

***Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri***

İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar

Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.

Kendine güvenleri yüksektir.

Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.

Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.

Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.

Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.



***İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:***

***Psikolojik Sağlamlık***

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

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

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



***İnci' nin Hikayesi...***

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 sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taşa dönüşür. İşte bu taşa inci denir.

******

Ş.A.T.A.L REHBERLİK SERVİSİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ

***Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler***-Okul/ÜniversiteOkul/Üniversite ***Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler***



Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek. Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeye bakmak.

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.

İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.



***"Engeller, sıradan insanlara sıra dışı olsunlar diye tanınan fırsatlardır."***

Psikolojik Sağlamlık

Düştüğün yerden kalkabilmek, geri gelebilmek...

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMADA PRATİKTE YAPILACAK ŞEYLER NELER PEKİ?**

PSİKOLOJİK DANIŞMAN SEDA TUBA CANPOLAT

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VAKKAS ALKAN



**"Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum bulmasıdır..."**



Gerektiğinde profesyonel yardım alın:

-Okul/Üniversite Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisleri

-Psikolojik Danışmanlar

-Öğrenci Danışma Büroları

-Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Uzmanları

-Psikiyatri Uzmanları

-Psikologlar



Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.

Kendinize güvenmek.

Bilginizi arttırmak. Doğru bilgi hayat kurtarır.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar

kurmaya çalışmak.

Bedenimize iyi bakmak, sağlığımıza

dikkat etmek.

Problemler karşısında kullanılabilecek aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek.(Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alernatifler üretme

vb.)

İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için

umut taşımak.)

Zaman yönetimini öğrenmek.

Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirlemek ve acil

durum planı yapmak