

# Psikolojik Dayanıklılık

Dayanıklılık, hayatın getirdiği zorlu koşullarla baş edebilme ve yeni zorluklar karşısında çözüm üretebilme becerisine deniyor. Dayanıklılık sayesinde travma sonrasında büyüme ve gelişme yaşanabilir.

Dayanıklılığınızı geliştirebilecek deneyimler:

- **Sosyal ilişkiler kurmak ve/ya ilişkilerinizi sürdürmek:** Sevdiklerinizle sohbet etmek, eğer yer değiştirdiyseniz yeni çevrenizdeki insanlarla tanışmak çevrenizi tanıyıp güvende hissetmenize yardımcı olacaktır.



- **Yeterliliğinize/baş etme gücünüze güvenmek:** Daha önce yaşadığınız zorlu hayat olaylarını hatırlayın. O zamanlarda nasıl baş edebildiğiniz? Nasıl yeni çözümler üretmişsiniz? Bunları anımsamak, baş etme gücünüzü hatırlamanıza yardımcı olabilir.
- **Yeni hedefler belirlemek:** Kendiniz, sevdikleriniz, aileniz için yeni hedefler belirlemek geleceğe dair umut beslemenizi sağlayacak ve motivasyonunuzu arttıracaktır. Örneğin, “Önümüzdeki ay içerisinde okumak istediğim iki kitabı bitireceğim” ya da “Önümüzdeki hafta günlük tutmaya başlayacağım” gibi.



- **Yeni hobiler/alışkanlıklar edinmek:** Örgü örmek, çiçek yetiştirmek, günlük tutmak, her gün kısa bir yürüyüş yapmak gibi.
- **Geçmiş yerine gelecek odaklı olmak ve değişimi kabul etmek:** Geçmişini değiştirmek ya da geri alabilmek mümkün değil. Onun yerine şu anda ve gelecekte kontrol edebileceğiniz konulara odaklanmak daha iyi gelecektir. Örneğin; kaçta uyanacağınızı, gün içinde neler yapacağınızı planlamak gibi.

