

EKİM 2021

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

TAVŞANCIL MARSHALL BOYA MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ



## PSİKOLOJİK DANIŞMAN ÖZLEM TİĞRAKLI

**Psikolojik sağlamlık**, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Zorlayıcı örseleyici yaşam olaylarıyla başdebilen bireyler "sağlam, dayanıklı" bireyler olarak değerlendirilir.



Psikolojik sağlamlık g¼c¼ y¼ksek olan bireyler, yaşamın zor ve acı duygularını kabul ederek, bu duygularla birlikte iyileşme y¼n¼nde kendilerine yol açarak tecr¼belerinden g¼çlenerek, ¼z¼mler ¼reterek çıkmayı başarırlar. Stres adeta onları sağlamlaştırır, g¼çlendirir. Sağlamlık g¼c¼ y¼ksek bireyler, değiştirmeyecekleri gerçekleri problemleri olgunlukla kabul ederek, ¼z¼mlere y¼netebilecekleri etkinliklere dikkatlerini y¼neltmede, diğerlerine g¼re daha başarılıdırlar.

**Peki, bunu nasıl başarırlar?**

# ***Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:***

1. Gcl yönlerinizi fark edin.
2. Becerilerinizi gözden geçirin.
3. Mkemmeliyet olmayı bırakın.
4. Beden sağlığınızla ilgilenin.
5. Dođayla temas halinde kalın.
6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın.
7. Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu kabul edin.
8. Sosyalleřin, yakın iliřkiler kurun
9. Profesyonel destek alın.



Destek almak istediğinde,  
Psikolojik Danışman  
yanında.

