

# GÖRÜKLE DUMLUPINAR İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

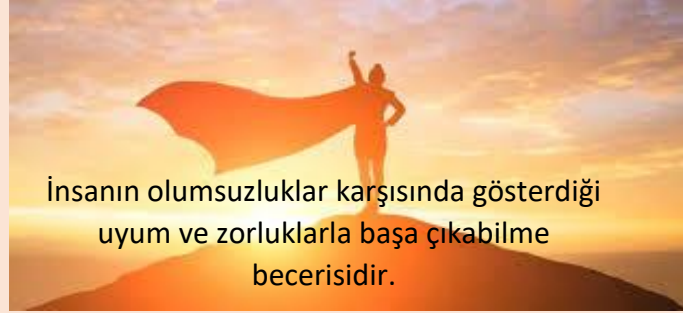


## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BROŞÜRÜ

### Psikolojik Sağlık

Düşüğün yerden kalkabilmek, geri  
gelebilmek...

### Psikolojik Sağlık Nedir?



İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.

### İnci' nin Hikâyesi...

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



İnsanların da zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır: **Psikolojik Sağlık**

Psikolojik sağlık, zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Psikolojik sağlık, bir kişilik özelliği değildir. Hepimiz bu yeteneğe sahibiz.

Psikolojik sağlık, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.

### Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir?

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlık bir savunma sistemi olarak görev görür.



### Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

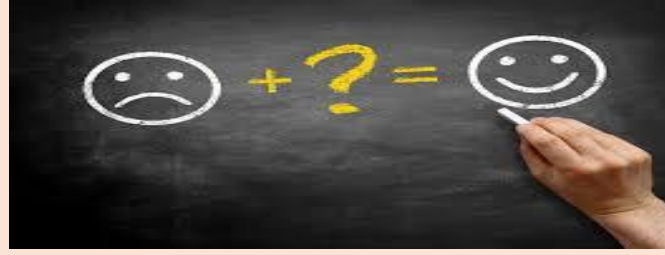
- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Aile ilişkileri kuvvetlidir.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Kendine güvenler yüksektir.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler

## Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar, psikolojik rahatsızlıklar
  - Pandemi
  - Kayıplar
  - Doğal afetler
  - Boşanma
  - Aile içi şiddet
- Olumsuz anne baba tutumlar
  - Ekonomik zorluklar
- Okul ve iş hayatındaki sorunlar



Bu olayları engellememiz genelde mümkün değildir. Kimi bu olaylar karşısında güçlenerek çıkarken kimi desteğe ihtiyaç duyabilir.



## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
  - Kendinize güvenmek.
- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- Bedenimize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.
- Problemler karşısında kullanılacak aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek.(Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetim, alternatifler üretme vb.)

- İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)
- Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planı yapmak
  - Zaman yönetimini öğrenmek.
- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek.
- Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeyi denemek
- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek
  - Gerektiğinde yardım almak



\*OF Ramdan psikolojik sağlık broşüründen derlenmiştir.