

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- ☀ Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
- ☀ Kendinize güvenmek.
- ☀ Bilginizi arttırmak.
- ☀ Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- ☀ Bedenimize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.
- ☀ Problemler karşısında kullanılacak aktif başa çıkma yöntemlerin bilmek. (Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.)
- ☀ İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)
- ☀ Zaman yönetimini öğrenmek.
- ☀ Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planı yapmak.



“İnsanın en zorlu düşmanı, kendi zayıflığıdır.” **Platon**

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın

En zor zamanlarda sizi neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

Arkadaşlarınız akrabalarınız ve yakın çevreniz ile vakit geçirmeye çalışın.

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN
Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YENİMAHALLE REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

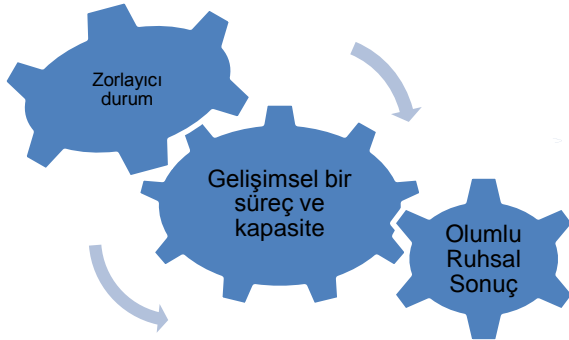
Psikolojik sağlamlık “değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak” olarak tanımlanmış çok boyutlu bir kavram.

Başka bir deyişle; kişilerin hiçbir zor durumla karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum olmaktan ziyade, kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini ‘psikolojik sağlamlık’ olarak adlandırabiliriz.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN SÜREÇLERİ SIRASIYLA;

1. ZORLAYICI DURUM
2. GELİŞİMSEL SÜREÇ
3. SON



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

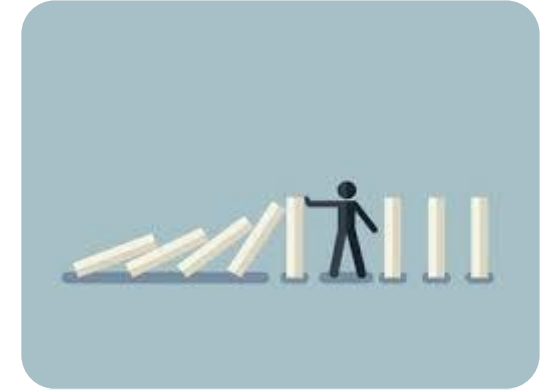
- ◆ Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- ◆ Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- ◆ Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- ◆ Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- ◆ Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- ◆ Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- ◆ Yenliklere ve gelişmeye açıktırlar.

Ayrıca

- Öz-saygı düzeyleri yüksek,
 - İçten denetimli,
 - Sorun çözmeye becerikli,
 - İyimser, zeki, esnek,
 - Mizah anlayışları yüksek,
 - Kolay iletişim kurabilen,
- BİREYLERDİR.**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ♣ Ebeveynlerin boşanması ya da tek ebeveynle yaşamak,
- ♣ Olumsuz yaşam olayları,
- ♣ Anne-babaların beden hastalığı ya da psikolojik sağlığı,
- ♣ Düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk,
- ♣ İlgisiz anne baba tutumları,
- ♣ Kronik hastalıklar ya da psikolojik rahatsızlıklar.



“Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum bulmasıdır...”