



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

NEDİR?
KORUMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kim insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp, eski hallerine dönerken, kimiler desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, **psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılıktır.**

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

1 Güçlü yönlerinizi fark edin:
Fark etmek değişimin ilk adımıdır.
Mesela güçlü yönleriniz yazarak başlayabilirsiniz.

2 Güçlü yönlerinizi analiz edin:
En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve siz neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili "olmasa ne olurdu?" ya da "daha farklı olsa ne olurdu?" gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır.

3 Yalnız kaldığınız zamanı azaltın:
Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımınız psikolojik sağlamlığınızı arttırır.

4 Psikolojik sağlamlığınızı destekleyen rutinler edinin:
Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınınızda bulundurun. Bunları rutininiz haline getirin. Bu rutinleri gerçekleştirirken "kendinizi iyi hissetmeye" odaklanın.

5 Umudu hayatınızdan çıkarmayın:
Umut psikolojik sağlamlığın en önemli bileşenlerindedir. Bizi "her gecenin sabahı, her karanlığın bir aydınlığı" olduğu düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur.

6 Profesyonel destek alın:
Çabalamanıza rağmen güçsüzlüklerinize odaklanmaktan kaçınmıyorsanız profesyonel destek alın.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
YÜKSEK OLAN KİŞİLERİN
ÖZELLİKLERİ

Empati ve
etkin iletişim
becerisine
sahiptir .

Olumsuz
deneyimlerinden
ders çıkarır.

Kendilerini
oldukları gibi
kabul ederler.

İyimserdir.

Gerçekçi yaşam
amaçları vardır.

Yeniliklere
ve
gelişmeye
açıktır.

Our Class Rules

Her çocuđun biricik ve özel olduđunu kabul edin.

Her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık, şefkat gösterin.

Her çocuđun biricik ve özel olduđunu kabul edin.

Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin.

Çocuđunuza samimi bir şekilde sevdiğinizi söyleyin.

Yapıp ettiklerinin sorumluluğunu alması için fırsatlar tanıyın.

Kendisi ile alınacak kararlarda ona danışın ve makul sınırlar içinde karalarına destek olun.

Mümkün olduğunca çeşitli alanlarda kendini tanımasına fırsat verin. Spor, sanat v.b.

Zorlandığında sizden yardım alacağını belirtin.

Yaşına ve gelişimine uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.



Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü. Ailede kayıpların olması, düşük sosyo ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel algılamak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, "Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek" temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak **PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI OLUMSUZ ETKİLİYOR.**



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye yabancı maddeler 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 bir özellikleri vardır:
psikolojik sağlamlık.**