

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ÇERKEZKÖY TEPE İLKOKULU VELİ BROŞÜRÜ

“Gücümüz,
genellikle kendisine
uygulanan engellerle
orantılı olarak
artar.” Paul de
Rapin



3-Sağlığını önemseyin

- Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.
- Yeterince dinlenmeye ve uyumaya özen gösterin
- Mümkünse spor yapın.
- Fiziksel sağlık ve ruh sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir.

4. Düşüncelerinizi gözden geçirin.

- yoğun stres ve kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.



5- Kendinize zaman ayırın.

- Zor zamanlarda sakin kalabilmek rahatlayabilmek ya da gevşemek için yapmaktan keyif aldığınız aktivitelere gün içerisinde mutlaka yer verin.
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sevdiğinizle sohbet etmek, sevdiğiniz bir yemeği yapmak, spor yapmak, hobilerinizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi.

6-Değişimi hayatın parçası olarak kabul edin.

- Olumlu değişiklikleri fırsat bilin.
- Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlayın ve fırsata dönüştürme konusunda çaba harcayın.
- Değişimi ne kadar çabuk kabullenirsek sürecin üstesinden o kadar iyi geliriz.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMANIN YOLLARI

1- Kendize güvenin

Yapılan araştırmalar benlik saygısı yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlığında yüksek olduğunu gösteriyor.

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin.
- Başarısızlıklara odaklanmak yerine kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı ve nedenleri hakkında düşünün. Her insan hata yapabilir, kendinizi affedin..
- Geçmiş deneyimlerinizde sizi en çok neyin zorladığını, en çok nelerin iyi geldiğini ve hangi kaynakları kullandığınızı tespit edin.
- olumlu ve güçlü yönleriniz hakkında düşünün ve kağıda yazın, isterseniz çevrenizdende güçlü yönleriniz hakkında yardım alabilirsiniz.
- iyimser olun ve olumlu düşünün..



2- Çevrenizle olumlu sosyal ilişkiler kurun

Sosyal desteği güçlü olan insanlar zorluklarla daha kolay başedebilirler.

- Ailenizle ve arkadaşlarınızla ilişkinizi sevgi, saygı güven ve anlayış üzerine temellendirin.
- Samimi olduğunuz güven duyduğunuz sizi olumlu yönde etkileyecek insanlarla iletişimizi devam ettirin.
- Bu süreçte ailenizle ve sevdiğinizle ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek oldukça yararlıdır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik dayanıklılık/yılmazlık kelimeleri ile de ifade edilir.

Bireyin zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlaması, baş etme becerisi gösterebilmesi ve eski yaşantısına daha kolay bir şekilde dönebilmesi anlamına gelmektedir.

- Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek..



- Kırılmasaydı belkide çiçek açmayacaktı.. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanlar olumsuz gelişmelere farklı açılardan bakabilirler.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARTAR MI?

Evet artar, çünkü bu süreç dinamik bir yapıya sahiptir.

- Yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişilik özelliği olduğunu ortaya çıkarmıştır.
- Psikolojik sağlamlığın açıklanmasında rol oynayan bireysel, ailesel ve çevresel faktörler vardır.
- Psikolojik sağlamlık kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.