



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## VELİ BÜLTENİ

Psikolojik Danışman\Rehber Öğretmen Sultan Altunkum

### PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Zor durumlar karşısında adeta bir hacıyatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneğidir.



Değerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren zararlı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur. İstiridye zararlı maddeyi sedef ile sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir.

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:

### Psikolojik Sağlamlık

- Psikolojik sağlamlık oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuzlukların üstesinden gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.
- Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir.
- Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.
- Psikolojik sağlamlık, kişiden kişiye değişen zaman içinde azalabilen veya artabilen bir özelliğe sahiptir.

*Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike anlarında vücudumuzun en az ararı görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için tehlikeli durumlarda psikolojik sağlamlık, savunma sistemi görevi görür.*



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRMAK İÇİN;

1 Yaşamın değerli olduğunu fark edin.

2 Sağlığınıza dikkat edin.

3 Hedef listenizi oluşturun.



5 Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

4 Sevdiğiniz insanlar ile sıkıntılarınızı paylaşın.



6 Uyku düzeninize dikkat edin.

7 Düzenli olarak yürüyüş yapın.

8 Gerektiğinde uzmana başvurun.

9 Hobilerinize vakit ayırın.

10 Olası sıkıntılara karşı başa çıkma yöntemlerini önceden bilin.



# OLASI TRAVMA DURUMLARI İLE BAŞA



## ÇIKMAK İÇİN;

1 En iyi stres atma yöntemlerinden biri fiziksel egzersizdir.

2 Sağlıklı beslenme stres yönetimi açısından oldukça önemlidir.

3 Çevrenizdeki insanlarla iletişim içerisinde olmak önemlidir.

4 Dinlenmek için kendinize zaman tanıyın.

5 Gerekli durumlarda profesyonel yardım alın.

6 Size kendinizi iyi hissettiren ne varsa ona daha çok zaman ayırın.

7 Sıkıntılarınızı gidermekte en iyi yöntem konuşmaktır. Güvendiğiniz kişiler ile duygularınızı paylaşın.

8 Travma sonrası verilen tepkiler kişiden kişiye değişir. Kendinizi başkaları ile kıyaslamayın.