

Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.

Spor ve egzersiz yapın. Takım oyunlarına katılın.

Olabildiğinizce oyun oynayın ve doğaya çıkın.

Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir. Sosyal bağları ihmal etmeyin.

Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen olaylar

Salgın hastalıklar

Kazalar

Savaşlar

Doğal afetler

Şiddet

Neden önemli?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ok ancak geri çekilerek aFlır. Hayat sizi zorluklarla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir. Nişan almaya devam edin.
(Paulo Coelho)

Psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski haline dđnen stres toplarına benzetebiliriz :)

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşı kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.



Sevgili gençler,

Psikolojik Sağlamlığınız Neden Güçlü Olmalı?

Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.

Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçırarak olaylar olabilir.

Okul ortamı sosyal ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.

Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan gençlerin özellikleri

Kendi kaynaklarının farkında olduğ,

Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğ,

Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğ,

Duygularını düzenleyebildikleri,

Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,

İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,

Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,

Mizah anlayışlarının olduğ,

Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları bilinmektedir.

