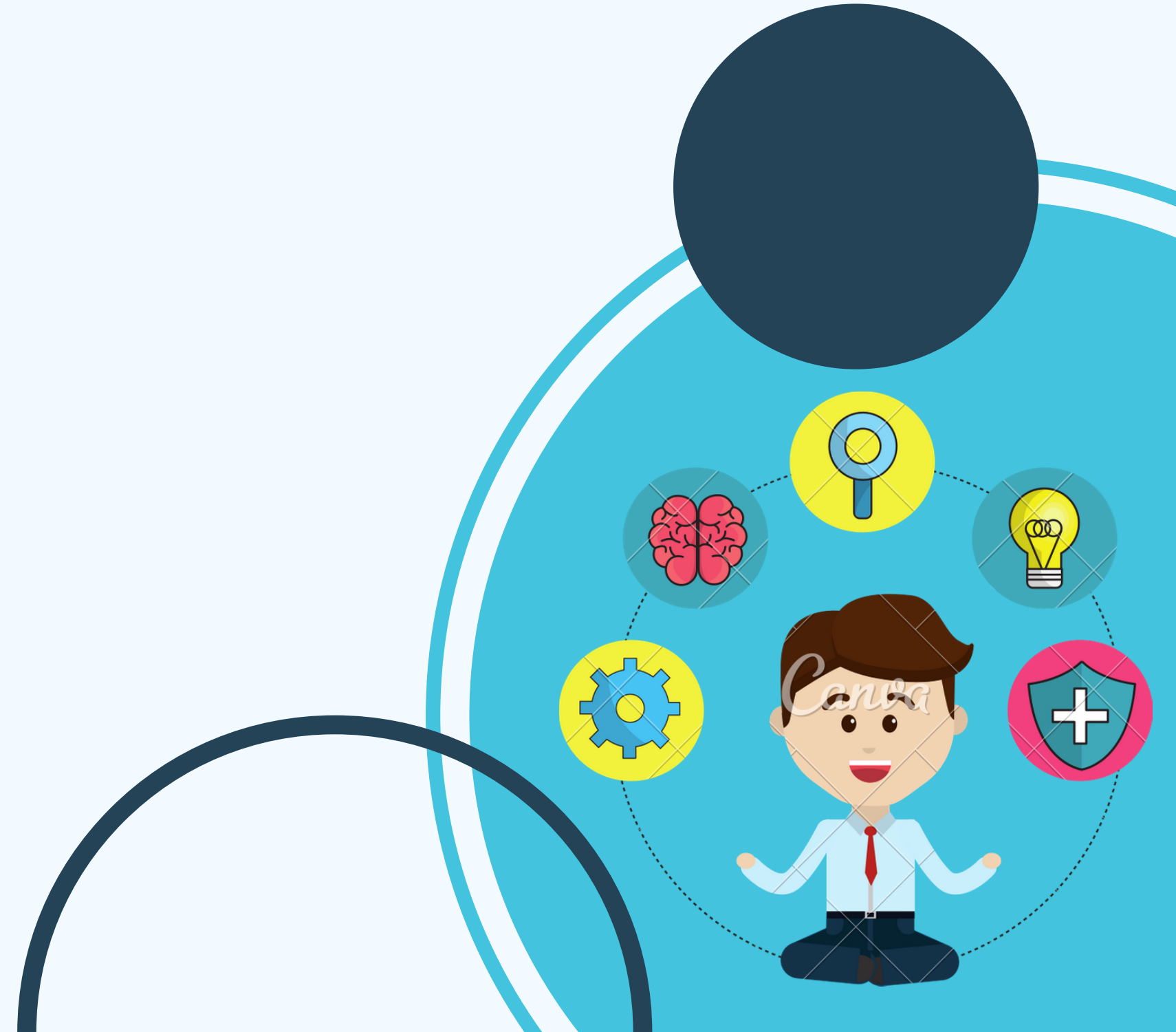
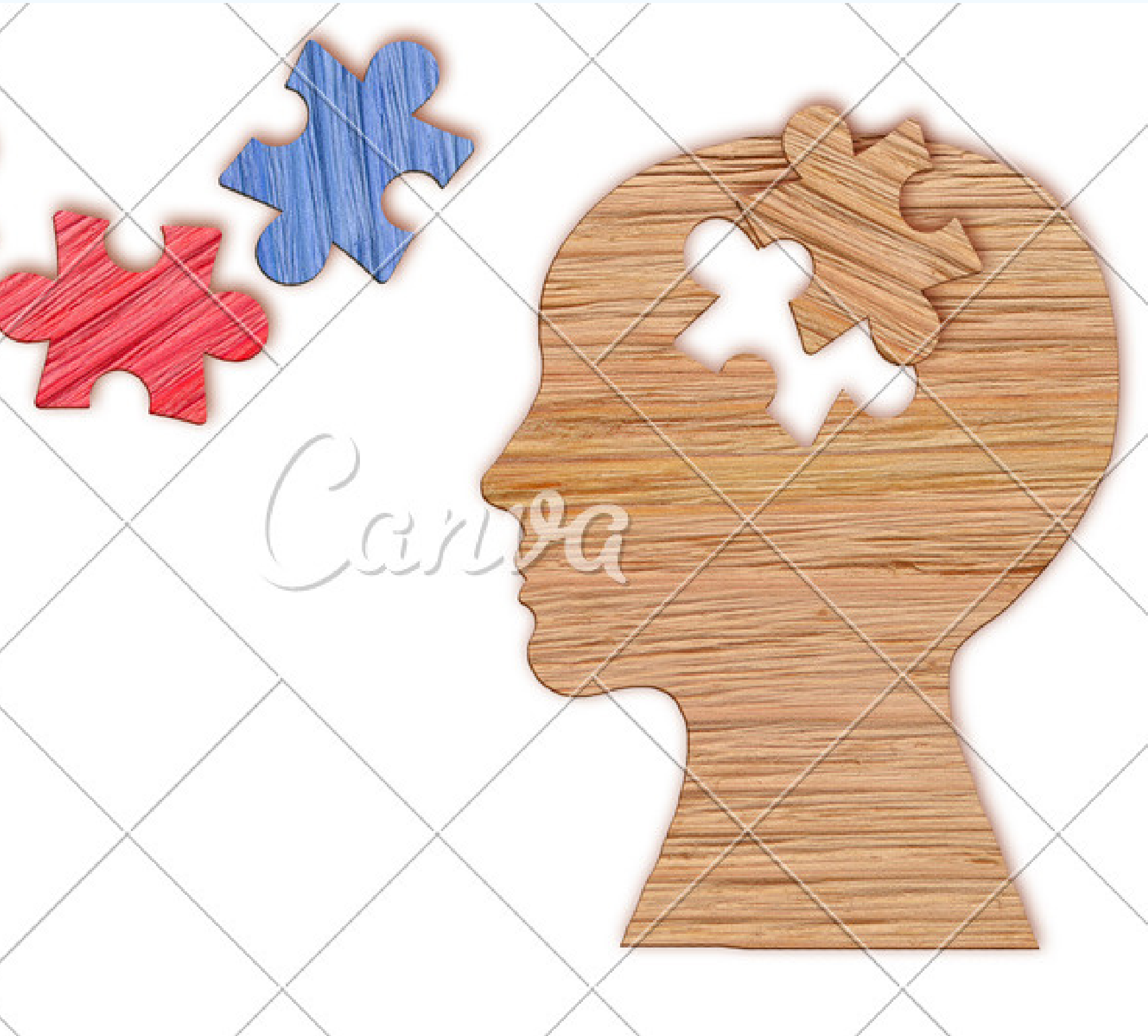


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK





# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

**Psikolojik dayanıklılık “değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak” (Tugade, 2004) olarak tanımlanmış çok boyutlu bir kavram. Başka bir deyişle;**

**Kişilerin hiçbir zor durumla karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum olmaktan ziyade, kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini ‘psikolojik sağlamlık’ olarak adlandırabiliriz.**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE İLK AKLA GELENLER



**STRESLİ DURUMLARA  
UYUM  
SAĞLAMA**



**STRES VE ZORLUKLARA  
RAĞMEN  
İŞLEVSEL OLMA**



**STRESLİ  
YAŞANTILARDAN  
SONRA  
KENDİNİ TOPARLAMA**

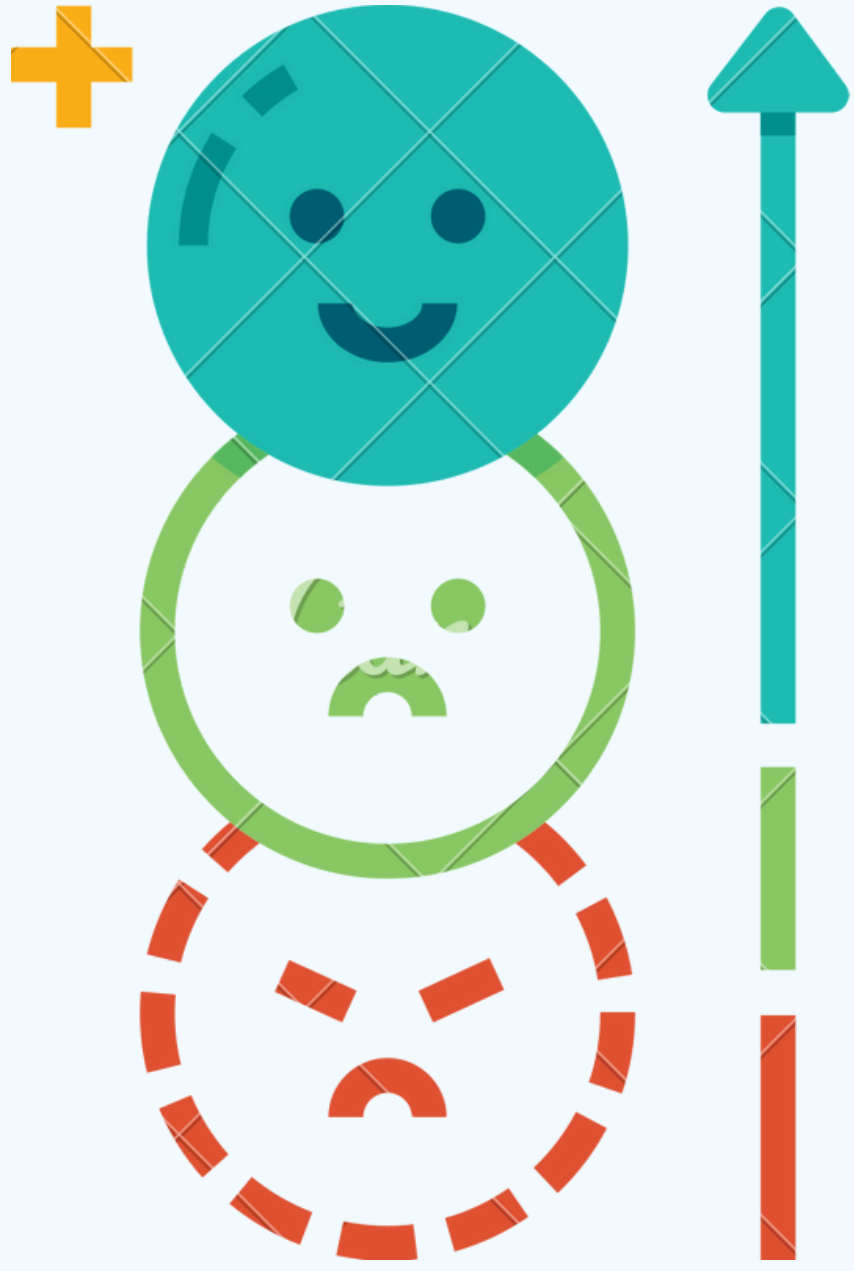


**OLUMSUZLUKLARA  
RAĞMEN HASTA  
OLMAMA**

**PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞI  
YÜKSEK  
OLAN BİREYLERİN  
BELİRGİN  
ÖZELLİKLERİ  
NELERDİR?**

- ✓ **öz-saygı düzeyleri yüksek,**
  - ✓ **içten denetimli,**
  - ✓ **sorun çözmeye becerikli,**
  - ✓ **iyimser, zeki, esnek,**
  - ✓ **mizah anlayışları yüksek,**
- ✓ **sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda**
- ✓ **kolay iletişim kurabilen,**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA KORUYUCU FAKTÖRLER



**Psikolojik olarak sağlam olan bireyler olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanır .**

# İÇSEL FAKTÖRLER

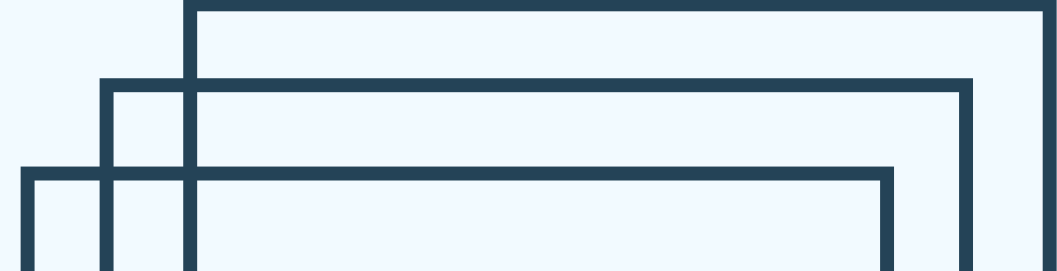
- **Öz-yeterlik,**
- **Akademik beceriler,**
- **Karar verme ve problem çözme becerileri ,**
- **Olumlu iletişim becerileri,**
- **Empati,**
- **Olumlu benlik algısı,**
- **Stresle başa çıkma,**
- **Olumlu ruh hali ve mizah anlayışıdır.**



# DIŞSAL FAKTÖRLER



- **Ailesel (Anne-baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdekaile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri)**
- **Çevresel faktörlerdir. (Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma) .**





# HAYATIMIZDA BİZİ ZORLAYACAK NE GİBİ DURUMLAR OLABİLİR?

- **Okul Stresi**
- **Sınavlar**
- **Yeni Ortamlara Girmek**
- **Maddi Zorluklar**
- **Ayrılıklar**
- **Taşınmalar**
- **Yeterince aile, arkadaş desteği alınmaması**
- **Ciddi Hastalıklar**
- **Sevilen birinin hastalığı, ölümü**
- **Kazalar**
- **Dođal Afetler**
- **Göçler**



# NE YAPABİLİRİZ?

**S**orun ne?

**E**linde ne var?

**Y**anında kim var?

**R**ezervi var mı?

**E**yvah dikkat! (Smart hedef belirle)

**T**artış ve plan yap.

# DAHA DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN ÖNERİLER

## Sevdiklerimizle İlişkide Olmak

**Yalnızlık hissi insanı kötü bir ruh haline sokar. Bu ruh haline girmemek için veya kötü ruh halinden kurtulmak için sevdiklerimiz en iyi ilaçtır. Onlarla vakit geçirmek ve daha yakın olmak bizi ruhen daha güçlü kılacaktır.**

# Destekleyici Bir Gruba Üye Olmak

**Bir gruba üye olmak bizler için iyileştirici bir etkiye sahiptir. Bir grubun üyesi olmak ve o grupla etkinliklere faaliyetlere katılmak psikolojik sağlamlığımızı olumlu şekilde etkileyecektir.**



# Kendimize ve Vücudumuza Özen Göstermek



**Fiziksel ve duygusal sağlığımız bizler için oldukça önemli. Yeni ve eğlenceli şeyler denemek, düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve düzenli beslenmek psikolojik sağlamlığımızı artıracaktır.**

**Gölmek En İyi İlaçtır**

**Gölmek ruhumuza iyi gelir**

**ve aynı zamanda**

**bulaşıcıdır. Elimizden**

**geldiđi kadar gölmek ve**

**göldürmek için**

**çabalamalız.**





# COVID-19 DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Hastalığın toplum içinde yayılma hızını azaltmak için yapılması gereken uygulamalardan en önemlisi insanlarla yakın temastan uzak durmaktır.**

**Diğer insanlarla mümkün olduğunca fiziksel temastan kaçınmalıyız ancak telefon, sosyal medya ya da internet uygulamaları ile iletişimimizi ve sosyal ilişkilerimizi devam ettirmemiz oldukça önemlidir.**



**Geçici bir süreliğine de olsa evde kalmak zorunda olmak canınız sıkılabilir; dışarı çıkamamak, arkadaşlarınızla görüşmemek, okula gidememek nedeniyle engellenmişlik hissi yaşayabilirsiniz.**

**Toplum içindeki bazı kişilerin belirlenen kurallara dikkat etmemesi, alınan önlemlere uymaması ya da koronavirüs riskini fazlaca küçümsemesi sizi kızdırabilir. Bununla birlikte, yaşadığınız engellenmişlik duygusu da kızgınlığa yol açabilir.**



# **Bu süreçte psikolojik sağlamlığımızı artırmaya yönelik bazı önerilerimiz var:**

## **Sağlığımızı önemseyelim.**

**Düzenli beslenmeye ve sağlıklı yiyecekler tüketmeye özen gösterelim, bol su içelim. Yeterince dinlenmeye ve uyumaya çalışın. Mümkünse ev içinde spor ya da egzersiz yapabiliriz.**

## **Günlük amaçlar belirleyelim.**

**Gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyip ya da bir “yapılacaklar listesi” hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğimiz işlerinizi tamamlamak, odamızı yeniden düzenlemek, kardeşlerinizle birlikte eğlenebileceğiniz oyun seansları düzenlemek gibi bir çok faaliyet oluşturabilirsiniz.**

## **Ailemiz ile birlikte zaman geçirelim.**

**Aile üyeleriyle birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çeşitli etkinlikler oldukça önemlidir.**

## **Uzmanla başvurun.**

**Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa ve günlük yaşamımızı büyük oranda olumsuz etkiliyorsa ve başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız lütfen ailemizi bilgilendirerek onlarla beraber bir uzmanla başvurun.**

# SON OLARAK !

## HER ŐEY SENİNLE BAŐLAR

**KENDİNE GÜVEN ! GÜÇLÜ YANLARINI BULMAYA ÇALIŐ !  
VE BUNLARI HER FIRSATTA KULLANARAK GELİŐTİR .**

**BAŐARISIZLIKLARDA KAHROLMAK YERİNE İNCELE !  
NEDENLERİ VE NELERİ YANLIŐ YAPTIĐINI DÜŐÜN !**

**GEÇMİŐTE EN ÇOK NEREDE ZORLANDIĐINI, KİMLERİN SANA EN ÇOK YARDIMCI OLDUĐUNU GÖR !**

**ZAYIF YANLARIN ELBETTE VAR. BUNLARI ÖĐREN VE DÜZELTMEK İÇİN ÇABALA !**

**ETRAFINDAKİLERLE İYİ İLİŐKİLER KUR , YENİ ARKADAŐLIKLAR KURMAYA ÇALIŐ.**

