

## Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırabiliriz



1

Kendinize başarabileceğiniz kısa vadeli hedefler belirleyin. Hedefinize ulaştınca kendinizi ödüllendirin.

2

Günüünüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına özen gösterin.

3

Spor yapın. Unutmayın sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

4

Karşılaştığınız zorluklara olumlu bakış açısı geliştirmeye çalışın.

5

Arkadaşlarınızı arayın. Sosyalleşmeyi ihmal etmeyin.

6

Gerektiğinde psikolojik destek almaktan çekinmeyin.

Tanıdığın en olumlu ve coşkulu insan sen ol...



Değerli olan hiçbir şey, hayatta mücadelesiz kazanılamaz.

**Jackson Brown**



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik Sağlamlık Nedir?  
Zorlayıcı Yaşam Alanları  
Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri  
Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Arttırırız?

??????

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik Sağlık, karşılaştığımız zorlayıcı olayların ve olumsuz koşulların üstesinden gelebilme ve bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneğidir.



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.

## Psikolojik Sağlamlığımıza Olumsuz Etkisi Olan Olaylar

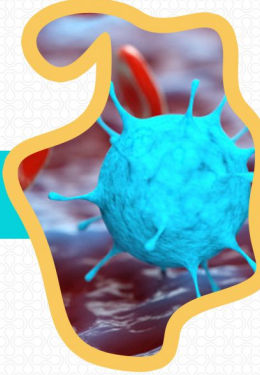
KAZALAR



SAVAŞLAR



SALGINLAR



DOĞAL AFETLER



ŞİDDET



Ve Benzeri...

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

İletişimi Güçlü,

İyimser Bir Gelecek Duygusuna Sahip,

Problem Çözme Becerisi Yüksek,  
Amaca Dönük Davranan,

Yüksek Benlik Saygısına Sahip,

Mizah Duygusu Gelişmiş,

Yeni Durumlara Çabuk Adapte Olabilen,



UNUTMAYIN Kİ!

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