



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

➔ Psikolojik sağlamlık; kötü durumlardan, hastalıktan, depresyondan ya da değişimlerden çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlanır.

➔ Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...



**KAYAPINAR ORTAOKULU-
KAYAPINAR İMAM HATİP
ORTAOKULU**

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK**

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

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

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin.
En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

3. Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun. Bunları rutinleriniz haline getirin ve bu rutinlerin size umut, iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat edin.

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir.

✿ İsmet DİNLER ✿



Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman