

Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler...

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

Zorluklarla karşılaştıkça durup düşünün, çözüm için yeni yöntemler belirlemeye çalışın.

Hayatta hedefleriniz olsun ve bu hedefler doğrultusunda ilerlemeye gayret edin.

Gerektiğinde profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin. Ve asla pes etmeyin.

Psikolojik Sağlamlık...

Hacı yatmaz oyuncu gibi, darbe yese de kendiliğinden ayağa kalkabilme becerisidir...

Hepimizin bir gün mutlaka hacı yatmaz gibi güçlü olacağı günleri görmek dileğiyle...

Kaynakça:

Gizir, C.A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28).

Sungurlu RAM, Çocuklarda "Psikolojik Sağlamlık" Geliştirmek, Öğrenci Kitapçığı, 2020.

Telefon: (0246) 218 34 48
Web:<http://ispartaram.meb.k12.tr>
E-posta: rehberlik32@meb.gov.tr



ISPARTA

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Psikolojik Sağlamlık Broşürü



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.

Psikolojik sağlamlık sahip olduğumuz ya da olmadığımız bir yetenek değildir, hayatımız boyunca geliştirmek için çalışabileceğimiz bir beceridir.

Psikolojik sağlamlık, bir kişilik özelliği değildir. Kişiden kişiye değişebilen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.

Psikolojik Sağlamlık Geliştirmek Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlık becerisi insanların hayatına büyük fark katar. Zorluklara karşı sağlamlık gösteren insanlar;

- Daha sağlıklı ve daha uzun yaşarlar.
- İlişkilerinde daha mutludurlar.
- İş ve okul hayatlarında daha başarılıdır-lar.
- Depresyon riskleri daha düşüktür.

Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

Anne-Babanın ayrı olması

Kronik hastalıklar

Olumsuz yaşam olayları

Okul başarısızlığı

İlgisiz anne-baba tutumu

Düşük sosyo-ekonomik düzey

Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler...

- ◆ Kendinize güvenin.
- ◆ Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olun.
- ◆ İyimser bir bakış açısına sahip olun.
- ◆ Bir hobi edinin.
- ◆ Stresli durumlarla baş edebilmeyi öğrenin.
- ◆ İletişime açık olun, iyi ilişkiler kurun ve iletişim becerileri konusunda kendinizi geliştirin.
- ◆ Sağlığınıza dikkat edin ve bedeninize iyi bakın.