

Psikolojik

SAGLAMLIK

SONER HAKKI AKIN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MANAVGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Psikolojik Sağlık konusuna
Minik bir Test ile başlayalım.



**BİRAZDAN GÖRECEĞİNİZ YARATIĞI
TANIYOR MUSUNUZ?**

???





TANIŞTIRALIM; RESİMDEKİ CANLI

Tardigrad



KARŞINIZDA DÜNYANIN

EN DAYANIKLI

CANLISI !



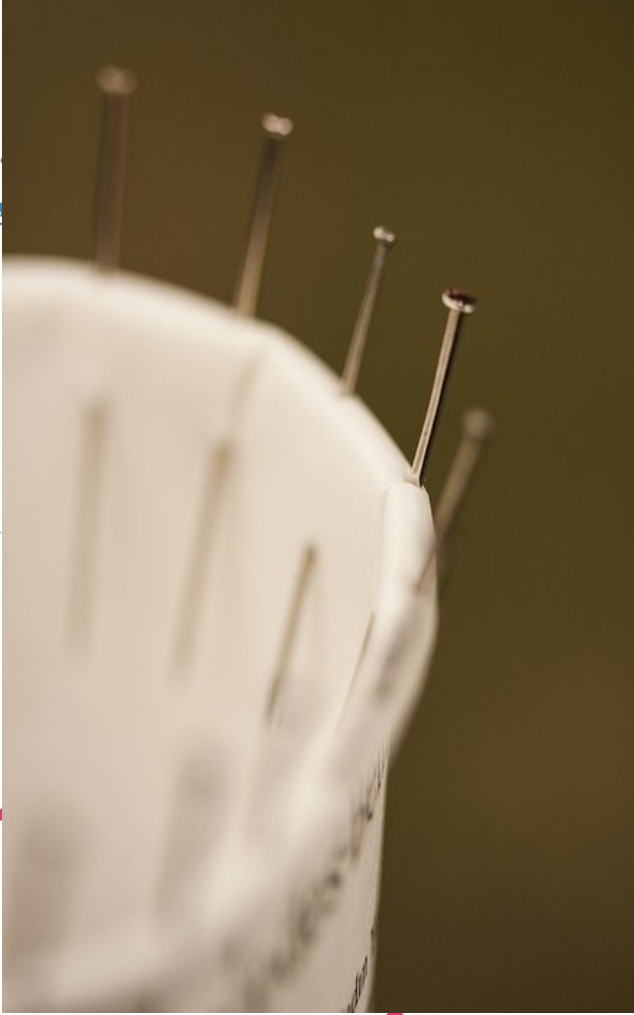
Tardigrad;

kelime anlamı

“Yavaş Adımlılar” olan,

Su Ayısı olarak da bilinen

bir canlı türüdür.



**Okyanus dibinde
yaşayan ve
boyu toplu iğnenin
başından daha küçük
(0.05 mm- 1.2 mm)
bir canlı.**



-270 dereceden **+150** dereceye kadar
hayatta kalabilirler
Yüksek radyasyon ve
Basınca karşı direnç gösterirler.





Bilim insanları tarafından **uzaya
gönderilmiş ve güneşin zararlı
ışınlarına maruz bırakılmış,
bu koşullarda dahi hayatta
kalabilen **tek canlı** olmuştur.**



Aç susuz yaşar.

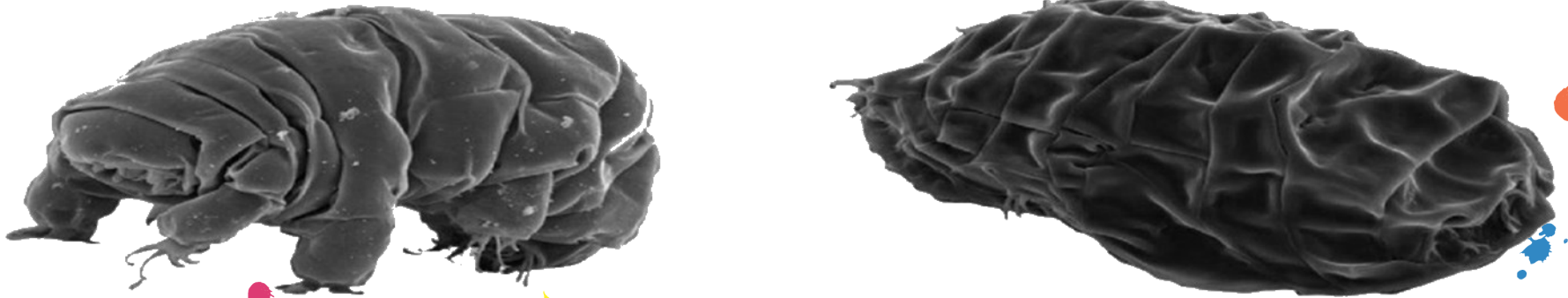
**Hiç yiyecek ve su
bulamazsa bile 10 yılı
aşkın yaşayabilir.**



Bunu Nasıl Yapıyor ?

**Dış şartları sürekli takip ediyor.
Şartlar zorlaşınca kaynaklarını en iyi
kullanabileceği bir şekil alıyor.**

(Cryptobiosis)





İKİNCİ SORU:

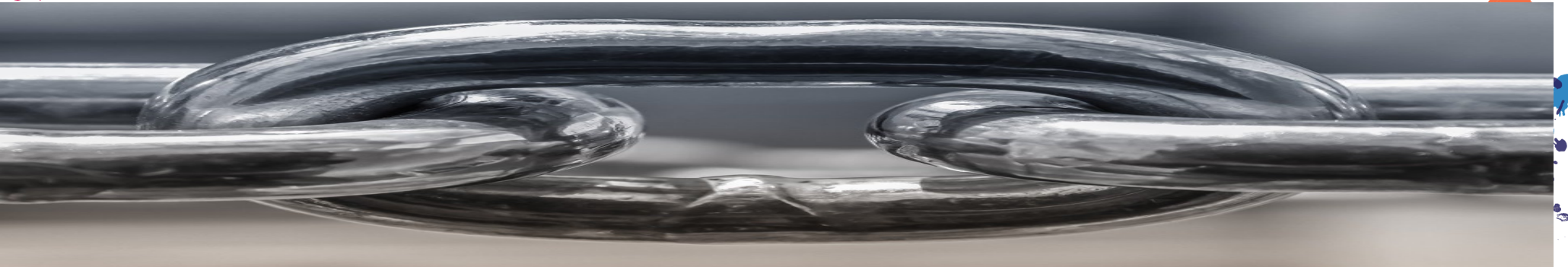
Bilinen en güçlü ve dayanıklı

Element

hangisidir?



HAYIR O Element DEMİR DEĞİL





GENE HAYIR

O Element

TİTANYUM'da

DEĞİL



CEVAP: KARBON

1A																	3A	4A	5A	6A	7A	8A											
1																	5	6	7	8	9	10											
H																	B	C	N	O	F	Ne											
1.01																	10.81	12.01	14.01	16	19	20.18											
3	4																	13	14	15	16	17	18										
Li	Be																	Al	Si	P	S	Cl	Ar										
6.94	9.01																	26.98	28.09	30.97	32.07	35.45	39.9										
11	12																																
Na	Mg																																
22.99	24.31																																
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																
K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr																
39.10	40.08	44.96	47.88	50.94	52	54.94	55.85	58.47	58.69	63.55	65.39	69.72	72.59	74.92	78.96	79.9	83.8																
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54																
Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe																
84.46	87.62	88.91	91.22	92.91	95.94	98.91	101.07	102.91	6.941	106.42	112.41	114.82	118.71	121.76	127.61	126.9	131.3																
55	56	57	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86																
Cs	Ba	La	Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn																
132.91	137.33	138.91	178.49	180.95	183.85	168.21	190.23	192.22	195.08	196.98	200.59	204.38	207.2	208.98	208.98	209.99	222																
87	88	89	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118																
Fr	Ra	Ac	Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	Ds	Rg	Cn	Uut	F1	Uup	Lv	Uus	Uu																
223.02	226.03	227.03	261	262	266	264	269	268	269	272	277	289	289	289	298	298	298																

Lantanitler →	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu
	140.12	140.91	144.24	144.92	150.36	151.97	157.25	158.93	162.50	164.93	167.26	168.93	173.06	174.97
Aktinitler →	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr
	232.04	231.04	238.03	237.04	244.06	243.06	247.07	247.07	251.08	254	254	257.1	258.1	262

Alkali Metaller	Toprak Alkali Metaller	Geçiş Metalleri	Ara Geçiş Metalleri	Yarı Metaller	Ametaller	Halojenler	Soygazlar	Lantanit	Aktin
-----------------	------------------------	-----------------	---------------------	---------------	-----------	------------	-----------	----------	-------



Karbon;

Doğada yaygın bulunan ametal kimyasal element.

Evrende bolluk bakımından **altıncı sırada** yer alır.

En arı (katışıksız) biçimleri **elmas** ve **grafittir**



Karbon, bilinen elementlerin en çok yönlü olanıdır. Bileşiklerin %94'ü (4 milyondan çoğu) karbon içerir. Yaşamın dayandığı temel işlevleri yerine getirmek için yeterli çeşitlilikte ve karmaşıklıkta düzenlemeler oluşturarak başka elementlerle birleşme yeteneği, yalnızca karbondadır.

Belirli karbon bileşikleri, **canlılardaki maddenin yaklaşık %18'ini oluşturur** (geri kalanı çoğunlukla sudur). Bu bileşikler, canlı hücrelerin planı olarak, hücre yapımında kullanılan yapıtaşları olarak işlev görürler.

Yakıt işlevi gören başka karbon bileşikleri de, yeşil bitkilerde ışıl birleşimle sürekli olarak yenilenir

Kalkınmış ülkelerin ekonomilerinin büyük bir bölümü, **karbon içeren yakıtların, plastiklerin, kimyasal maddelerin, dokumaların ve ilaçların işlenmesine ve üretimine dayanır.**



Karbon temelli sentetik bileşiklerin üretilmesi ve kullanılması, **birçok ülkede yaşama düzeyini derinlemesine etkilemiştir.**

Grafen, karbon atomunun bal peteği örgülü yapılarından bir tanesine verilen isimdir.

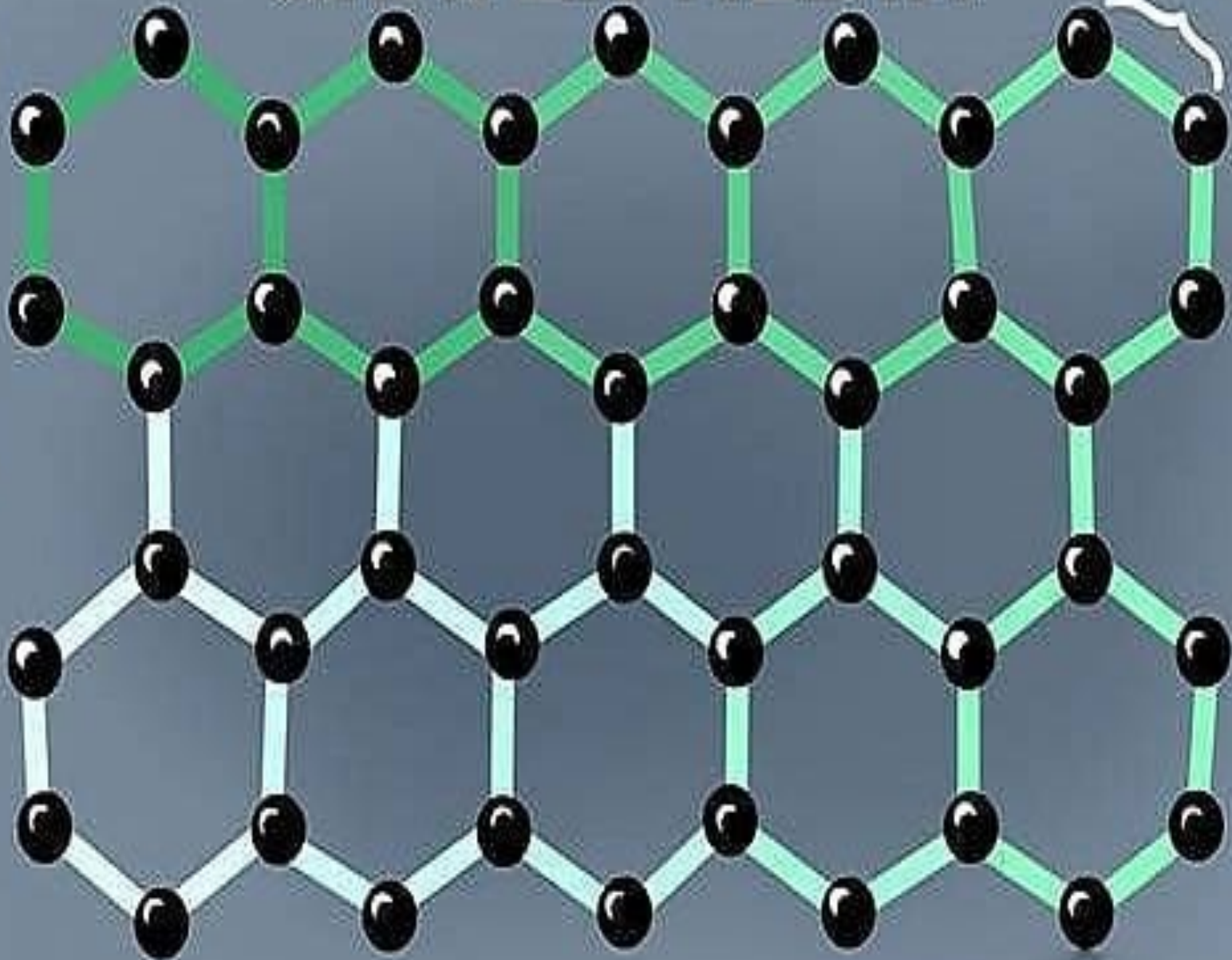


GRAFEN NEDİR

0.142 nm

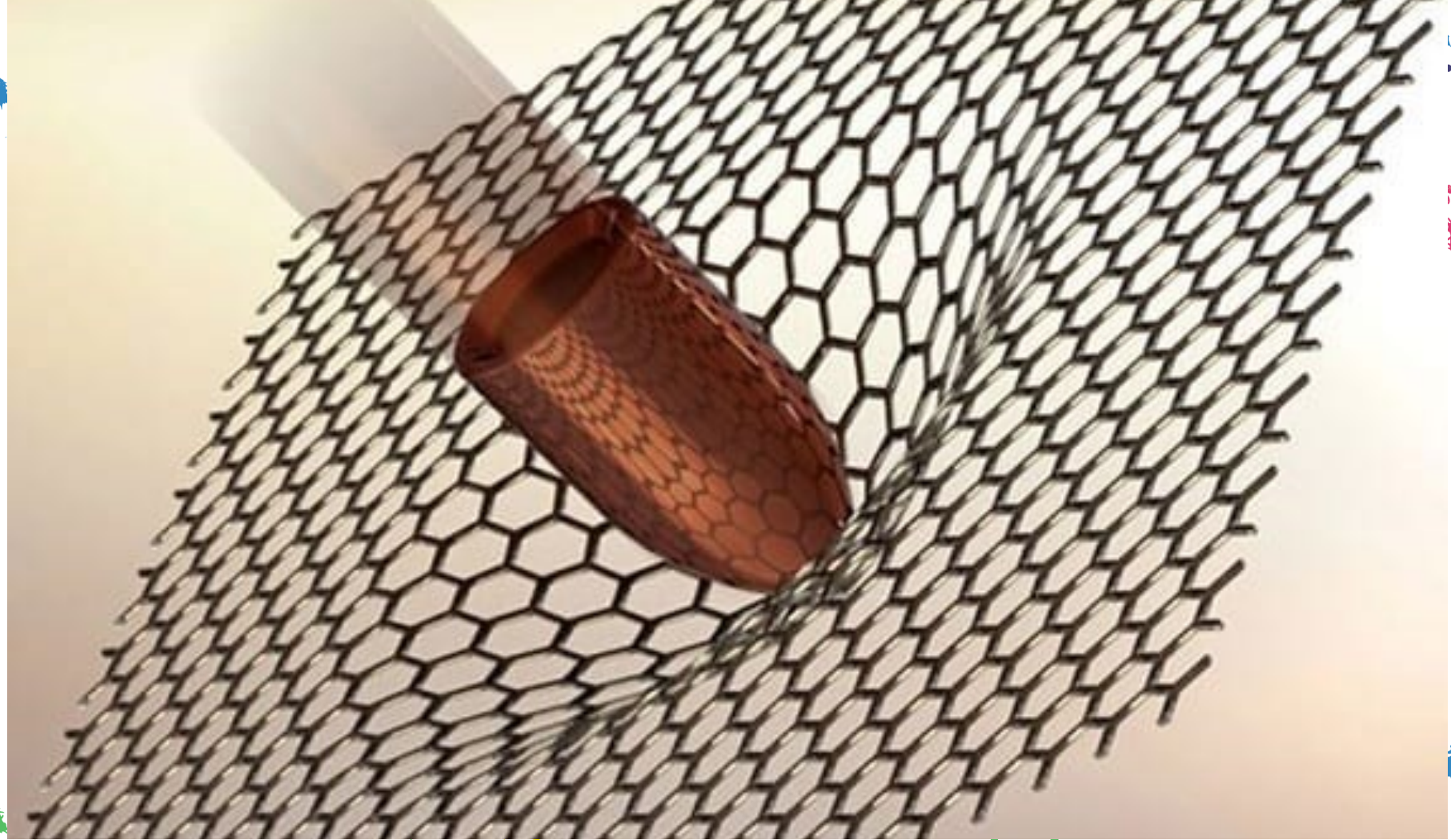
HAFİF!

RIGID



100x
ÇELİKTEN
DAHA
KUUVETLİ

DAHA
İYİ
İLETKEN





Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

Doğuştan gelen **yeteneklerini iyi kullanır**

Farklı şartlara **adapte olabilir.**

Katı, sıvı, gaz formlara kolayca geçer.

O şartlarda en iyi ürünü çıkarabilir.



Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

Zor Şartlara Dayanır

(Grafen Ağırlığınının 40 bin katını taşır).



Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

İnanılmaz Sabırlıdır

(Elmas yerin 150-160 km altında, 1000°C sıcaklıkta, santimetre kareye 49 atm basınç düşen ortamlarda yüzlerce yılda oluşur).



Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

Çevresi geniştir, ilişkileri iyidir

(Diğer bütün elementlerin toplamından fazla—1 milyon civarı—bileşik yapar.).



Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

Sorumluluk alır.

Önemli işlerden kaçınmaz.

Kendine güveni yerindedir

(Vücudumuzun yaklaşık %18 i Karbon Bileşikleridir).



Karbon neden bu kadar dayanıklıdır?

Yenilik ve Değişime açıktır

(Grafen, Kömür, Elmas, Kurşun Kalem
Karbonun farklı dizimleriyle oluşur.).



SON SORU:

Doğada

Dayanıklılık Nedir ?



Doğada Dayanıklılık;

Zor Şartlar Altındayken

veya

Baskı Uygulandığında Dağılmamak,

Özelliklerini Koruyabilmek,

Varlığını Sürdürebilmektir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikoloji Bilimi 21. yüzyılın baş-
larına kadar **daha çok** bireylerin
olumsuz ve sorunlu yönlerine
odaklanmıştır.





1998 yılında Seligman'ın ;

“Psikolojinin bireyin zayıf yönleriyle birlikte güçlü yönlerini de ele aldığını, sorunların çözümüne yoğunlaşırken bireyin temel güçlerinin ve ihtiyacının göz ardı edilmemesi gerektiğini” ifade etmesine kadar bu böyle kalmıştır.



Psikolojik sorunlarla birlikte birey-
lerin güçlü yanlarına odaklanan
çalışmaların yapılması ile beraber,
Psikolojik Sağlamlık (resilience)
kavramı ortaya çıkmıştır.

Psikolojik Sağlamlık (resilience)

Pozitif Psikolojinin

önemli kavramlarından biridir.



. **“Resilience”** kavramının Türkçe karşılığı olarak:

Psikolojik Sağlamlık

Kendini Toparlama Gücü

Psikolojik Dayanıklılık

Yılmazlık gibi kavramlar kullanılmaktadır.



Resilience

**Psikolojik
Sağlamlık**

**Kendini
Toparlama
Gücü**

**Yılmazlık
Psikolojik
Dayanıklılık**



Psikolojik Sağlık ;
Bireyin olumsuzluklarla, önemli
değişikliklerle ve tehdit edici du-
rumlarla karşılaştığında bunların
üstesinden gelebilme kapasitesi-
dir.



Psikolojik Sağlık ;

Sabit bir özellik değildir

Psikolojik Sağlık ;

Geliştirilebilen ve öğrenilebilen

bir davranış biçimidir

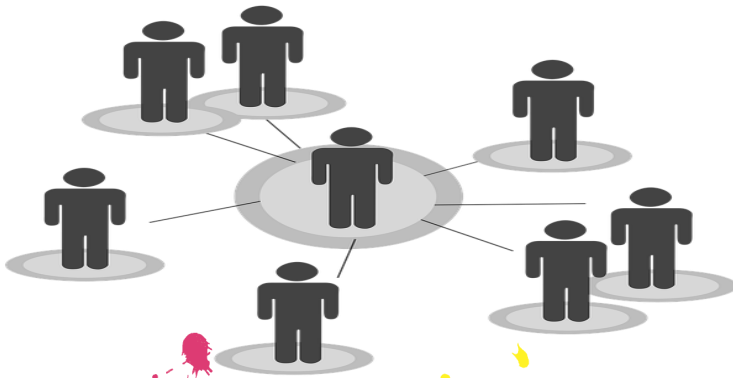


Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler ;

Zorluklar karşısında yılmaz, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilirler.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler ;

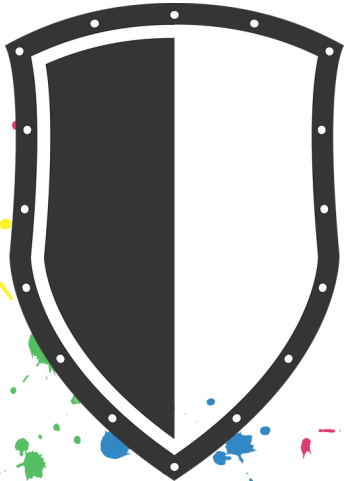
Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.





Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler ;

**Ruhsal olarak daha sağlıklıdır-
lar.**





Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin ;

**Benlik algıları ve öz saygıları
güçlüdür.**



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler ;

**Yaşamlarından daha fazla do-
yum elde ederler.**



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler ;

iyimserdirlirler.

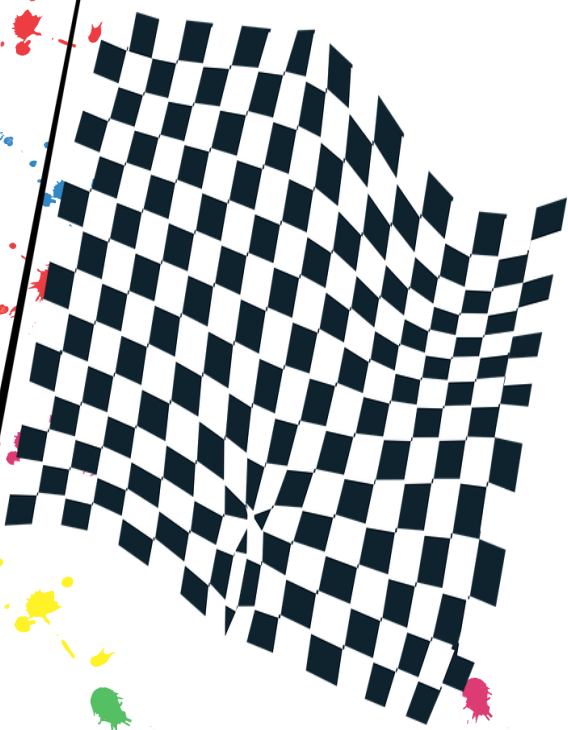


İNSANLAR

İÇİN

DAYANIKLILIK

NE DEMEKTİR?





İNSANLAR İÇİN DAYANIKLILIK

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına **uyum sağlayabilmek**, uygun baş etme yolları bulmak, **çözüm yolları geliştirebilmek**.

İNSANLAR İÇİN DAYANIKLILIK

Düştüğü yerden kalkmak,

Geri gelebilmek

DEMEKTİR





Bu durum,
Dayanıklı insanların
Bu durumlarda hiç sıkıntı yaşamadığı,
Üzülmediği, Bunalmadığı, Rahatsız Ol-
madığı , Hastalanmadığı
anlamına gelmez



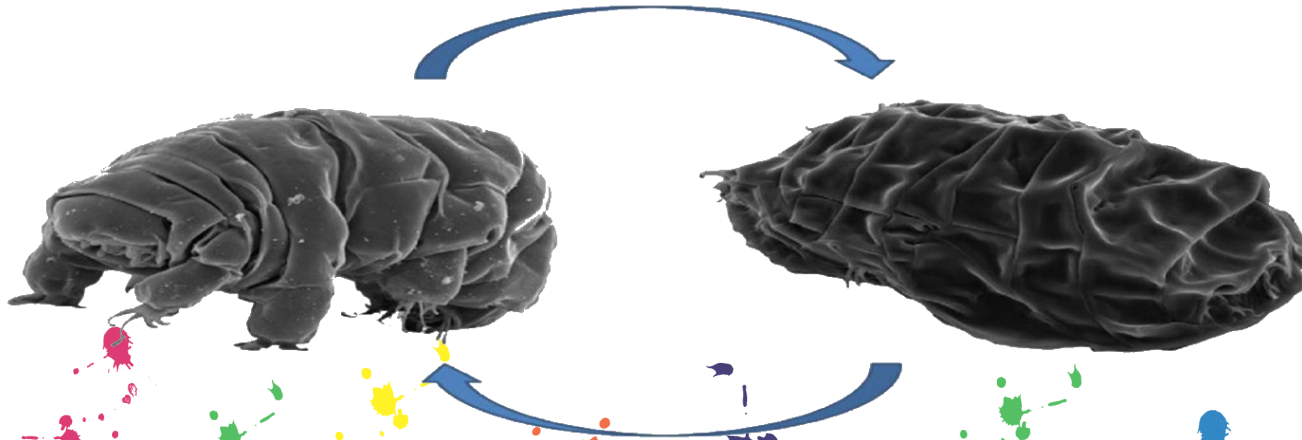
PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK
NASIL
ARTIRILABİLİR?

HATIRLAYALIM

Tardigrad (Su ayısı) Ne Yapıyordu?

Dış şartları sürekli takip ediyor.

Şartlar zorlaşınca kaynaklarını en iyi kullanabileceği bir şekil alıyordu (Cryptobiosis)



KARBON NE YAPIYORDU?

Doğuştan gelen **yeteneklerini iyi kullanıyor**,

Farklı koşullara **adapte olup**, mevcut şartlarda **en iyi ürünü çıkarabiliyor**.

Zor şartlara dayanıyordu

(Grafen Ağırılığının 40 bin katını taşır).



KARBON NE YAPIYORDU?

Sabırlıydı

(Elmas yerin 150-160 km altında, sıcaklık 1000°C'de, santimetrekareye düşen basınç ise 49 atm de yüzlerce yılda oluşur).

Sorumluluk alır, Önemli işlerden kaçınmazdı.

Kendine güveni yerindeydi

(vücudumuzun yaklaşık %18 i Karbon Bileşikleri).

Dayanıklı olmak için neye ihtiyacım var?





Daha **Dayanıklı** **Olabilmek için** **Öneriler**

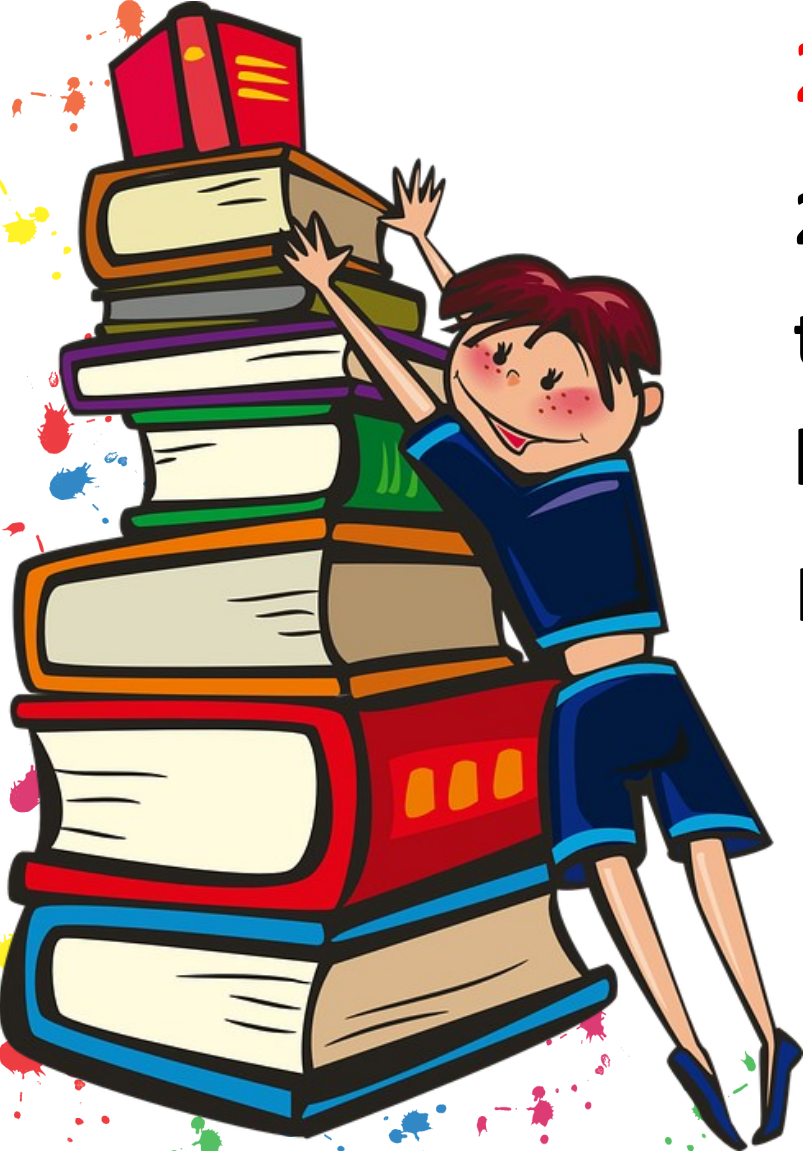


1-KENDİNE GÜVEN:

Güçlü yanlarını bulmaya çalış ve bunları her fırsatta kullanarak **geliştir.**

Başarısızlıklarda kahrolmek yerine **analiz yap.**
Nedenleri ve kendi adına neleri yanlış yaptığını düşün.

Zayıf yanlarını öğren ve düzeltmek için **tedbir al.**



2- Bilgini arttır:

2020 yılında bilgisini arttırmak isteyen birisi için sınır hayal gücü kadardır.

Kütüphaneler dostun olsun.



3-Çevrenle İletişim Kur. İlişki Ağını Daima Genişletmeye Çalış.

Yakın arkadaşların ve ailenle ilişkin iyi olsun.

Tanı yada tanıma ama insanlarla bir selamın olsun.

Sormaktan çekinme, danışarak iş yap.



3-Çevrenle İletişim Kur. İlişki Ağını Daima Genişletmeye Çalış.

Başkalarına yardım et.

Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bulunmuş.

Unutma **“Mutluluk Dayanıklılığını Artırır”**

4-Hazır Ol

Zorluk gelmeden kaynaklarını belirle ve acil durum planı yap.





5- Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görme.

Baştan enerjini düşürme.

Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bil.

Buraya kadar başardıklarını düşün.

Pes etme.

Gerekirse yardım ara, yeni yollar dene.



6- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul et!

Olumlu değişiklikleri fırsat bil.

Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalış ve bunları da fırsata çevirmeye bak.

7– Kendine Hedef koy ve bu hedef doğ- rultusunda ilerle

Hedefin GERÇEKÇİ olsun. Bu hedef için
her gün düzenli olarak bir şeyler yap.



7– Kendine Hedef koy ve bu hedef doğ- rultusunda ilerle

Hayal kur ancak hayallere gerçekçi küçük
adımlarla
varmaya
çalış.



8-Yakınlarına “psikolojik sağlamlık” tan bahset. Yakınlarının koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı ol. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler senin ve yakınlarının hayatlarında olsun



9-Yalnız kaldığın zamanı azalt.

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.

Arkadaşların, akrabaların, ailen ve yakın çevren ile geçirdiğin zaman ve onlarla olan paylaşımların psikolojik sağlamlığını artırır

10-Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinlerin olsun.

Sana iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarında bulundur. Bunları rutinlerin haline getir ve bu rutinlerin sana umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat et.



11-Umudu hayatından asla çıkarma.

Umut psikolojik sağlamlığın en önemli unsurudur. Bizi her gecenin sabahı her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik sağlamlığın da gelişmesine yardımcı olur



12-Gerekiyorsa yardım almaktan çekinme

Profesyonel destek al. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatındaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerini göremiyorsan ya da psikolojik sağlamlığını sağlayamıyorsan acilen profesyonel destek al.



Psikolojik SAĞLAMLIK

KONUSUNDA

**TÜM SORUNLARINIZDAN ARINMIŞ,
MUTLU BİR HAYAT DİLEKLERİMİZLE**



YAZILI VE GÖRSEL KAYNAKLAR:

Tardigrad : <https://i4.hurimg.com/i/hurriyet/75/1110x740/596dbf0c67b0a923c45663c0.jpg>

Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi / Serkan ALTUNTAŞ, Hulisi GENÇ / Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) ??: SS-SS [201?] doi: 10.16986/HUJE.2018046021/ Yayın Tarihi: 07.12.2018

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Karbon>

<https://malzemebilimi.net/grafen-uretimi-ve-kullanim-alanlari.html>

<https://malzemebilimi.net/grafen-neden-bu-kadar-onemlidir.html>

<https://www.tech-worm.com/grafen-nedir-grafenin-kullanim-alanlari-neledir/>

<https://www.tzv.org.tr/#/haber/2121>

TC Dağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Psikolojik Dayanıklılık Sunusu

Pixabay.com