

Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırabiliriz?

1

Kendinize başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin. Hedefinize ulaşınca kendinizi ödüllendirin.

2

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına özen gösterin.

3

Spor yapın. Unutmayın sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

4

Karşılaştığınız zorluklara olumlu bakış açısı geliştirmeye çalışın.

5

Arkadaşlarınızı arayın. Sosyalleşmeyi ihmal etmeyin.

6

Gerektiğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye, yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar.

Zaman geçtikçe daha çok sedefle kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa "inci" denir.



İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandıkları yetenekler vardır: **Psikolojik Sağlamlık**

ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU

Adres: Seramik mah. Hulusi Damgacıoğlu cad. No: 4
Çan/ÇANAKKALE

Telefon: 0286 416 15 73

<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>



ÇAN CUMHURİYET
İLKOKULU

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

VELİ BROŞÜRÜ



Sedef GÜLAKMAN
Psikolojik Danışman

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık karşılaştığımız zorlayıcı olayların ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilme ve bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneğidir.



Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir şekilde mücadele ettikleri tespit edilmiştir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZA OLUMSUZ ETKİSİ OLAN OLAYLAR



KAZALAR

SAVAŞLAR



SALGINLAR



DOĞAL AFETLER



ŞİDDET



VB.



**CUMHURİYET
İLKOKULU**

Adres: Seramik mah.
Hulusi Damgacıoğlu cad.
No: 4 Çan/ÇANAKKALE
Telefon: 0286 416 15 73
<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞI
YÜKSEK
BİREYLERİN
ÖZELLİKLERİ**

İletişimi güçlü,
İyimser bir gelecek duygusuna sahip,
Yüksek benlik saygısına sahip,
Mizah duygusu gelişmiş,
Amaca dönük davranan,
Problem çözme becerisi yüksek,
Yeni durumlara çabuk adapte olabilen,



Unutmayın ki!

Zorlayıcı yaşam olaylarının kişileri etkileme düzeyi bireysel farklılıklar içerir.

Ancak hepimiz bu olaylarla başa çıkarken bireysel ve çevresel destek mekanizmalarımızı kullanırız.

