PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Değerli olan hiçbir şey hayatta mücadelesiz kazanılmaz.

Jackson Brown

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

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

HATİCE SEYİT ÇEKER İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

NURGÜL YİĞİT

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

- Zorluklar karşısında yılmazlar ,zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

Ekipmanınız

Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylar

- Kazalar
- Savaşlar
- Salgınlar
- Doğal Afetler
- Şiddet

Dünyayı kontrol edemeyiz. Sadece (zaman zaman) dünyaya karşı kendi tepkilerimizi kontrol edebiliriz. Mutluluk büyük ölçüde bir seçimdir, bir hak ya da yetki değil.

Ne Yapmalıyım?

Duygular bulaşıcıdır, bu yüzden destek için kime başvurduğunuz konusunda doğru kişileri hayatınıza alın.

Kendinize karşı nazik olun. Normalden daha fazla depresyon veya anksiyete yaşıyorsanız, yardım almayı deneyin. Elinizden geldiğince bir rutin sürdürün. Alışmak zor olsa bile, normal uykunuza, yemeğinize veya iş programınıza bağlı kalmaya çalışın. Bu normallik duygunuzu korumanıza yardımcı olabilir. Mümkünse doğaya çıkın. Güneş ışığı ve temiz hava size iyi gelir. Mahallenizde dolaşmak bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kalabalığa karışmadığınızdan, insanlardan uzak durduğunuzdan ve bölgenizdeki kısıtlamalara uyduğunuzdan emin olun. Kendi kendinize ilaç vermekten kaçının. Anksiyete veya depresyonla baş etmek için alkol veya başka maddeler kullanmamaya dikkat edin.

UNUTMAYIN Kİ;

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