

Psikolojik sağlamlığımızı nasıl artırabiliriz ???



Başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin



Arkadaşlarımızla, akrabalarımızla, aileniz ile vakit geçirin

Değiştirebileceğiniz durumlara odaklanın, geleceğe umutla bakın, bakış açınızı değiştirin



Egzersiz yapın, sađlam kafa sađlam vücutta olur

Sağlıklı beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



Olumsuz haberlerden uzak durun, sosyal medyayı dikkatli kullanın

Deđerli olan hiçbir şey, mücadelesiz kazanılmaz

Jackson Brown

14 Mart Ortaokulu
Rehberlik Servisi

Psikolojik sağlamlık



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.



Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireyler; yoksulluk, şiddet, hastalık gibi olaylarla daha başarılı bir şekilde mücadele etmişlerdir.

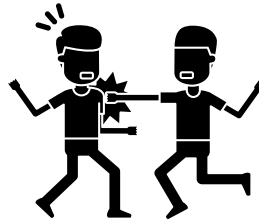
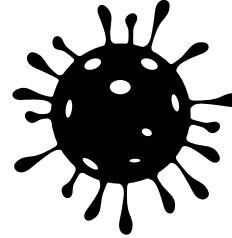
Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylar

Kazalar



Savaşlar

Salgınlar



Şiddet

Ve Diğerleri...

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri



• İletişimi güçlü

• Zorluklar karşısında pes etmeyen



• Gelecekte umutlu



• Şimdi ve gelecek için başarılı olacağına

inan



Zorlayıcı görevler karşısında kendine güvenen

• Hedefleri için çabalarırken pes etmeyen

• Yeni durumlara hızlı uyum sağlayan

• Mizah duygusu gelişmiş



Benlik saygısı yüksek

