

NEDİR

Psikolojik sağlamlık olgusunu anlayabilmek için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri hakkında bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

RİSK FAKTÖRLERİ

Risk faktörleri, bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden zorlu yaşam olayları ya da faktörleridir. Tıpkı denizdeki yüksek dalgalar, dikenli kayalıklar gibi çocuklarınızın yaşamını derinden etkileyebilecek faktörler ya da olaylar bu kapsamda değerlendirilebilir. Kronik hastalığa yakalanma, ebeveyn yoksunluğu yaşama, akran zorbalığına maruz kalma, savaş, göç ya da deprem gibi doğal afet yaşama risk faktörlerine örnek gösterilebilir.

KORUYUCU FAKTÖRLERİ

Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumlardır. içsel koruyucu faktörler; olumlu mizaç, sağlıklı nörobiyolojik yapı, zekâ, etkili iletişim becerileri, sağlıklı kişiler arası ilişkiler, öz yeterlik, benlik saygısı, mizah kapasitesi, umut ve pozitif benlik algısı olarak sıralanabilir.. Dışsal koruyucu faktörler ise pozitif ebeveynlik, güvenli ilişkiler, saygı, bakım, finansal kaynaklar, akademik destek, akran desteği ve olumlu sosyal destek olarak sıralanabilir.

“Aşıklara gurbet bülbüle firkat
Derdimi sorarsan dürülü kat kat
Ey gönül derdinden etme şikayet
Yüce dađlar gurur duyar karından,,

Aşık Veysel ŞATIROĞLU

“Hayat yakından bakınca trajedi,
uzaktan bakınca komedidir.,,

Veysel'in hayatı zorluklarla doludur. Çocuk yaşta görme yetisini kaybetmiş, sosyoekonomik güçlükler yaşamış, ilk eşi tarafından terk edilmiştir. Bütün bu zorluklara rağmen sayısız eser üretmiştir. Babasının aldığı bağlama onun için yeni bir ufuk açmış ve bütün derdini, gamını türkülere aktarmıştır.

- Psikolojik sağlamlık terimi, güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.

<https://erganiram.meb.k12.tr/>
0412 504 9352



**Ergani Rehberlik Ve Araştırma
Merkezi**



PSİKOLOJİK SAĐLAMLIK

Neler Yapabilirsiniz?

Ruh ve beden sağlığınızı önemseyin

Kaliteli uyuyabilir, dengeli beslenebilir, dđzenli egzersiz yapabilirsiniz. Gđnlđk rutinlerinizi takip edebilirsiniz.

Destekleyici ilişkiler kurun ve sđrdürđn

Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup sđrdürebilirsiniz.

Duyularınızı dinleyin ve paylaşın

Duyularınızı dinleyebilirsiniz. Sizi rahatsız eden duygularla baş etmek için kullandığınız becerileri kullanabilirsiniz. Eđer bu beceriler baş etmenizde yardımcı olmuyorsa yeni beceriler öğrenebilirsiniz.

Yapabildiklerinize odaklanın

Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz

Hedefler koyun

Kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

Uyum sađlamaya çaba gösterin

Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilecek bir plan oluşturabilirsiniz. Zamanınızı bu plan çerçevesinde yönetebilirsiniz.

Esnek düşünün

Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek düşünebilirsiniz. Kaygınızı arttıran düşünceleri kontrol etmeye ve azaltmak için çaba gösterebilirsiniz.

Keyif aldığınız etkinlikleri yapın

Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz



Psikolojik Sađamlık Neden Önemli?

Psikolojik sağamlık insan yaşamında önemli farklılıklar yaratmaktadır. Zorluk ve engeller karşısında psikolojik sağamlık kapasitesini geliştiren bireyler;

- Daha sağlıklıdırlar ve uzun yaşarlar.
 - İliřkilerinde daha mutludurlar.
 - Okul ya da iş ortamında daha başarılıdırlar. •
- Daha az olumsuz duygulanım yaşarlar.

