

BİLECİK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırabiliriz

?

1

Kendinize başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin. Hedefinize ulaşınca kendinizi ödüllendirin.

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına özen gösterin.

2

3

Spor yapın. Unutmayın sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

Karşılaştığınız zorluklara olumlu bakış açısı geliştirmeye çalışın.

4

5

Arkadaşlarınızı arayın. Sosyalleşmeyi ihmal etmeyin.

Gerektiğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.

6

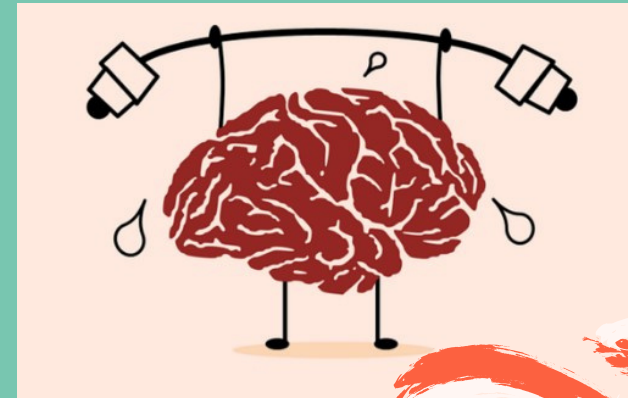
İnsanın kendi içinde ürettiği kargaşa dış dünyadaki gerçek tehlikelerden çok daha ürkütücüdür.
ENGİN GEÇTAN



Kendinizde '**Psikolojik sağlamlık**' bakış açısını geliştirebilmek için aşağıdaki egzersizi kolaylıkla yapabilirsiniz.

- ?Bütün bu olumsuzluklara rağmen hayatımda iyi olan neler var?
- ?Bu yaşadıklarımın neler öğrendim?
- ?Şu anda ve burada neyi fark ediyorum?
- ?Bu dönemdeki kazanımlarım ileride bana nasıl katkı sağlar?
- ?Bu yaşadıklarımın bir anlam yükleyseydim bu ne olurdu?

- *PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?
- *ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI NELERDİR?
- *PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?
- *PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTIRABİLİRİZ?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Kişinin zor, çok zor koşullara rağmen dayanma, mücadele etme ve uyum sağlama süreç ve yeteneğidir.

Psikolojik olarak sağlam, dayanıklı, dirençli insanlar daha sağlıklı ve daha uzun yaşıyorlar.

ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI NELERDİR?

KAZA



SALGIN



**DOĞAL
AFET**



SAVAŞ



ŞİDDET



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- İLETİŞİMİ GÜÇLÜ
- İYİMSER BİR GELECEK DUYGUSUNA SAHİP
- PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ YÜKSEK
- AMACA DÖNÜK DAVRANAN
- YÜKSEK BENLİK ALGISINA SAHİP
- MİZAH DUYGUSU GELİŞMİŞ
- YENİ DURUMLARA ADAPTE OLABİLEN

Değerli olan hiçbir şey, hayatta mücadelesiz kazanılamaz.

Jackson Brown