

ADNAN MENDERES MTAL

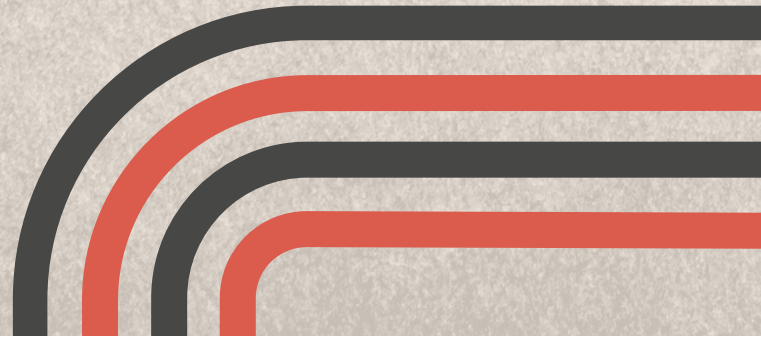
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

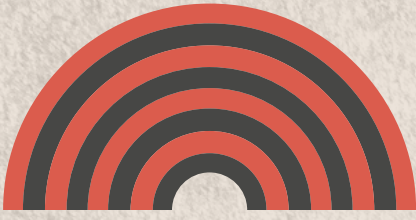


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK YETİŞKİN BÜLTENİ

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, kimileri desteğe ihtiyaç duyulabiliyor. 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 zamanınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve siz neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin.

3

Yalnız kaldığınız zamanı azaltın: Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğimiz zaman ve onlarla olan paylaşımınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

4

Psikolojik Sağlamlığı destekleyen rutinler edinin: Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınınızda bulundurun. Bunları rutininiz haline getirin.

5

Güçlü yönlerinizi fark edin:

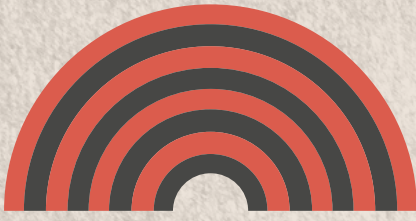
Fark etmek değişimin ilk adımıdır.

Mesela güçlü yönleriniz yazarak başlayabilirsiniz.

6

Profesyonel destek alın: Çabalarımıza rağmen güçlüklerinize odaklanmaktan kaçırıyorsanız profesyonel destek alın.





**Empati ve etkin
iletişim becerisine
sahiptir.**

**Kendilerini
oldukları gibi kabul
ederler.**

**Olumsuz
deneyimlerinden
ders çıkarır.**

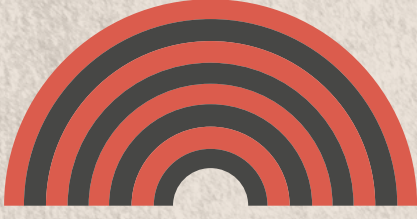
**PSIKOLOJİK
SAĞLAMLIĞI YÜKSEK
OLAN KİŞİLERİN
ÖZELLİKLERİ**

**Gerçekçi yaşam
amaçları vardır.**

İyimserdir.

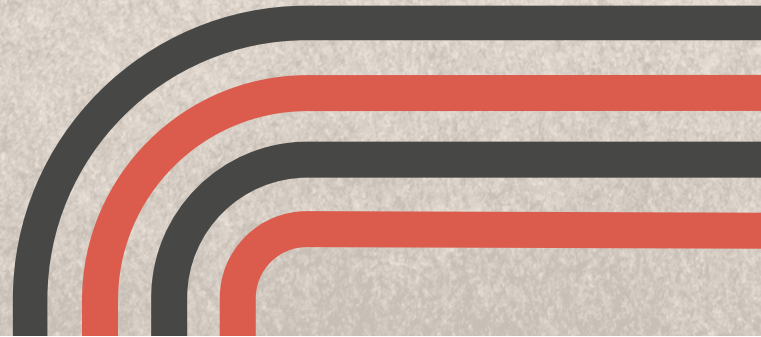
**Yeniliklere ve
gelişmeye açıktır.**

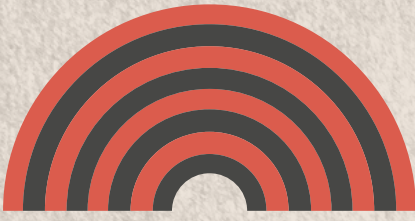




PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI OLUMSUZ ETKİLEYEN ETKENLER

Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı arttırırken; 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; psikolojik sağlamlığı olumsuz etkiliyor.





EBEVEYN OLARAK ÇOCUKLARA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Her çocuğun biricik ve özel olduğunu kabul edin.

Her zamankinden daha fazla ilgi, yakınlık, şefkat gösterin.

Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin.

Zorlandığında sizden yardım alacağını belirtin.

Çocuğunuza samimi bir şekilde sevdiğinizi söyleyin.



WWW.SOKEADNANMENDERESMTAL.MEB.K12.TR



[SOKE_ADNANMENDERES_MTAL](https://www.instagram.com/SOKE_ADNANMENDERES_MTAL)

