

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Öğrenci Broşürü

Deniz DERİN TUNCER
Psikolojik Danışman
5 Eylül Anadolu Lisesi

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Zorlayıcı yaşam olaylarına, üzücü durumlara, baskı ve stres yaratan olaylara uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek demektir.



Psikolojik sağlamlık, dayanıklı insanın hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmeyi, bunalmadığı, hastalanmadığı **anlamına gelmez...**



DAYANIKLILIK

Baş Etme

Olumsuzluklara
rağmen ayakta
kalabilme

Stresli durumlara uyum
sağlama

Geri gelmek

Kendini toparlama

İyileşme

Düştüğü yerden
kalkmak

Zorluklara rağmen
işlevselliğini koruma

Bizi strese sokan zorlayıcı durumlar neler olabilir?

- Okul Stresi
- Sınav Stresi
- Maddi zorluklar
- Taşınma
- Ayrılık
- Yalnızlık
- İlişkilerde çatışma
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Aile ile çatışmalar
- Yeni durumlar
- Ciddi Hastalıklar
- Salgın Hastalıklar
- Sevdiğimiz birisinin hastalığı/ ölümü
- Savaşlar
- Kazalar
- Doğal afetler
- Göçler...



ZORLAYICI
DURUM



GELİŞİMSEL SÜREÇ
VE
KAPASİTE



RUHSAL
SONUÇ

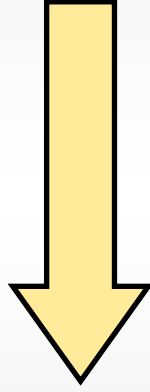


Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Kişilik Özellikleri

- İyimserlik
- Dışadönüklük
- Yeniliğe açıklık
- Kendini kabul
- Kendine güven
- Yüksek öz-saygı
- Güçlü iletişim becerisi
- Hoşgörölü ve esnek
- Olumlu bakış açısına sahip
- Gelişmiş problem çözme yeteneği
- Sosyal alanda aktif olanlar



**DÜŞTÜĞÜNÜZ YERDEN
KALKABİLMEK İÇİN
ZORLUK GELMEDEN
HAZIRLIKLIL
OLMALISINIZ.**



**KAYNAKLARINIZI
BELİRLEYİN**

Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin



Bedeninize iyi bakın

- Düzenli ve sağlıklı beslenme
- Düzenli uyku
- Fiziksel ve nefes egzersizleri/Spor
- Alkol, sigara ve kafein içeren maddelerden uzak durma
- Dinlenme



Güçlü bir sosyal desteğinizin
olması önemli

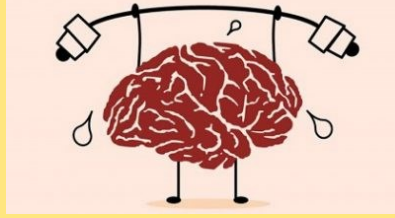


Aile
Arkadaşlar
Yakın çevrenizden önemseydiğiniz insanlar
Akrabalar
Öğretmenleriniz
Destek aldığınız bir uzman

Kendinize zaman ayırın.
Hoşunuza giden aktiviteler
yapın



Kendinizi geliştirin



Etkili iletişim becerilerini öğrenin

Problem çözme becerilerinizi geliştirin

Olumlu bakış açısı geliştirin

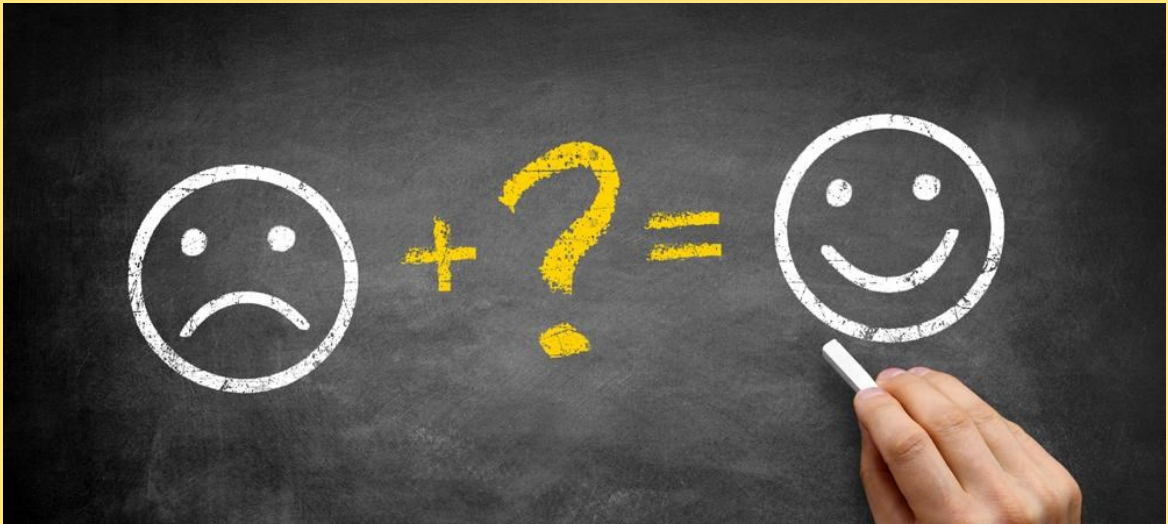
Bilginizi artırın.
Doğru bilgi hayat kurtarır.

Yeniliğe açık olun

Zaman yönetimini öğrenin.

Kendinizi olduğunuz gibi kabul edin

Öz-saygınızı geliştirin





Geleceğe dönük
Amaç, umut ve hayalleriniz
olsun.



Umutlar insanı sağlam
kılar.

Gerektiğinde
profesyonel yardım
alın



- ⇒ Okul Psikolojik Danışmanı
- ⇒ Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı
- ⇒ Psikiyatristler
- ⇒ Psikologlar

UNUTMAYIN



Engeller aslında bizi geliştirir, büyütür. İyiyi yakalamak için birer fırsattırlar.



Sağlıklı günler dilerim...