

## Ruh sağlığı için 10 adım

Birçok insan vücut sağlığını nasıl destekleyebileceğini bilir: mesela sağlıklı beslenerek veya her gün hareket ederek. Ayrıca temiz bir çevre ve sağlıklı bir çalışma ortamının da sağlığa yararlı olduğu herkesçe bilinir. Oysa ruh sağlığı bu sırada pek konu edilmez. Gerçi birçoğumuzun krizlere karşı bir reçetesi var ve günlük stresin az çok üstesinden gelebiliyoruz. Ama her şeyin artık fazla gelmeye başlamak üzere olduğu bir durumda ne yapılmalı?

- Ruhun alarm işaretleri nedir?
- Mesleğimle aile arasındaki dengeyi nasıl korurum?
- Tükenmişlik sendromuna mı yakalanmak üzereyim?
- Nereden tavsiye ve yardım alabilirim?

İşte "Ruh sağlığı için 10 adım (veya ilham)" kampanyası bu noktadan başlıyor. Manevi huzura ve iyi bir yaşam duygusuna katkı sağlayan ipuçları ve öneriler getiriyor. Fikir verme amacı güdüyor: İpuçlarından birkaçını günlük hayatınızın bir parçası haline getirmeye çalışın ve sürprizlere hazır olun!

### Kendimi olduğum gibi kabul etmek



#### Hiç kimse mükemmel değildir.

Kendimi kendim olarak kabul etmek demek, yeteneklerimi biliyor ve onlardan yararlanıyorum ve beni tatmin eden şeylerin ne olduğunu biliyorum demektir. Vücudumu ve verdiği işaretleri bilinçli olarak algılayabilecek ve buradan güven kazanabilecek durumdayım. Duygularımı anladığım için de benim yararına olan kararlar alabiliyorum. Güçlü yanlarımı ve yeteneklerimi bildiğim için de hatalarımı ve zayıf yanlarımı kendimin bir parçası olarak kabul edebiliyorum. Kendim hakkında endişeli olmak, başkalarının hoşuna gitmese de kendimi düşünmek demektir. Bunun için de cesaret gereklidir. Bu sırada da sınırlarımın ne olduğuna dikkat edip bana iyi gelenle bana zarar vereni ayırt edebiliyorum.

#### Fikirler/Öneriler

- Güçlü yönlerime odaklanıyorum, zayıf yönlerime değil: Kendimle ilgili memnun olduğum şey ne? İlişkilerimde beni memnun eden şey ne? Mesleğimde beni memnun eden şey ne? Bugün, sevinebileceğim hangi başarıım var?
- Kendi hatalarıma da arada bir gülebiliyor muyum?

### Konuşmak



#### Birçok şey konuşmayla başlar.

Bir şeyler hakkında konuşmak, dinlemek, düzene sokmak, açıklığa kavuşturmak, ilgilenmek, beni heyecanlandıran şeyleri sözlere dökmek gerilimi ve baskıyı azaltmaya yardım eder. Sorunlar hakkında konuşmak bu sorunlara maruz kalanlara ve onların yakınlarına her zaman kolay gelmez. Ama başka insanlarla sorunlarım hakkında konuşmaya cesaret ettiğimde iki taraf için de çoğu zaman yeni bir bakış açısı veya çözüme giden bir başlangıç ortaya çıkar. Mutluluğu ve mutsuzluğu paylaşmak insanın doğasındadır.

#### Fikirler/Öneriler

- Bugün biriyle özel bir sohbet etmek için kendime ne kadar vakit ayırdım?
- Kendimi kötü hissettiğimde veya mutlu olduğumda bunu kime anlatabilirim? Beni kim dinliyor?
- Beni uzun zamandır öfkelenendirip bütün enerjimi tüketen şey nedir? Ve bu öfkeyi kime anlatabilirim?

## Aktif kalmak



### Hayata hareket katmak.

Sıklıkla stresli, telaşlı ve uyarılarla dolu gündelik hayatımızda fiziksel hareket değerli bir dengeleme imkânıdır. Ne var ki gitgide daha az hareket eder haldeyiz. Basit bir kuraldır oysa: İnsan haftada en az 2½ saat, günlük aktiviteler veya spor şeklinde hareket etmelidir. Bunlara nabız ve solunumun hafifçe hızlandığı 10 dakikadan sonraki her hareket biçimi dahildir.

### Fikirler/Öneriler

- Hayatımda düzenli hareket ettiğim zamanlar var mı?
- Hangi aktiviteler -yürümek, koşmak, dans etmek vb.- hoşuma gidiyor? Neden arada bir yürüyüş yapıp kafa "boşaltılmasın"?
- Bugün şevkle hareket ettim mi? Bahçe işleri de memnuniyet sağlayıp gerekli dengeyi sunar.

## Yeni şeyler öğrenmek



### Öğrenmek keşfetmektir!

Yeni şeyler öğrenmek, beni gündelik hayattan çıkararak, yeni dürtüler sağlayan ve özgüven duygumu yükselten bir keşif gezisine çıkmak demektir. Yeni şeyler öğrenmeye hazır olan kişi aynı zamanda hem kişisel hem de mesleki olarak gelişmeye devam etmek istediğini de gösterir. Öğrenmek sadece kafa meselesi değildir, aynı zamanda bütün duyularımızı da meşgul eder. Yeni bir şey denemek için vakit hiçbir zaman geç değildir.

### Fikirler/Öneriler

- Neyi keşke yapabilseydim diyorum? Bunu öğrenmekten beni alıkoyan şey nedir? Neden bir dans kursuna başlamıyorum, bir masa tenisi kulübünde deneme dersine girmiyorum veya yeni bir müzik aleti öğrenmiyorum?
- Yeteneklerim ve becerilerim neler? Onları nasıl kullanmak istiyorum?
- Şu anki hayatımda bana hangi öğrenme adımları yardımcı oldu?

## Arkadaşlarla iletişimde kalmak



### Dostluklar değerlidir.

Arkadaşlarıma yakınım, onlarla her konuda konuşabiliriz. Gizli olanlar aramızda kalır. Arkadaşlardan baskı görmek istemiyorum, ama bana ihtiyaç duyduklarında da yanlarındayım. Arkadaşlar beni eleştirebilir ve olduğum gibi kabul ederler.

### Fikirler/Öneriler

- Hayat biçimim bana gerçek dostluklar için zaman bırakıyor mu?
- "En iyi dostum" dediğim biri var mı?
- Bir dosttan ne bekliyorum?
- Bir dostluğa nasıl bir katkı sağlamaya hazırım?

- Kiminle boş zamanlarımı geçirmek istiyorum, kiminle istemiyorum?
- Dostlarımla ilgileniyorum, onlara telefon ediyorum veya SMS gönderiyorum.
- İlk adımı atıp uzun zamandır görmediğim eski dostlarımı arıyorum.

## Rahatlamak



### Dinlenirken yeni güç bulmak.

Düşünme sürecimiz, iç dünyamızda görüntüler ve düşüncelerden ibaret olan dur durak bilmeyen bir akıntı, sürgit bir isyan halidir. Bu yüzden de aktif aşamaların ardından rahatlatma ve dinlenme aşamasının gelmesi önemlidir. Rahatladığımızda kendimizi iyi hisseder, sakinleşir, rahat ve uyanık oluruz. Rahatlayan kişi hem kendisini hem de başkalarını daha iyi değerlendirebilir ve sükunetle kararlar alabilir. Rahatlatma her yerde bulunur, bedavadır.

### Fikirler/Öneriler

- Gündelik hayatımda bilinçli rahatlatma için alan var mı?
- Gerçekten dinlenebilmek için çekilebileceğim bir yerim var mı?
- Hangi faaliyetlerle rahatlayıp "uzaklaşabilirim"? Müzik dinlerken, meditasyon, yürüyüş, yoga veya resim yaparken mi?
- Haftada bir kere işten gelirken rahatlatmak için yürüme imkânım var mı?

## Yardım istemek



### Yardım istemek cesaret gerektirir.

Yardım isteyen kişi, zayıf değil güçlüdür. Onlara açıldığımızda bana yardım etmek isteyen insanlar var. Yardım isteyebilirim, bu yüzden zavallı biri değilim. Yardım istemek, güven göstermek de demektir. Böylece etkin bir biçimde hareket edebilir ve duygularıyla endişelerini karşısında kendimi çaresiz hissetmem. Özellikle sıkıntılı durumlarda temel becerilerinize güvenmek, görevleri devretmek ve yardım istemek önemlidir. Bu da hem güvenmeyi hem de inanmayı gerektirir - başkalarına da.

### Fikirler/Öneriler

- İsteddiğimde yardım alabileceğime güveniyor muyum?
- Başka insanların, görevleri benden farklı şekilde çözebileceklerini kabul ediyor muyum?
- Yardım istediğimde desteklediğim duygusunu hissediyor muyum?
- Bizzat profesyonel yardım sunduğunuzda: "En son ne zaman yardım aldım?"
- Yardıma ihtiyacım olduğumda hangi güvenilir kişiye başvuruyorum?

## Yaratıcı olmak



### Hepimizin içinde yaratıcılık var!

Birçok insan söze dökemedikleri özlere, arzular, korkular ve düşünceler taşıyor içinde. Yaratıcılıkla - mesela resim, müzik, el işi, yemek, çiçek toplamak ve daha birçok şey- bu duyguları ifade edebilirsiniz. Yaratıcılık beni daraltan sayısız gerilim karşısında bir denge sağlar. Bu şekilde rahatlayıp güç toplayabilirim.

### Fikirler/Öneriler

- Yaratıcılık için ne kadar zaman ayırıyorum kendime?

- Eski bir hayalim nedir: Nihayet sulu boya resim yapmak mı? Gitar çalmayı öğrenmek mi? Küçük bir bahçeye bakmak mı? Yaratıcı yazarlık kursuna gitmek mi?

## **Katılmak**



### **İnsan, sosyal bir varlıktır.**

Bir topluluğun parçası olmak, hayattaki en önemli deneyimlerden biridir. Topluluk dediğimiz şey bizden ilişki kurma cesareti ister. Katılmak demek, benim için önemli olan şeyler konusunda arzular, ilgiler, beceriler, korkular ve umutlar katmak demektir. Bir toplulukta yaşamak ayrıca: Desteklendiğimi hissetmek ve yakınlarımı desteklemek demektir.

### **Fikirler/Öneriler**

- Hangi grupta kendimi huzurlu hissediyorum?
- Katılmak istediğim bir topluluk, dernek, organizasyon var mı?
- Bir toplulukta ilk adımı nasıl atarım? Beni bu konuda kim destekleyebilir?
- En son ne zaman gürültülü bir eğlenceye katıldım?

## **Kendinden vazgeçmemek**



### **Hayatın krizlerini atlatmak.**

Şok, yas ve travmatik olayların duygusal olarak üstesinden gelmek vakit alır. Bu yüzden kendine bu vakti vermek önemli olsa da aynısını kriz durumlarında da yapmak gerekir. Hiçbir şey yolunda gitmiyormuş gibi geldiğinde yaşamsal ritme (beslenme, solunum, uyku, hareket) odaklanmak iyidir. Bunu tek başına atlatmam gerekmiyor. Kriz durumlarında profesyonel yardım alma ve kabul etme hakkım var.

### **Fikirler/Öneriler**

- Kriz durumlarında "can simidim" var mı?
- Kendinden vazgeçme riski bulunan insanlar tanıyor muyum?
- Bir kriz durumunda profesyonel yardım nerede bulunur?
- Kriz durumlarında bana hangi değerler destek olur?