ve saçma bile gelse buna engel olamamak) de doğrudan kaygıyla bağlantılıdır.

Kaygılanmak, her insanın **önem verdiği konuda** yaşadığı bir durum. Ama eğer kaygın günlük işlerini yapmana, rahatça yaşamana engel oluyorsa aşağıdaki sırayla önerileri deneyebilirsin.

- 1 İhtimaller ve gerçekleri ayrı değerlendir.
- 2 Aklına gelen ihtimallerin yanına onlardan farklı birkaç ihtimal daha ekle.
- 3 İhtimallerin gerçekleşme olasılığını yüzdelik olarak bölüştür.
- 4 Belirsizlik hissettiren durumların içinde kalmayı dene.
- 5 Durumları felaketleştirdiğinde kendine "En kötü ne olabilir?" diye sor.
- 6 Daha önce seni zorlayan durumlarla baş etmiştin, onları hatırla!
- 7 6 maddeyi bir iki hafta denediysen ve ilerleme görmüyorsan destek alabilirsin.

Daha çok bilgi için:

David A. Clark Kaygı ve Endişe ile Çalışma, Takıntılarla Başa Çıkma, Dr. David Burns İyi Hissetmek kitaplarını okuyabilirsin.

Kelly McGonigal: How to make stress your friend | TED Talk

1.4 Sınırlar

Yaşamı birlikte sürdürebilmenin güvenli ve keyifli bir yolu sınırların farkında olmak. Yapmak istediklerini düşün; seyahat etmek, öğrenmek, eğlenmek, güzel şeyler yemek, koşmak, yüzmek ve hatta uçmak... Bireysel isteklerin ve kurduğun ilişkiler içindeki isteklerin için daima sınırlar var. Bu sınırların doğasını anlayıp, kendin de sınırlarını belirlediğinde; hayır demek, sürekli verici kişi olmak ya da karşılanamayan taleplerinin seni sürekli hayal kırıklığına uğratması, kendinle ilgili fazla beklenti içine girmen, kendini acımasız eleştirmen, diğerleriyle kurduğun ilişkilerde güvensiz hissetmen ortadan kalkabilir. Hayır diyememek kadar, hayırı duymamak da sınırlarla ilgili sorunlara işaret eder.



sınırların doğasını anlayıp, kendin de sınırlarını belirlediğinde; hayır demek, sürekli verici kişi olmak ya da karşılanamayan taleplerinin seni sürekli hayal kırıklığına uğratması, kendinle ilgili fazla beklenti içine girmen, kendini acımasız eleştirmen, diğerleriyle kurduğun ilişkilerde güvensiz hissetmen ortadan kalkabilir.

SÖYLEYEMEZ

DUYAMAZ

HAYIR	Yumuşak başlı Suçluluk duyar, diğerleri tarafından yönlendirilir, sınır belirleyemez.	Denetleyici Saldırganca ya da manipülasyonla diğerlerinin sınırlarını ihlal eder.
EVET	Tepkisiz Sevgi sorumluluğuna karşı sınır koyar.	Uzak duran Diğerlerinden ilgi görmeye karşı sınır belirler

*John Townsend ve Henry Cloud- SINIRLAR kitabından alınmıştır.

Sınırlarını uygun şekilde belirlediğin ve koruyabildiğin aynı zamanda da uygun esnekliği sağladığında aşağıdaki üç şeyi yapmak çok kolay olacak.

- 1 Duygusal olarak başkalarına bağlanma yeteneği, ancak öz bilincini ve ayrı olabilmeye özgürlüğünü yitirmemek.
- 2 Sevgi kaybetme korkusu olmadan başkalarına uygun hayır yanıtları verebilmek.
- 3 Başkalarından gelen hayır yanıtını kabullenebilme ve bu nedenle duygusal olarak onlardan uzaklaşmama.

Daha çok bilgi için; John Townsend ve Henry Cloud- SINIRLAR kitabını okuyabilirsiniz.

1.5 Başka şehirde/ülkede devam eden yaşam ve göç

Yaşadığı yer insanın alışkanlıklarını, ilgi alanlarını etkiler. Bu sebeple yaşadığın şehirden başka bir şehre geldiğinde alışkanlıklarını sürdürmekte güçlük yaşayabilirsin. Zaman zaman keyifli gelebilir, zaman zaman da uyum sağlayamayacağını düşünebilirsin. Yenilik hem heyecan verici hem de tedirgin edici olabilir. Aynı anda birden fazla yenilik de stres düzeyini arttırabilir. Bütün bunlar stres bölümünde bahsedilen belirtileri ortaya çıkarabilir. Buna ek olarak; kendini diğer insanlardan farklı hissetmene, umutsuzluğuna ve aidiyet duygunla ilgili zorlanmana sebep olabilir. Ve bu duygular bazen ekonomik güçlükler, okul hayatındaki zorluklar, kendinden farklı olduğunu düşündüğün yeni arkadaşların ve kalabalık bir grupta yaşamının getirdiği olağan sorunlarla daha çok rahatsız edebilir.



Yaşadığın şehirden başka bir şehre geldiğinde alışkanlıklarını sürdürmekte güçlük yaşayabilirsin. Zaman zaman keyifli gelebilir, zaman zaman da uyum sağlayamayacağını düşünebilirsin.



Yalnızlık duygun için:

Eski arkadaşlarınla ve ailenle telefon görüşmeleri yapabilirsin. Zorlandığın zamanlarda güvendiğin ve sana iyi gelen bir arkadaşın, kardeşin, kuzenini arayıp duygu ve düşüncelerini paylaşabilirsin. Benzer hisleri yaşayanlar olacaktır. Yeni tanıştığın kişilerle bu ortaklık üzerinden seni rahatsız etmeyecek ölçüde duygularını ve zorlukları paylaşabilirsin. Yeni arkadaşlar edinip onlarla da vakit geçirmeyi ihmal etme!



Aidiyet duygun için:

Yaşadığın yere sana özgü ve diğerlerini rahatsız etmeyecek küçük dokunuşlar (küçük bir skulent büyütmek gibi) yapabilirsin. Yanında getirebileceğin sevdiğin bir eşyanla (çarşaf, yastık, kupa, terlik gibi) daha iyi hissedebilirsin. Bu şehre; sana ait olan hangi hayallerin, hedeflerin için geldiğini kendine hatırlatabilirsin.



Farklı alışkanlıkları olan arkadaşların için:

Yeni bir kültürü tanıma merakıyla yaklaşabilirsin. Herkesin aynı görünmesi, aynı alışkanlıkları olmasının mümkün olmadığını kendine sık sık hatırlatmalısın. Yeni arkadaş çevrenin farklı bulacağını düşündüğün ve sevdiğin alışkanlıklarını, rutinlerini ve yerel kelimeleri de paylaşabilirsin.



Farklı ülkede yaşamının ve farklı bir dilin zorlukları için:

Başka bir ülkede yaşamak özellikle de bilmediğin ya da yeni öğrendiğin bir dilde eğitim görmek, sosyalleşmek zorlayıcı olabilir. Dil öğrenmek veya geliştirmek için konuşma kulüplerine dahil olabilirsin. Özellikle yeni yaşam alışkanlıklarına, farklı kültürün içinde yaşamaya adapte olman için bir sürece ihtiyacın olduğunu unutma. Bunun için kendine ve çevrendekilere zaman tanıyabilirsin. Ve bu sürede adaptasyon sürecin için var olan programlara dahil olabilirsin.



Ekonomik güçlükler için:

Nerelerden ve nasıl destek alabileceğini araştırabilir, burslara başvurabilirsin. Bununla birlikte daha önce para yönetimiyle ilgili inisiyatif almadıysan, bu konuda bir planlama yapabilir ya da harcama yönetimini iyi yapan bir tanıdığından fikir alabilirsin. Öğrencilerin çalışabileceği, güvenilir kurumlarda yarı zamanlı/dönemsel işlerde çalışabilirsin.



1.6 Farklı olana zihninin tepkisi nasıl olur?

Zihnimiz öğrenmenin ilk aşaması olan genelleme sayesinde bize daha az panik yaşıyor. Aşinalık insana güvende hissettiriyor. Bu sebeple tanıdık hissin için bazı genel geçer kurallara ihtiyacın var. Ancak öğrenmenin ikinci aşamasında bu genellemeler içindeki farklılıkları bulmaya başlıyoruz. (çocukken yaptığımız 7 farkı bulun egzersizleri tam da ikinci aşamanın pratiğini yapmak için). Bu farklılıklar içinde derinleşebiliyor, keşfedebiliyor, farklı bilgiler arasında bağlantı kuruyoruz. Ve önceki genellemelerimiz yıkılıyor.

İlk gördüğü kalem, kurşun kalem olan bir çocuk; önce tüm ince uzun şeyleri kalem zanneder (**özümseme/asimilasyon**). Farklılıklara dikkat ederek kalemi diğer nesnelere ayırır (**uyuma/akomadasyon**). Ama bu kez kalemi kurşun kalem ibaret zanneder. Sonra da tüm kalemlerden kurşun kalem gibi yazmasını bekler (**genelleme**). Tükenmez kalem gördüğünde şaşırır. O şaşırma biri için heyecan olur ve bu heyecanla tükenmez kalemi keşfedebilir. Bir başkası ise o şaşırma sonrasında korkar ve reddeder. O zaman bir tükenmez kalemle yapılabilecekleri öğrenemez.

Zihin bunu nesnelere, renklere, kıyafetlere, geleneklere ve de insanlara için yapıyor. İlk genellemeyi ailemiz, yaşadığımız çevre ve arkadaş çevremiz için yapıyoruz. Ve bu genellemeye uygun kişileri sosyal çevremizin içine dahil ediyoruz. Bunu yaparken farklılıkları bulmaya başlıyoruz. Öğrenme süreci doğal haliyle devam ettiğinde; senden farklı, gelenekleri farklı, yaşam tarzı farklı, alışkanlıkları farklı, giysileri farklı kişilerle yaşama dair daha çok keşfedersin. Kendinle ilgili daha derinlikli düşünebilirsin. İlişkilerin de derinleşebilir.

Topluluk bir organizma olarak düşünülebilir. Elin ayağından, gözün burnundan nasıl farklıysa toplumun içindeki insanlar da birbirinden öyle farklı olabilir ve bu farklılığı bir sorun değil bir bütünlük olarak görebilirsin. Tüm organların burundan oluşsaydı, tek yapabildiğin koklamak olurdu...

Farklılıkların seni geliştirmesine izin vermek için yapabileceklerin:

- Farklı olanın her zaman bir tehlike habercisi olmadığını unutma!
- Farklı bir müzik türü dinle!
- Okumadığın türde bir kitap okumayı dene!
- Daha önce denemediğin bir mutfağın yemeğini dene!
- Yurtdışında ya da ülkedeki farklı geleneksel kıyafetleri keşfet!
- Bilmediğin bir dilde kelime öğren!
- Dünya haritasında daha önce adını duymadığın bir ülke bul!



1.7 Sosyal destek ve etkileri

İnsan olarak; bedeninin, duygularının, fikirlerinin, eylemlerinin, inandıklarının, ilkelerinin, değerlerinin ve ilişkilerinin varlığını bütün olarak hissedebiliyorsun. Kurduğun bağlar, temasta bulunduğun insanlar; benlik algında ve varlığına şahit edilmeye önemli bir yere sahip. Ruh sağlığın için de kurduğun ilişkilerin koruyucu bir rolü var. Sosyal bağları koparılmış bireylerin sonrasında sağlık sorunları yaşadıklarını biliyoruz. Hayatın bazı dönemlerinde herkesin yaşayabileceği; isteksizlik, keyifsizlik, çökkünlük durumlarında sosyal desteğin tıpkı ilaçlar gibi iyileştirici etkisinin kanıtlandığını biliyor muydun! Yargılamayan, yadırgamayan, farklı gördüğünden korkmayan, farklı gördüğüne kızmayan, kendinin ve ötekinin sınırlarını kollayan ilişkiler zarar vermez, hatta iyi gelir.

Ancak; bazen işler yolunda gitmediğinde insanlarla iletişimi sürdürmek zor gelebilir. Bazen anlaşılmayacağını düşündüğün ya da yaşadıklarınla ilgili bir çözüm bulunamayacağına inandığın için de insanlardan uzaklaşmak isteyebilirsin. Bazen de hayal kırıklıklarına uğramak ilişkilerle, arkadaşların ya da ailenle ilgili umudunu azaltabilir.



Hayatın bazı dönemlerinde herkesin yaşayabileceği; isteksizlik, keyifsizlik, çökkünlük durumlarında sosyal desteğin tıpkı ilaçlar gibi iyileştirici etkisinin kanıtlandığını biliyor muydun! Yargılamayan, yadırgamayan, farklı gördüğünden korkmayan, farklı gördüğüne kızmayan, kendinin ve ötekinin sınırlarını kollayan ilişkiler zarar vermez, hatta iyi gelir.

- 1 Genellemelerden kaçın.
- 2 Çıkarımlarının aksini kanıtlayan durumları da hatırla.
- 3 Kendine biraz zaman ver.
- 4 Uzun süre yalnız kalmamaya çalış.
- 5 Geçmişini değerlendirdiğinde sana sıklıkla güvende ve rahat hissettiren kişilerle iletişime geç.
- 6 Sık sık bu durumu yaşıyorsan mutlaka destek al.

Yaşam sırasında zor zamanlar geçirdiğinde başka ilişkilerinin seni iyileştirmesine izin verebilirsin. Sen de ilişki içinde olduğun insanlara varlığıyla iyi gelebilirsin.



2 Kendine yardım becerileri: Hayatında bir şeyleri değiştirmek istediğinde ve zorlandığında bu önerilerle kendine yardım edebilirsin.

2.1 Gelişim/değişim hedefi belirle!

Hayallerindeki kendini düşün. Tam da o kişi olabilmek için neler yapman gerekiyor?

Bir süredir rahatsız olduğun alışkanlıkların neler?

Kazanmak istediğin alışkanlıklar ya da geliştirmek istediğin özelliklerin neler?

Bu soruların cevaplarından bir liste oluştur. Eğer listede üçten fazla madde varsa, gelişime çok istekli olduğunu gösterir. Ancak gelişim ve değişim için **zamana, düzenli tekrara** ihtiyacın var. Bu yüzden listede **en hızlı ve kolay** değiştirebileceğinden başlayarak bir sıralama yapabilirsin. Ardından ilk sırada yer alan hedefi (örneğin; ertelememek, erken kalkmak, spora başlamak, düzenli uyumak, sağlıklı beslenmek, düzenli ders çalışmak, iç disiplin sağlamak, sosyal becerilerini arttırmak, bir beceri edinmek...) seç ve onunla ilgili 3 ara basamak oluştur.



2.2 Sosyal destek ve etkileri

Hedefler koymuş gerçekleştirememiş olabilirsin. Bir türlü başlayamamış olabilirsin. Ya da yavaş ilerliyor olabilirsin. Bunlar seni hedefinden uzaklaştırmaz. Ama kendine zehirli cümleler kurmak seni hedefinden alıkoyabilir.

Zehirli Cümleler:

- Asla başaramayacağım!
- Boşuna çabalıyorum.
- Yetersizim.
- Değersizim.
- Zaten yeterince iyi değilim.
- Ben yapamam.
- Başarısızım.
- Hiçbir şeyi hak etmiyorum.

2.3 “Yaşamak çok zor” mu?

“Yaşam zordur ve bu bir gerçektir.”

Scott PECK'in Az Seçilen Yol kitabından alınmıştır.

Keyifli ve güzel bir yaşam sürerken dahi zorluklar yaşayabiliyoruz. Birçok şeyle baş edebildiğin için bugün buradasın. Yine de bazen karanlıkta yolunu kaybetmiş gibi hissedebilirsin. Ne yapacağını bilemeyebilirsin, çaresiz ve çözümsüz hissedebilirsin, dünyada tek başınaymışsın gibi gelebilir.

Öyle değil!

Böyle bir an yaşadığında daha önceleri daha rahat iletişim kurduğun, güven duyduğun birini arayabilirsin. Çözümü hemen bulmak zorunda değilsin. İlk hedefin kendini bu durumla baş edemeyecek kadar çaresizleştirmemen. Bazen bir çözümü olmayan konular da olabilir. O zaman da sevdiğinle, güvendiğinle zor zamanları birlikte geçirebilirsin.

Seni sevenlerin sevgisini hatırla!

Sevdiklerine sevgini hatırla!

Ve kendine sevgini hisset!

Evet yaşamın içinde zorluklar vardır. Ancak, biz insanlar bu zorluklarla baş etme konusunda oldukça yetenekliyiz ve sevdiğimizle dayanışma içinde üstesinden gelmek kolaylaşır.

Daha çok bilgi almak istersen;

Victor Frankl- İnsanın Anlam Arayışı,

Eric Fromm- Sevmek Sanatı, Sahip Olmak ve Olmak,

Yeşim Türköz- Büyü Dükkam kitaplarını okuyabilirsin.



Evet yaşamın içinde zorluklar vardır. Ancak, biz insanlar bu zorluklarla baş etme konusunda oldukça yetenekliyiz ve sevdiğimizle dayanışma içinde üstesinden gelmek kolaylaşır.

3 Psikolojik Destek

"Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir." WHO (Dünya Sağlık Örgütü)

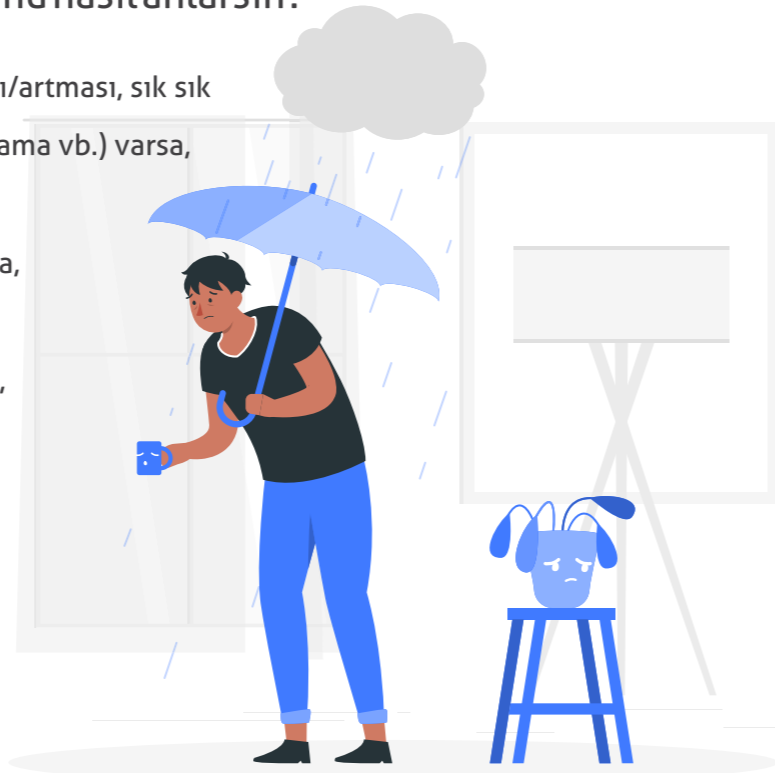
Doğumdan ölüme kadar insan hayatında birden çok olay ve durum yaşar. Emeklemeyi öğrenmek, ilk kelimeyi kullanmak, bir okulu bitirmek, bir ilişkiden ayrılmak, başka bir yerde yaşamak, bir sınava girmek, evlenmek, ülkeyi değiştirmek bunlardan yalnızca birkaçı. Yaşamında, özellikle de bu kritik dönemlerde sorunlarla karşılaşabilirsin. Sorunlar bazen kolay çözülür, bazen de düğüm olur sürekli karşına çıkar. Bu sorunlar ve düğümler sebebiyle zaman zaman insanlarla ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir, işlerini yürütmekte zorlanabilir, isteksiz ve umutsuz olabilirsin.

Ruh sağlığı sorunları da tıpkı tıbbi rahatsızlıklarda olduğu gibi; hafif, kronik, akut olabilir. Yani; nezle olmak, grip olmak, kalp rahatsızlığı olmak nasıl birbirinden farklı tedavi, farklı önlemler gerektiriyorsa; ruh sağlığı sorunları da birbirinden farklı önlemleri, farklı tedavileri gerektirebilir. Grip olan bir kişi ömür boyu grip olmayacağı gibi, depresyon ya da kaygı sorunu olan biri de aynı şekilde ömür boyu aynı sorunu yaşamak zorunda değil. Aynı şekilde tedavi edilmeyen, önlem alınmayan bir grip zatürreye çevirebileceği gibi ruh sağlığına da aynı bakım ve özeni göstermediğinde, daha büyük sorunlara dönüşebilir. Dönüşmemesi için adım atabilirsin.

Daha çok bilgi almak istersen; *Kemal Sayar- Terapi, Davir Burns- İyi Hissetmek, Irvin Yalom-Annem ve Hayatın Anlamı* kitaplarını okuyabilirsin.

3.1 Psikolojik desteğe ihtiyacın olduğunu nasıl anlarsın?

- Uyku problemlerin (uykunun eskiye göre azalması/artması, sık sık uyanma, uykuya dalmakta güçlük çekme, uyanamama vb.) varsa,
- İştahın eskiye göre artıyor/azalıyorsa,
- Odaklanmakta zorlanıyorsan ve unutkanlığın varsa,
- Huzursuzluğun varsa,
- Sevdiğin hobiler/aktiviteler artık zevk vermiyorsa,
- Uzun zamandır yalnız kalma isteğin varsa,
- Sevdiklerinle vakit geçirmeyi tercih etmiyorsan,
- Eskiye göre korkuların arttıysa,
- Sürekli endişeli ve gergin hissediyorsan,
- Eskiye göre daha üzgün ve mutsuz hissediyorsan,



- Yakın zamanda sevdiğin birinin kaybettiysen,
- Seni derinden sarsan zorlu bir olay yaşadıysan,
- Sık sık ölümlerle ilgili rahatsız edici şekilde düşünüyorsan.



Etrafında sosyal desteğe de erişememiş olabilirsin. Böyle dönemlerde destek almak işini kolaylaştıracak ve hızlandıracaktır.

3.2 Nereden yardım alabilirsin?

- Yurt psikoloğu / yurt sosyal çalışmacısı
- Üniversite Mediko-Sosyal Servis/ Psikolojik Danışmanlık Birimi
- Belediyelerin Aile Danışmanlık, Psikolojik Danışmanlık birimleri
- Psikolojik destek veren sivil toplum kuruluşları
- Devlet Hastaneleri ve Üniversite Hastaneleri psikiyatri polikliniği
- Özel Hastanelerin psikiyatri ve psikoterapi bölümleri
- Özel Danışmanlık Merkezleri
- Özel psikiyatri psikoterapi klinikleri

3.3 Psikolojik destek veren uzmanlar kimler?

Hayatının tamamı eğlenceli ve kolay geçmeyebilir. Özellikle gelişim ve büyümenin hızlı/yoğun olduğu, sık sık yeniliklerin olduğu dönemlerde bazen duygularını, düşüncelerini düzenlemen zor olabilir. Etrafında sosyal desteğe de erişememiş olabilirsin. Böyle dönemlerde destek almak işini kolaylaştıracak ve hızlandıracaktır. Destek alabileceğin kişiler:

a Psikolog

Üniversitelerin Fen Edebiyat ya da Sosyal Bilimler fakültelerinin 4 yıllık psikoloji bölümünden mezun olmuş kişilerdir. Psikoterapi eğitimleri ve süpervizyonlarını tamamlamış psikologlar, psikoterapist unvanı ile iyileştirici destek sunabilmektedir. Koruyucu ruh sağlığı ve rehabilitasyon hizmetlerinde ruh sağlığı ekibi içerisinde yer alırlar.

b Klinik Psikolog

Klinik psikolog; psikoloji veya psikolojik danışma ve rehberlik lisans eğitimi üzerine klinikte gerekli pratik uygulamaları içeren klinik psikoloji yüksek lisansı veya diğer lisans eğitimleri üzerine psikoloji veya klinik psikoloji yüksek lisansına ilaveten klinik psikoloji doktorası yapan sağlık meslek mensubudur. Klinik psikolog, nesnel ve yansıtımlı ölçüm araçları, gözlem ve görüşme teknikleri kullanarak psikolojik değerlendirme ile Sağlık Bakanlığının da uygun bulunduğu durumlarda psikoterapi işlemleri yapar.

c Psikiyatri Hekimi

Ruhsal rahatsızlıkların önlenmesi, tanınması, tedavi edilmesinde ve rehabilitasyonunda çalışan tıp fakültesi mezunu psikiyatri uzmanlık eğitimini tamamlamış hekimdir. Psikiyatri hekimi, 6 yıllık tıp fakültesinden mezun olmuş ve ardından psikiyatri ihtisası yapmış hekimlere denir. Ruh sağlığı ile ilgili tanı koymak, tedaviyi planlamak, ilaç ve diğer tedavi yöntemlerini yürütmek psikiyatri hekiminin görevleridir.

ç Psikiyatri Hemşiresi

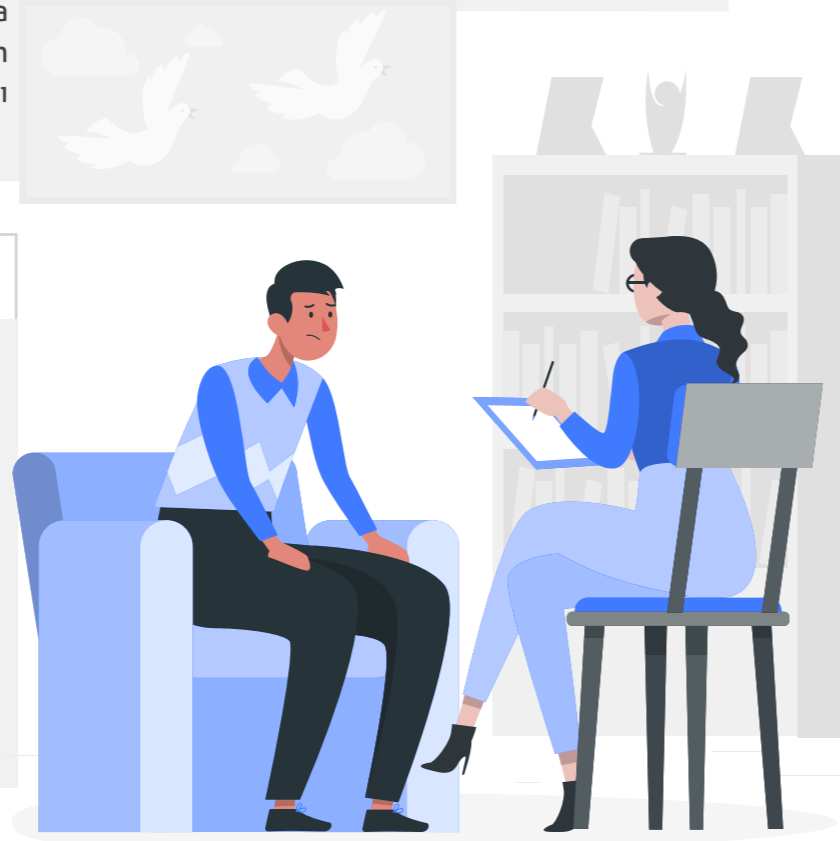
Üniversitelerin 4 yıllık hemşirelik lisans eğitiminin ardından psikiyatri hemşireliği yüksek lisansı yaparak uzmanlaşmış hemşirelerdir. Birinci basamak sağlık kuruluşlarında ve psikiyatri birimlerinde çalışırlar. Danışmanlık vermek ve hekimin önerdiği medikal tedavileri uygulama görevlerini yerine getirirler.

d Psikolojik Danışman

Eğitim fakültelerinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinden mezun kişilerdir. Sağlık alanı dışında başta eğitim kurumlarında olmak üzere danışmanlık ve rehberlik verme görevlerini üstlenirler. Ayrıca ruhsal hastalığı olmayan kişilere yaşam sorunlarıyla daha iyi başa çıkmalarını sağlamaları için danışmanlık verirler.

e Sosyal Çalışmacı

Üniversitelerin Sağlık Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet lisans bölümünden mezun kişilerdir. Sosyal Çalışmacı birey, grup ve toplumun sosyal çevre ile bağlantılı sorunlarının çözüm sürecinde destek olmak amacıyla öğrencilerle bireysel çalışmalar ve grup çalışmaları yapar.



4 Başkasına nasıl destek olurum?

4.1 Desteğe ihtiyacı olan kişiyi nasıl fark ederim?

Etrafındakilerin hayatında neler olup bittiğini detaylı bir şekilde bilmen her zaman mümkün değil. Ancak birinin hayatının yolunda gitmediğini ya da olanlarla baş etmekte zorlandığını bazı işaretleri dışarıdan da görebilir.

Desteğe ihtiyacı olan birini fark edebilmen için ipuçları:

- Rutinleri bozulduysa,
- Temizlik alışkanlığı belirgin bir şekilde değiştiyse,
- Daha çok yalnız kalmaya başladıysa,
- Riskli durumların içinde daha sık yer alıyorsa,
- Zarar veren baş etme yöntemlerini sık kullanıyorsa,
- Uyku düzeninde belirgin bir farklılık varsa,
- Gelecekle ilgili genelde olumsuz ihtimalleri konuşuyorsa,
- Ağlamaları uzun sürüyor ve sık oluyorsa,
- Ölümünden bir çözüm gibi bahsediyorsa onu destekleyebilirsin.



Böyle anlarda tavsiyeler dinlemek genelde iyi gelmez. O yüzden tavsiye vermek yerine anlamak üzere dinlemen ve yalnız olmadığını hissettirmen arkadaşına verebileceğin en iyi destek.

Eğer yakın arkadaşınsa daha çok zaman geçirmen ve paylaşması için yargılamayan bir tavırla dinlemen yalnızlık hissini azaltacaktır. Çaresiz hisseden biriyle konuşmak sana da çaresiz hissettirebilir. Bu duyguyla farkına varmadan kendini akıl verirken, çözümler üretirken bulabilirsin. Böyle anlarda tavsiyeler dinlemek genelde iyi gelmez. O yüzden tavsiye vermek yerine anlamak üzere dinlemen ve yalnız olmadığını hissettirmen arkadaşına verebileceğin en iyi destek. Bununla birlikte destek alabileceği yerlere yönlendirmeyi ihmal etmemelisin. İçinde bulunduğu duygudurumu tahmin ettiğinden daha tehlikeli sonuçlar doğurabilir.

Daha çok bilgi almak istersen;

Guy Winch- Duygusal İlk Yardım kitabını okuyabilirsin.



4.2 Acil bir durumda ne yapmalıyım?

Acil durum: Zarar görme veya zarar verme ihtimali olan durumlar acil durum olarak değerlendirilebilir.

Kendine zarar verme düşünceleri varsa:

- 1 Yargılama ve aşırı tepki verme!
- 2 Baş etmekte zorlandığı bir durum olduğunu unutma!
- 3 Üstesinden gelebildiği durumlara, değerli hissettiğini bildiğin anlarıyla ilgili konuşması için teşvik edici sorular sorabilirsin.
- 4 Samimi ve şeffaf ol, iyi hissetmesi için yalan söyleme.
- 5 Abartılı pozitif söylemlerden uzak dur.
- 6 Tavsiye verme.
- 7 Yardım alması gerektiğini, bu düşüncelerin bir belirti olduğunu söyleyebilirsin.

Kendine zarar vereceğinden bahsediyorsa:

- 1 Hastanelerin acil servisine yönlendir.
- 2 Zarar görmemesi için; yurttaysan yurt psikoloğu/yoksa idarecisi, okuldaysan üniversite Psikolojik Danışmanlık Birimi'ne kendisine de haber vererek bildir.

Kendine zarar veriyorsa veya hayatını sonlandıracağından bahsediyorsa:

- 1 Herhangi bir tartışmaya girme.
- 2 Ciddiye al.
- 3 Hastanelerin acil servisine yönlendir ve yurt görevlisi psikoloğa/ yoksa idareciye bildir.

Hayatını sonlandırma girişiminde bulunduysa:

- 1 112'yi ara.
- 2 Bulduğun yerdeki görevlilere haber ver (Yurttaysan ya da üniversitedeyken güvenlik görevlisine telefon et.).
- 3 Ambulans/yurt idarecileri/üniversitede bir görevli gelene kadar yanında bekle.

