

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlık, zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme ve ilerleyebilme gücüdür.

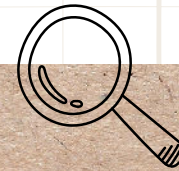
Başka bir ifade ile zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- ✓ İletişimleri güçlüdür
- ✓ Kendilerini olduğu gibi kabul ederler
- ✓ Olumsuz deneyimlerden ders alırlar
- ✓ İyimserdirler
- ✓ Yeniliğe ve gelişmeye açıktırlar
- ✓ Yeni durumlara adapte olurlar
- ✓ Mizah duygusu gelişmiştir
- ✓ Problem çözme becerileri yüksektir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Kendinizi tanıyın.
Siz ne tür özelliklere sahipsiniz?
Güçlü yönleriniz neler?
Geçirdiğiniz zor zamanları düşünün.
O zaman sizi ayağa tekrar kaldıran şey neydi?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Sevdiğiniz ,
size iyi gelen insanlarla
daha çok görüşün.

Güçlü yönlerinizi
harekete geçirin ve
sevdiğiniz şeyleri yapın.

Hobilerinizi yapın



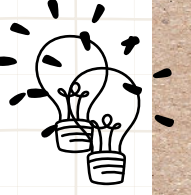
“ SPOR
hayatınızda
mutlaka olsun. ”



Sağlığınıza önemseyin.
Kendinize bakmayı ihmal
etmeyin.

Yoğun stres ya da
kaygı yaşadığınızı
fark ettiğinizde
aklınızdan geçenleri
gözden geçirerek
doğru, gerçekçi ve
olumlu şeyler
düşünmeye özen
gösterin.

UNUTMAYIN!



Her insanın hayatında
değiştiremeyeceği şeyler
olacaktır.

Başımıza gelen şeyleri
değiştiremeyebiliriz.
Ama bu olaylara bakış açımızı
ve tavrımızı değiştirebiliriz.

GEREKTIĞİNDE
Psikolojik Destek almayı ihmal
etmeyin.

HEDİYE MEHMET ALİ
UZMAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ