

Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saat-

lerine dikkat edin.

Spor ve egzersiz yapın. Takım oyunlarına katılın.

Olabildiğiniz oyun oynayın ve doğaya çıkın.

Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir. Sosyal bağları ihmal etmeyin.

Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen olaylar

Salgın hastalıklar

Kazalar

Savaşlar

Doğal afetler

Şiddet

Neden önemli?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

*Ok ancak geri çekilerek atılır.
Hayat sizi zorluklarla geri
çekiyorsa, sizi
daha büyük bir şeye fırlatacağı
içindir.
Nişan almaya devam edin.
(Paulo Coelho)*

Psikolojik sađamlık nedir?

Psikolojik sağamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeni- den ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkır- sak sıkılım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzetebiliriz :)

Psikolojik sağamlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psiko- lojik sağamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkla- rı yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Sevgili gençler,

Psikolojik Sağamlılığınız Neden Güçlü Ol- malı?

Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüz- den olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.

Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.

Okul ortamı sosyal ortam olduğundan zorlu

Psikolojik sağamlığı yüksek olan gençlerin özellikleri

Kendi kaynaklarının farkında olduğ, Problem çözme, dikkat ve adapte olma yete- neklerinin gelişmiş olduğ, Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz- güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğ, Duygularını düzenleyebildikleri, Duygularının farkında olup onları bastırmadık- ları, İyimser ve ümitvar kişiler oldukları, Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri, Mizah anlayışlarının olduğ, Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları bilinmek- tedir.