

# Ruh sağlığı için 10 adım

psy.ch

Kanton Bern'de ruhsal sađlık için rehber

# Kendimi olduğum gibi kabul etmek

## HİÇ KİMSE MÜKEMMEL DEĞİLDİR

Kendimi kendim olarak kabul etmek demek, yeteneklerimi biliyor, 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.



## FİKİRLER/ÖNERİLER

- 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 başarım var?
- Kendi hatalarıma da arada bir gülebiliyor muyum?

# Konuřmak

## BİRÇOK ŞEY KONUŐMAYLA BAŐLAR

Bir Őeyler hakkında konuřmak, dinlemek, dűzene sokmak, açıklıęa kavuŐturmak, ilgilenmek, beni heyecanlandırđn Őeyleri sűzlere dűkmek gerilimi ve baskıyı azaltmaya yardım eder. Sorunlar hakkında konuřmak bu sorunlara maruz kalanlara ve onların yakınlarına her zaman kolay gelmez. Ama baŐka insanlarla sorunlarım hakkında konuřmaya cesaret ettięimde iki taraf için de çoęu zaman yeni bir bakıŐ açısı veya űzűme giden bir baŐlangıç ortaya çıkar. Mutluluęu ve mutsuzluęu paylaŐmak insanın doęasındadır.



## FİKİRLER/ÖNERİLER

- Bugűn biriyle Őzel bir sohbet etmek için kendime ne kadar vakit ayırdım?
- Kendimi kűtű hissettięimde veya mutlu olduęumda bunu kime anlatabilirim? Beni kim dinliyor?
- Beni uzun zamandır Őfkelendirip bűtűn enerjimi tűketen Őey nedir? Ve bu Őfkeyi 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.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- Hayatımda düzenli hareket ettiğim zamanlar var mı?
- Hangi aktiviteler -yüzmek, 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 6ğrenmek

### ÖĞRENMEK KEŐFETMEKTİR

Yeni Şeyler 6ğrenmek, beni g6ndelik hayattan 6ıkararak, yeni d6rt6ler sağlayan ve 6zg6ven duygumu y6kselten bir keŐif gezisine 6ıkmak demektir. Yeni Şeyler 6ğrenmeye hazır olan kişi aynı zamanda hem kiŐisel hem de mesleki olarak geliŐmeye devam etmek istediğini de g6sterir. 6ğrenmek sadece kafa meselesi değildir, aynı zamanda b6t6n duyularımızı da meŐgul eder. Yeni bir Şey denemek i6in vakit hi6bir zaman ge6 değildir.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- Neyi keŐke yapabilseydim diyorum? Bunu 6ğrenmekten beni alıkoyan Şey nedir? Neden bir dans kursuna baŐlamıyorum, bir masa tenisi kul6b6nde deneme dersine girmiyorum veya yeni bir m6zik aleti 6ğrenmiyorum?
- Yeteneklerim ve becerilerim neler? Onları nasıl kullanmak istiyorum?
- Őu anki hayatımda bana hangi 6ğrenme adımları yardımcı oldu?



## Arkadaşlarla iletişimde kalmak

### DOSTLUKLAR DEĞERLİDİR

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.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- 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

### DİNLENİRKEN YENİ 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 rahatlama 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. Rahatlama her yerde bulunur, bedavadır.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- Gündelik hayatımda bilinçli rahatlama 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 rahatlamak için yürüme imkânım var mı?

## Yardım istemek

### YARDIM İSTEMEK CESARET GEREKTİRİR

Yardım isteyen kişi, zayıf değil güçlüdür. Onlara açıldığımda 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 endişelerim 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.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

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





## Yaratıcı olmak

### HEPİMİZİN İÇİNDE YARATICILIK VAR

Birçok insan söze dökemedikleri özlemler, arzular, korkular ve düşünceler taşır 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.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- 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 BİR VARLIKTIR

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.



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- 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

### HAYATIN KRİZLERİNİ ATLATMAK

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



### FİKİRLER/ÖNERİLER

- 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?

[psy.ch/türkçe](http://psy.ch/türkçe)

## RUH SAĞLIĞI İÇİN 10 ADIM

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. İşte «Ruh sağlığı için 10 adım» 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!

[www.psy.ch](http://www.psy.ch)

### BURADA BULABİLİRSİNİZ:

- Acil durumlar için telefon numarası
- Sizin kendi dilinizde destek hizmetleri
- Ruhsal olarak nasıl sağlıklı kalabileceğiniz konusunda bilgiler

### İHTİYAÇ HALİNDE AŞAĞIDAKİ KURUMLAR SİZE YARDIMCI OLURLAR:

- Bern Mittelland, Emmental, Oberaargau yöreleri:  
İsa Bern: 031 310 12 72
- Biel, Seeland, Berner Jura yöreleri:  
Multimondo Biel: 032 322 50 20
- Thun, Berner Oberland yöreleri:  
KIO Thun: 033 223 50 75

Finansman



Kanton Bern  
Canton de Berne

Platform işleticisi

iqs

psychiatrie. sozial.