

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Güçlü yönleriniz fark edin ve onlara odaklanın.

En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile vakit geçirmeye çalışın.

**UMUDUNUZU KAYBETMEYİN**  
Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

## SAĞLIĞINIZI ÖNEMSEYİN.

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterin.

Yoğun stres ya da kaygı yaşadığınızı fark ettiğinizde aklınızdan geçenleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterin.

## DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİZE ODAKLANIN.

Her birimizin hayatta değiştiremeyeceği şeyler olacaktır.

Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz.

**UNUTMAYIN Kİ EN KARANLIK AN ŞAFAK SÖKMEYEN BİR ÖNCEKİ ANDIR!**



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

YILMAZLIK,  
KENDİNİ  
TOPARLAMA GÜCÜ

Psikolojik Danışman  
Ayşenur Çelik

# ÇOCUKLARINIZIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI ARTIRMAK İÇİN

Her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edin.

Her zamankinden biraz daha fazla ilgi , yakınlık ve şefkat gösterin.

Onu dinleyin ve düşüncelerini önemseyin.

Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenler artar.

Yapıp ettiklerinin sorumluluğunu alması için ona fırsatlar tanıyın.

Kendisi ile ilgili alınacak kararlarda görüşünü alın ve makul çerçevelerde olan kararlarında destek olun.

Mümkün olduğunca çeşitli alanlarda kendini tanımasına fırsatlar oluşturun. Spor, sanat v.b.

Zorlandığında sizden yardım alabileceğini belirtin..

Yetenekler ve ilgileri doğrultusunda onu destekleyin ve cesaretlendirin.

Yaşına ve gelişim ne uygun olmayan beklentiler oluşturmayın.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

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



Bir başka ifadeyle bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Zorluklar karşısında yılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.
- Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.
- Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.
- Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.
- İyimserdirler.
- Kendilerini oldukları gibi kabul ederler.
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır.
- Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.

