

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN

“KARANLIĞA KÜFREDECEĞİNİZE BİR MUM YAKIN”

Kendinize karşı adil davranın. Hatalı yanlarınızla yüzleşin ve başarılı yönlerinizi kendi kendinize takdir edin.

Manevi inancalarınızdan yardım alın. Dini inancı olanlar, dua, ibadet v.b fiillerle kendilerini daha güçlü hissederler. Farklı inanca sahip bireyler de meditasyon, yoga v.b iç odaklanma çalışmalarını deneyebilirler.

Durumları veya olayları kişiselleştirmeyin. Unutmayın başkalarının ne yaptığı değil önemli olan sizin ne yaptığınız. Ancak dayanmak zorunda olmadığınız durumları gözden geçirin.

Mizah, zorlu yaşam olayları ile baş etme konusunda iyi bir yardımcıdır. Mizah ve komedi ile iç içe olun.

Zorlu yaşam olaylarında bile, olabildiği kadar, günlük rutinlerinize devam etmeye çalışın.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PERİHAN ERDOĞAN ORTAOKULU  
VELİ BROŞÜRÜ

### REHBERLİK SERVİSİ

*Psikolojik sağlık ; (Resilient) esneklik, anlamına gelir. Psikolojik sağlık; zor koşullara rağmen, kişinin, bu zorlukların üstesinden gelebilme, uyum sağlama yeneğidir. Prof. Dr. (Fatma ÖZ\*, Uz. Hem. Emel BAHADIR YILMAZ\*Sağlık Bilimleri Fakültesi H. dergisi (2009) 82-89 )*

*Araştırmalara göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler iyimserlik, umut, ahlaki ilkeler, inanç ve maneviyat, zihinsel esneklik, mizah, alternatif çözümler üretebilme, yaşam amaçları belirleyebilme ve sosyal bağ içeren ilişkiler kurabilme gibi özellikleriyle sorunlarıyla baş ederler.*

*Peki Psikolojik sağlık geliştirilebilir mi ? Elbette geliştirilebilir.*

*Gerçek şu ki, stres kaçınılmazdır. Stresle başa çıkabilmenin yolu psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmekten geçmektedir.*

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN

Yaşadığınız sorunları gerekçelendirin. Yaptığınız veya yapmadığınız şeylerin gerekçelerini kendi kendinize belirtin. Bu size, hatalarınızı düzeltmek fırsatı veririz. Ayrıca abartılı suçluluk duygusu yaşamamanın önüne geçer.

“Kabullenme Becerisi” şu hayatta sizi ayakta tutabilecek en önemli beceridir. **Hayatınızı kabullenin.** Değiştiremeyeceğiniz gerçekleri kabul edin. Unutmayın, bütün ailelerin, bütün hayatların ödediği bir bedel, yaşadığı sınavlar vardır.

Kendinizi sosyal ortamlardan izole etmeyin. Sosyal izolasyon, psikolojik sağlamlığı zayıflatan durumlardan biridir.

Size iyi hissettirmeyen insanlardan ve sosyal ortamlardan olabildiğince uzak durun. Psikolojik sağlamlığı daha güçlü insanlarla vakit geçirirseniz zamanla farkındalığınız gelişir.

Sürekli mutlu hissetme ısrarınızdan vazgeçin. Bu hiç de gerçekçi değil. Hayatta iyi ve kötü her duyguyu yaşamak bazen gereklidir.

## ► Ana İç Başlık

En önemli bilgiler iç panolara eklenir. Bu panoları, kuruluşunuzu tanıtmak ve belirli ürünleri veya hizmetleri tanımlamak için kullanın. Bu metin kısa olmalı ve okuyucuyu bir ürün veya hizmetle ilgili daha fazla bilgi aramaya yönlentmelidir.



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

Metninizi düzenlemek ve okuyucunun rahat ve hızla gözden geçirebilmesini sağlamak üzere ikincil başlıklar kullanabilirsiniz.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat.

### İkincil Başlık

Lorem ipsum dolor sit amet, euget nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit au gue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugi facilisi. Per suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Ut wisi enim ad minim veniam.y



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

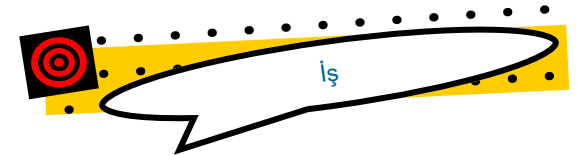
### İkincil Başlık

Nostrud exerci taion ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex en commodo consequat. Duis te feugi facilisi. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat in suscipit. Duis te feugifacilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat

nulla facilisis at.



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.



Birincil İş Adresi  
Adresiniz Satır 2  
Adresiniz Satır 3  
Adresiniz Satır 4

Telefon: 0 (123) 456 78 90  
Faks: 0 (123) 456 78 90  
E-posta: birisi@example.com