



Psikolojik Sağlamlığı Güçlendirmek için Öneriler

- Kendinize güvenmek.
- Bilginizi artırmak (Doğru bilgi hayat kurtarır)
- Zorluklarla karşılaşmadan önce kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planları yapmak.
- Çevrenizdekilerle ilişkileri geliştirmek. Yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- Bedeninize iyi bakmak, sağlığınıza korumaya dikkat etmek.
- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
- İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak)
- Zaman yönetimini öğrenmek (Zamanı planlayabilmek)
- İleriye dönük hedefler belirlemek ve bu hedefler doğrultusunda ilerlemek.



- Zorluklarla karşılaşıldığında durup düşünmek. Sorun üzerinde çalışıp yeni çözüm yöntemleri geliştirmeye bakmak.



- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek ve değişime ayak uydurmak.
- Gerektiğinde profesyonel yardım almak. (Rehberlik ve psikolojik danışma servisi, Çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanları ve psikologlar gibi)

UNUTMAYIN " Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum bulmasıdır"

ADRES: Yeni Mahallesi, Şht. Mustafa Yeşil Cd. No:80,
Gaziosmanpaşa/İstanbul
TELEFON: (0212) 563 70 23 –(0212) 563 39 43
<http://gopram.meb.k12.tr>

 Gaziosmanpasa_ram
 @istanbulgopram



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR ?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.

'Değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden kendini toparlamak' olarak ta tanımlayabiliriz..



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Düştüğün yerden kalkabilmek, geri gelebilmek...

Uzun zamandır hayatın , gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım.

Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince, hayat başlayacaktı.

Sonunda anladım ki. Tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.

Alfred D.Souza



İnci' nin Hikayesi

Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşmaktadır. İstiridyeye kendini korumak için yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşla dönüşür. İşte bu taş inci denir.

İnsanlarda istirdiyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır: Psikolojik Sağlamlık

- Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir.
- Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.
- Psikolojik sağlamlık kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artabilen ya da azalabilen bir özelliğe sahiptir.



Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir ?

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz.

Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev yapar.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Öz saygı düzeyleri yüksektir ve kendilerini kabulleri vardır.
- Arkadaşlıklar geliştirmekte yeteneklidirler.
- İçten denetimlidirler.
- Mizah anlayışları yüksektir.
- İyimser, zeki ve esneklerdir.
- Sorun çözme becerileri yüksektir.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- İlgisiz anne baba tutumları
- Okulda başarısızlık ya da okulu bırakma
- Kronik hastalıklar
- Anne babaların beden hastalığı ya da psikopatolojisi.
- Düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk.
- Ebeveynlerin boşanması ya da tek ebeveynle yaşamak.