



Bahattin
Teymur
İlkokulu
Rehberlik
Servisi

**Psikolojik
Sağlamlık
Veli Broşürü**

Psikolojik Sağlamlık

Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince, hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki, tüm bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı. -Alfred D.Souza

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.

Psikolojik sağlamlık;

- Bir kişilik özelliği değildir.
- Kişiden kişiye değişebilir.
- Zaman içinde artabilir, azalabilir.
- Geliştirilebilir, artırılabilir, öğrenilebilir.

Psikolojik Sağlamlık Neden Önemlidir?

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengeyi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sisteminin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemine benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev yapar.



Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri



- Fiziksel sağlıklarını önemserler.
- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.

Psikolojik Sağlamlığı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

- Olumsuz yaşam olayları
- Düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Kronik hastalıklar
- Anne-babanın psikopatolojisi

Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
- Doğru bilgi edinebileceğin kaynaklara ulaşmak.
- Bedeninize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.



- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.
- İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)
- Problemler karşısında kullanılabilir aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek. (Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.)
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.
- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.
- Gerekliğinde profesyonel yardım almak. (Okul rehberlik servisleri, psikologlar, psikiyatristler vb.)

