

psikolojik sağlamlık



Arif Nihat Asya Anadolu Lisesi PDR Servisi

Psk. Dan. Merve KIRCA



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmıştır.

Küresel bir salgının içinde olduğumuz şu günlerde, hepimiz psikolojik sağlamlığımızı korumakta ve kendimizi iyi hissetmekte zaman zaman güçlük yaşıyoruz. Yorgun, çaresiz, bıkkın, öfkeli ve umutsuz hissedebiliyoruz.

Peki, başka hangi durumlar psikolojik sağlamlığımızı olumsuz etkiler?



- *Sınav stresi
- *Aile ile çatışmalar
- *Yeni bir ortama girmek
- *Yeterince akran ve çevre desteğinin olmaması
- *Beklenmeyen olaylar
- *Kayıp ve yas
- *Maddi zorluklar
- *Fiziksel koşullar
- *Doğal afetler

Psikolojik sağlamlık bir anlamda dayanıklılık kavramı ile eşgüdüm sağlar. Bizler dayanıklı insanların hiç desteğe ihtiyaç duymadığını, zorlukları daha çabuk atlattıklarını, bizler kadar üzülmediklerini düşünüyor olabiliriz. Sizce, bu sahiden mümkün müdür?



Her insan, zaman zaman başa çıkmakta zorlandığı durumlar yaşar. Bu güç durumlara verilen tepkiler tamamen kişiseldir ve herkeste farklılık gösterir. Kimi insan duygularını dışavurmakta zorluk yaşarken kimileri duygularını daha rahat ifade edebilir.

Ancak şu bir gerçektir ki, her insan incinebilir, üzülebilir ve bunu hissetmek doğaldır. Zayıflık değildir. Tersine olumlu veya olumsuz hislerini kabul edebilmek psikolojik sağlamlığa sahip, dayanıklı ve güçlü insanların özelliklerindedir.



Bir sporcu dayanıklılığını arttırmak için neler yapar? İşte bizler de psikolojik sağlamlığımızı arttırmak için bazı yöntemler benimseyebiliriz!

Kendine güvenmeyi öğren. Olumlu ve olumsuz duygularını kabul et, güçlü yanlarını bul. Kendini sev. Değerli olduğunu bil.

Çevre, aile ve arkadaş ilişkisine önem ver. İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Sevdiğin insanlarla iyi ilişkiler kuruyor olmak önemli bir koruyucu etkidir.

Zayıf yanlarını bul, güç durumlar karşısında zayıf yanlarını güçlendirmeye çalış.

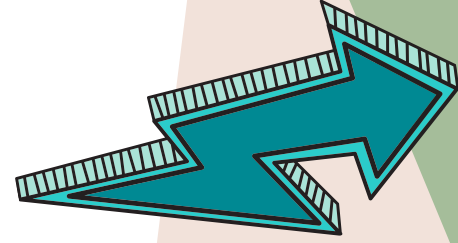
Yeni yollar aramaktan ve yardım istemekten çekinme. Her şeyi tek başına halledemeyebilirsin. Gerektiğinde ihtiyaç duymak doğaldır.

Stay Strong & Power On

Hedef Belirle ve Pes Etme

Olumlu Değişiklikleri Fırsat Bil, Olumsuz Değişikliklere Uyum Sağla ve Fırsata Çevirmeye Bak.

Covid Süresinde yaşadıkların zordu ama sana oldukça boş vakit de sağladı. Bu vakti nasıl verimli geçirebilirsin?



**Ali Baba Alışveriş sitesinin Kurucusu Jack Ma gençliğinde birçok başarısızlık yaşamış. üniversite sınavında matematikten 120 üzerinden 1 almış. 30 iş başvurusu reddedilmiş.
'Pes etmeyin,
Bugün zor.
Yarın daha kötü olacak
Ama sonraki gün aydınlık sizi bekliyor.'**

**Gerçekçi ve Ulaşılabilir hedefler belirle,
Bu uğurda gerçek bir çaba göster. Hayallerinin gerçek olduğunu görmek seni çok mutlu edecek..**



Adım 1:

Ne Olduđu Net

Adım 2:

Ölçülebilir ve Ulaşılabilir

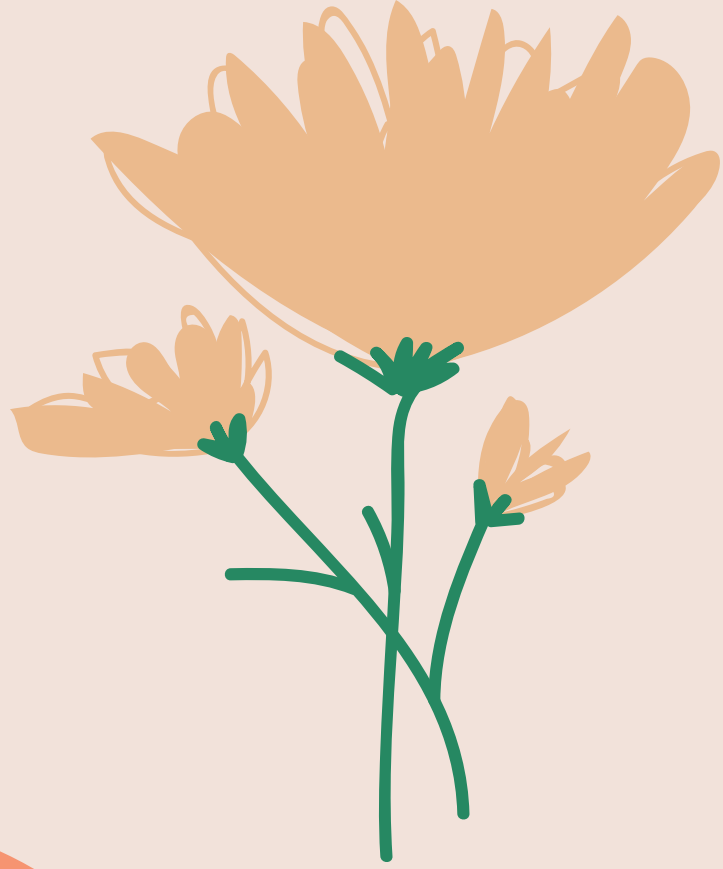
Adım 3:

**Gerçekçi ve Zamanı
Belirli**

Çok ders çalışacağım bir hedef değildir. Yks'ye kadar her gün 6 saatimi programıma uymaya ayırıp günlük soru hedefimi tamamlayacağım desek? :)



**Gerçekçi
Hedef
Demişken**



Zorluklar ve krizler aşılmaz dağlar değil. Tüm insanların zaman zaman yaşadığı insancıl durumlar. Sorumluluk alman ve zorluklarla gerçekçi bir şekilde baş etmen önemli. Artık bir bireysin ve kendi hayatını iyileştirmek senin elinde. Pes etme, gerekirse yardım iste ve her koşulda elinden gelenin en iyisini yaptığından emin ol.

Değerlisin

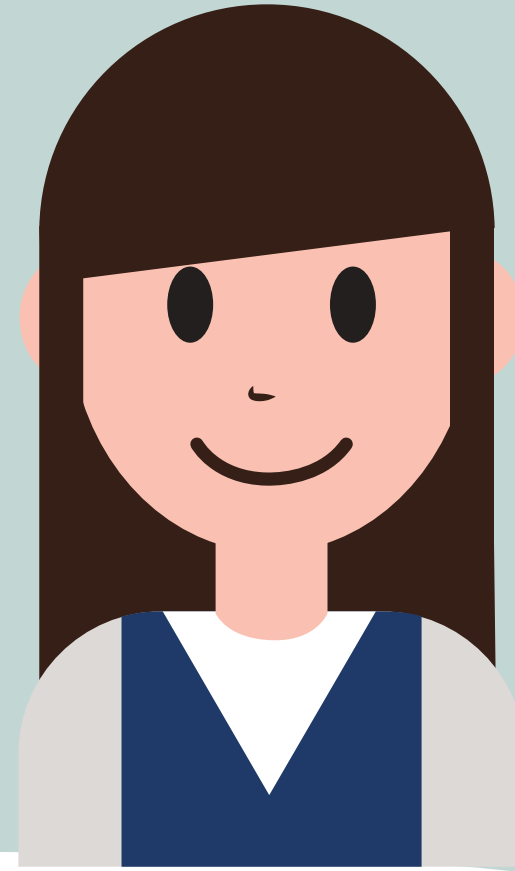
Önemlisin

Kendine inan!

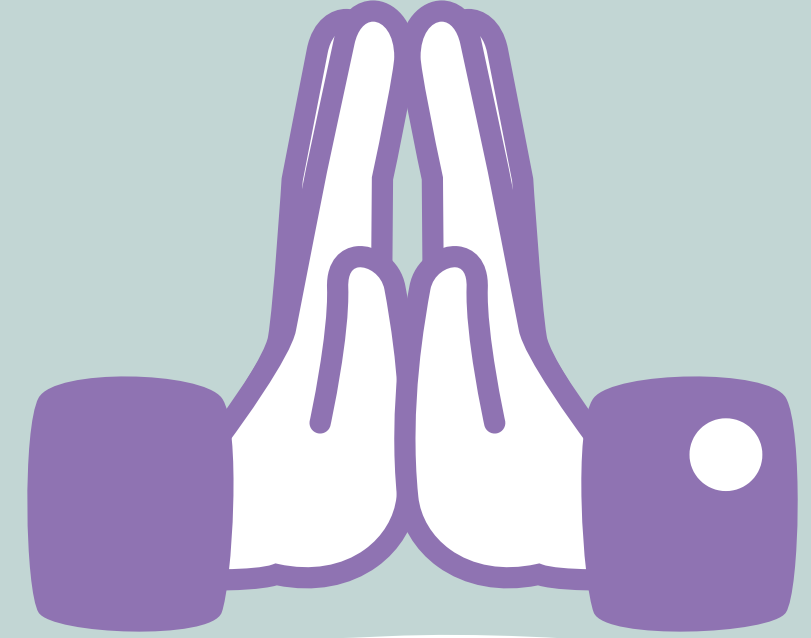




**Başa
çıkamadığın,
destek aradığın
durumlar olabilir.
Bunların doğal
olduğunu artık
biliyorsun.**



**Bu gibi
durumlarda
PDR
Servisinin her
zaman yanında
olacağını
unutma.**



Kendine iyi bak!