

Ataol Behramođlu der ki;
"Öğrendim ki... İnsanların başına ne geldiği
değil, o durumda ne yaptıkları önemli."



İnsanın başına ne gelebilir?

- Yakınların ölümü
- Ebeveynlerin boşanması
- Kronik hastalıklar
- Salgın hastalıklar
- Ekonomik zorluklar
- Akademiş Başarısızlık
- Afet (deprem, sel, yangın)

Engeller ve zor yaşantılar
sıradan insanlara sıradışı
olsunlar diye tanınan
fırsatlardır.



İçsel ve dışsal kaynaklar, insanların
hayatlarındaki zorluklarla başa
çıkma yöntemlerini kolaylaştırır, duygusal
dengeyi sürdürmelerine yardımcı olur
ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur.

İçsel ve dışsal Kaynaklar

İçsel Kaynaklar

- Özyeterlilik
- Akademik beceriler
- Karar verme becerileri
- Olumlu iletişim becerileri
- Empati
- Olumlu benlik algısı
- Stresle başa çıkma
- Mizah anlayışı

Dışsal Kaynaklar

- Aile
- Arkadaş
- Öğretmen
- Psikolojik Danışman
- Sosyal Kulüpler
- Spor ve Egzersiz
- Kültür Sanat Etkinlikleri
- Eğitim Öğretim Ortamları

Kendimizi Kötü Hissettiğimizde Yapabileceklerimiz

1 Öncelikle kendimize
"Ne hissediyorum?,"
sorusunu sormalıyız.

2 Daha sonra "Ne
oldu da bu duyguyu
hissediyorum?,"
sorusunu sormalıyız.

3 Son olarak kendimize
"Bu durumda ne
yapabilirim?," sorusunu
sormamız gerekir.



Stres Altında Olunca Yapabileceklerimiz

Stresli olduğunda

- Derin derin nefes al
- Gevşeme egzersizleri yap
- Güzel bir olayı hatırla
- Duygularını kabul et
- Sevdiklerine sarıl
- Ailenle vakit geçir
- Esnek ol
- Yürüyüş yap

Psikolojik Sağlamlığım Yeterince Yüksek Mi?

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar;

Gerçeklere çekinmeden bakar, onlarla yüzleşir.

Çaresizlik ve umutsuzluk içinde olmazlar.

Sürekli bir şeylerden şikayet etmezler.

Yaşadığı zorluklara bir anlam yükler.

Hayata devam etmek için mutlaka bir neden bulur.

Bol miktarda alternatif çözümler üretebilir.

Hiç kimse sonsuza kadar pamuklara sarılı yaşayamaz. Sorunsuz bir yaşam sürmeye çalışmak nafile bir çaba olur. Bunun yerine sorunlarla başedebilen, kendini yeterli hisseden, çözüm üretebilen, yardım almaktan çekinmeyen, soru soran, duygularını anlatan, hata yapmaktan ve başarısız olmaktan korkmayan, psikolojik olarak sağlam bireyler olmalıyız. Yaşam herkes için mücadelelerle dolu bir serüvendir.

Mutluluk ise bir tercihtir.

Okul PDR Servisi



El Broşürü

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, insanların stresli durumlar ile başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu kavram, kişinin zorlukları aşma ve duygusal dengesini koruma kapasitesini yansıtır, olumlu düşünme ve sosyal destek gibi faktörlerle ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık, zor zamanlarda daha mutlu ve daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir.

