

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BROŞÜRÜ

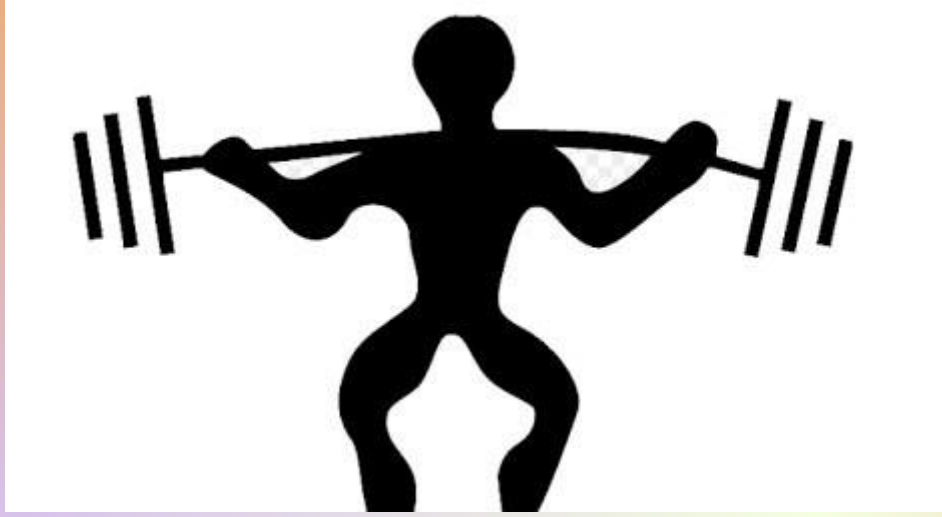
5 Eylül Anadolu Lisesi

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, üzülmeyeceği, 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

Çocukların yaşamlarında onları strese sokan zorlu yaşam olayları neler olabilir?

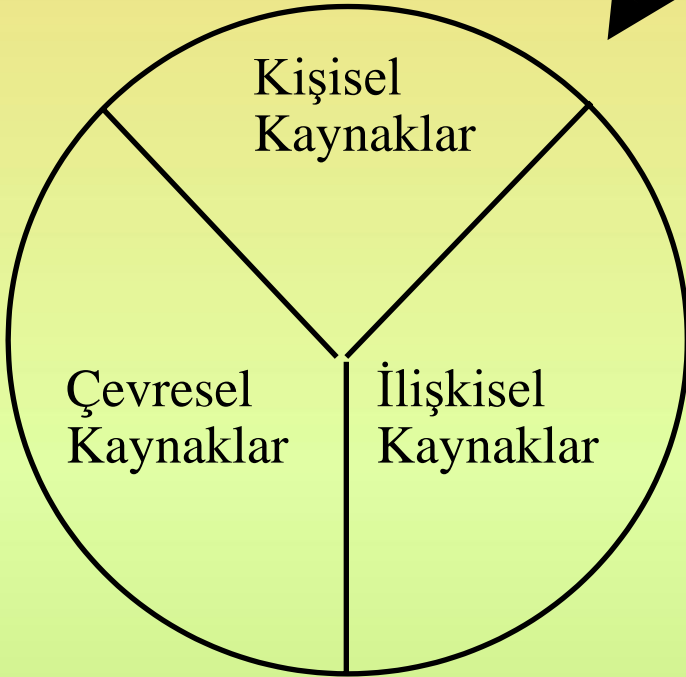
- Okul Stresi
- Sınav Stresi
- Maddi zorluklar
- Taşınma
- Ayrılık
- Yalnızlık
- İlişkilerde çatışma
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Aile ile çatışmalar
- Yeni durumlar
- Ciddi Hastalıklar
- Salgın Hastalıklar
- Sevdiğimiz birisinin hastalığı/ ölümü
- Savaşlar
- Kazalar
- Doğal afetler
- Göçler...



ZORLAYICI
DURUM



GELİŞİMSEL SÜREÇ
VE
KAPASİTE



RUHSAL
SONUÇ



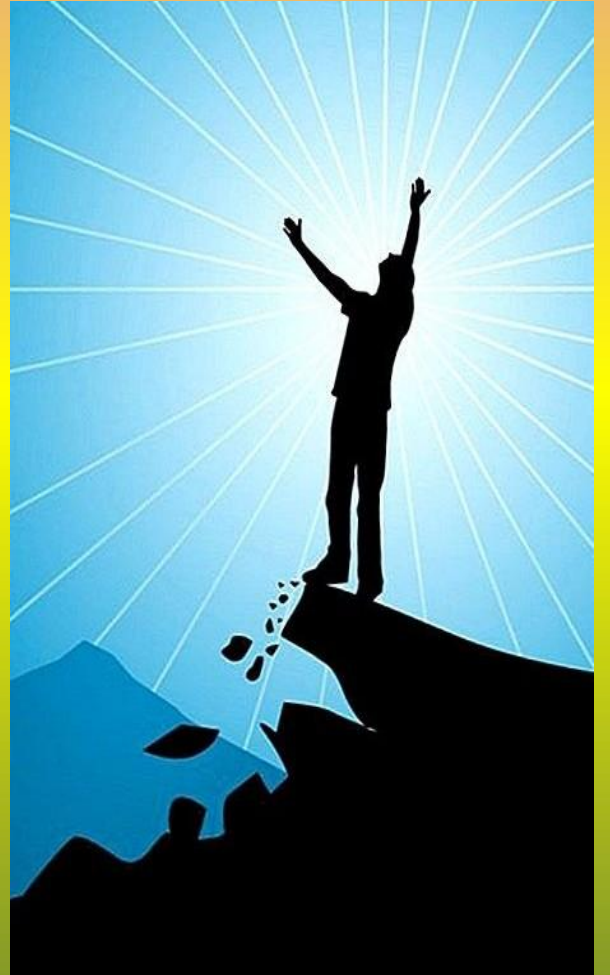


- ◆ Psikolojik sağlamliğın oluşumunda ocuk en başta dışsal kaynaklara ihtiyaç duyar.
 - ⇒çocuğun temel güven duygusunu desteklemek, ona sevimliye değer biri olduğunu hissettirmek, gerektiğinde sınır koyarak tehlikelerden korumak, ihtiyaç duyduğunda ona destek olacak ebeveynin hazır olması çocuğun psikolojik sağlamliğında temelleri atar.
- ◆ Yaş ilerledikçe ocuk bu temeller üzerine kendi içsel kaynaklarını inşa eder.
- ◆ Erken ocukluk döneminde aile içinde bu destekleyici ortamı bozabilecek her durum bir risk faktörü olarak tanımlanabilir.



KİŞİSEL KAYNAKLAR

- Zeka
- Esneklik ve iletişim becerisi
- Olumlu yüz ifadesi ve olumlu duygu
- Mizah yeteneği
- Güçlü bir öz-kontrol mekanizması
- Cinsiyet (Kız çocukları)
- Kendini kabul
- Çevresel hakimiyet
- Sorumluluk Alma
- Amacı/ideali olması
- İnançlı olmak
- İyimserlik ve umudu sürdürme
- Özgüven ve Girişimcilik
- Kişisel Gelişim Çabası



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



İLİŞKİSEL KAYNAKLAR

Güçlü bir
sosyal destek



- Aile
- Arkadaşlar
- Akrabalar
- Öğretmenler
- Komşular

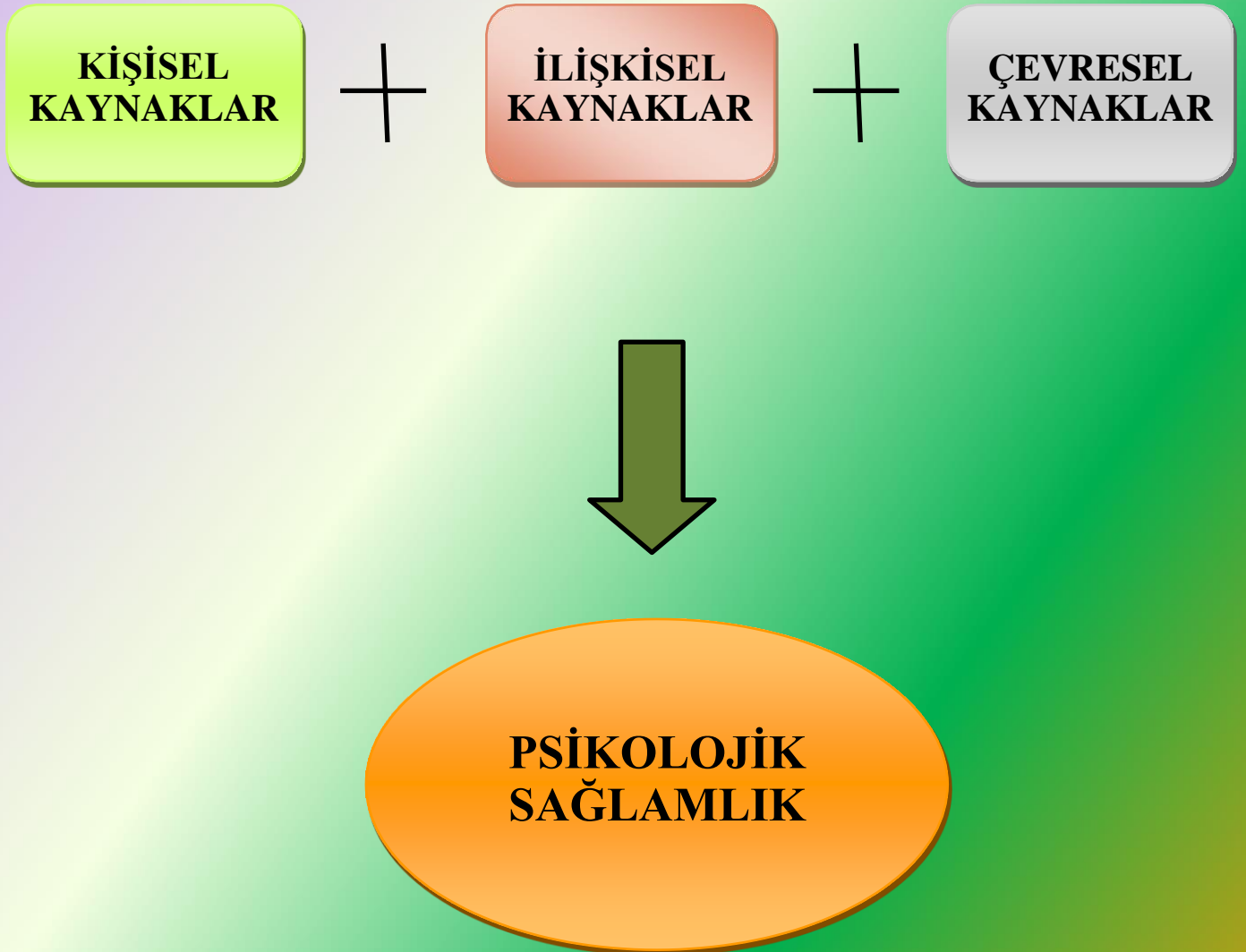


ÇEVRESEL KAYNAKLAR

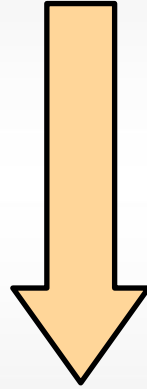
- Eğitim fırsatlarının olması
- Eğitim ortamının fiziksel ve organizasyon olarak iyi olması
- Boş zaman etkinliklerini geçirebilecek ortamlara sahip olma
- İyi sosyoekonomik koşullar
- İyi komşuluk ilişkileri olan yerde yaşamak
- Birbirine bağlı bir toplumda yaşamak



Kişisel, İlişkisel ve Çevresel Kaynakların güçlü olması kişinin psikolojik sağlamlığının da en büyük belirleyicisidir.



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



**KAYNAKLARINIZI
BELİRLEYİN**

Psikolojik Sağlamliğınızı Artırmak İçin



Sizlere Öneriler

Bedeninize iyi bakın

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

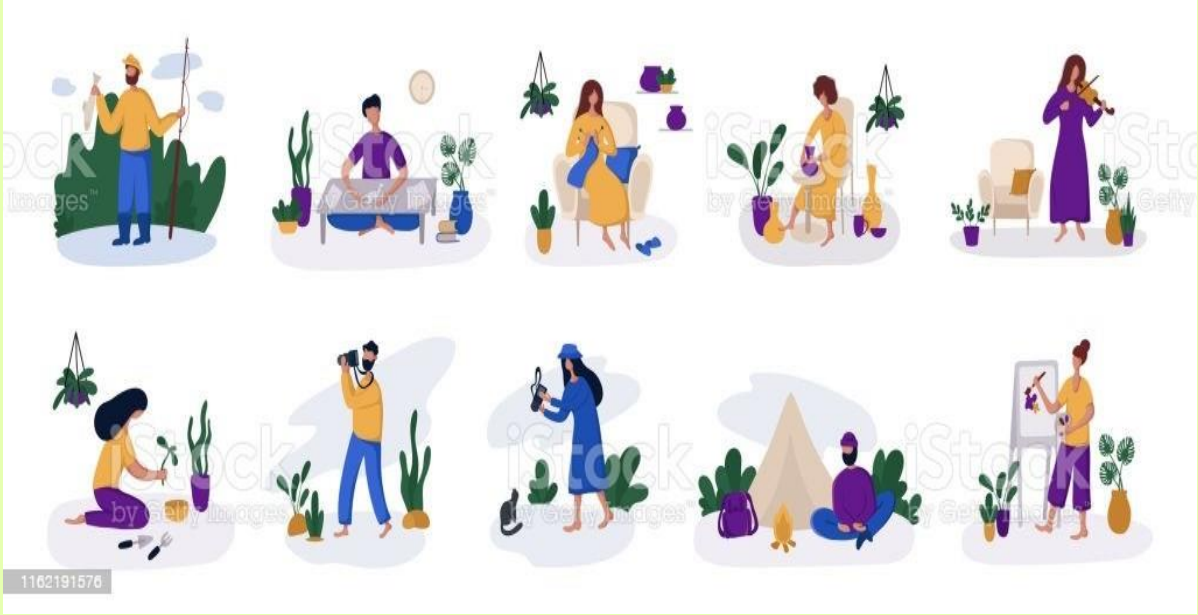


Güçlü bir sosyal desteğinizin
olması önemli



Aile
Arkadaşlar
Yakın çevrenizden önemsedığınız insanlar
Akrabalar
Komşular

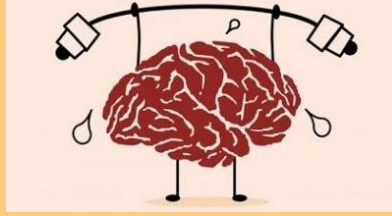
Kendinize zaman ayırın.



Kişinin ruhunu dinlendirmesi stresinin azalmasında çok güçlü bir etkiye sahiptir.



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

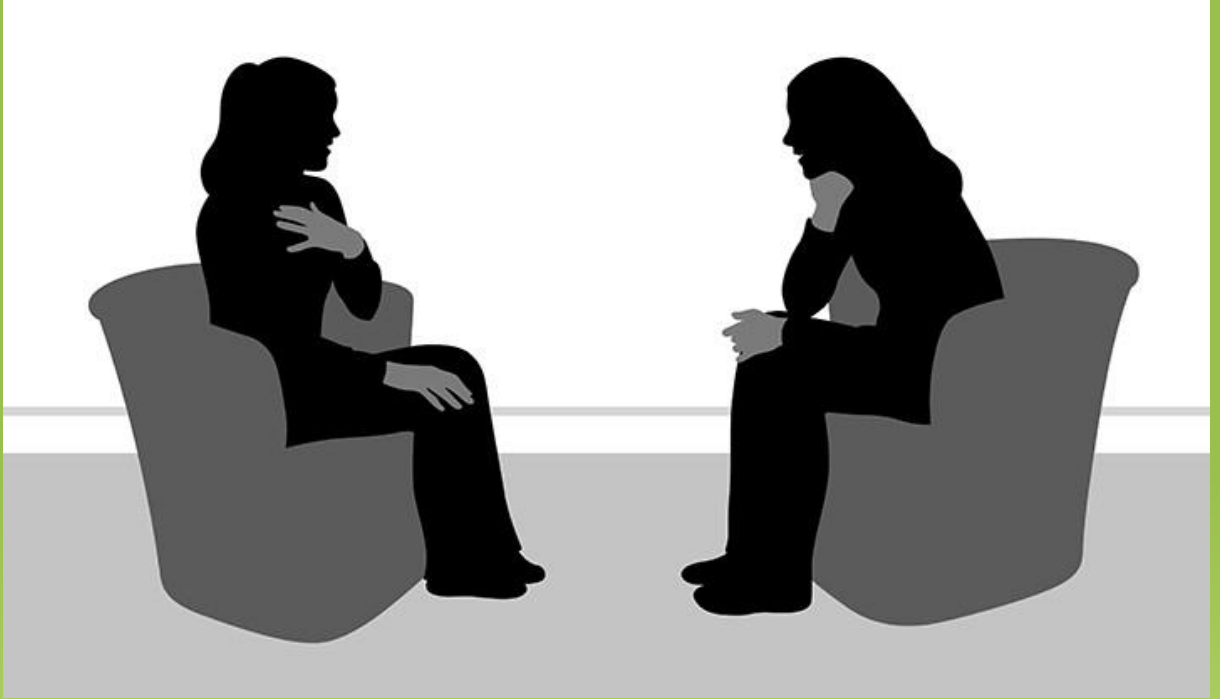


Geleceğe dönük
Umut ve hayalleriniz olsun.



Umutlar insanı sağlam
kılar.

Gerektiğinde
profesyonel yardım
alın



- ⇒ Psikolojik Danışmanlar
- ⇒ Psikiyatristler
- ⇒ Psikologlar

UNUTMAYIN



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



Sağlıklı günler dileriz.....