



**“Üstesinden
geldiklerimizle
güçleniriz.”
John Burroughs**



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** Gerekğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.



**ŞEHİT ORKUN ALP
ARSLAN KIZ ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlamlık Nedir?
Zorlayıcı Yaşam Alanları
Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin
Özellikleri
Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırırız?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

İletişimi Güçlü,

İyimser Bir Gelecek Duygusuna Sahip,

Problem Çözme Becerisi Yüksek,
Amaca Dönük Davranan,

Yüksek Benlik Saygısına Sahip,

Mizah Duygusu Gelişmiş,

Yeni Durumlara Çabuk Adapte
Olabilen,



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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



Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylar

KAZALAR



SAVAŞLAR



SALGINLAR



DOĞAL AFETLER



ŞİDDET



Ve Benzeri...

UNUTMAYIN Kİ!

Zorlayıcı yaşam olaylarının kişileri etkileme düzeyine bireysel farklılıklar içerir, ancak bu olaylarla başa çıkarken hepimiz bireysel ve çevresel destek mekanizmalarımızı kullanırız.