

## Psikolojik Sağlamlık için:

- Becerilerinizi gözden geçirin.
- Deneyimlerinizi zenginleştirin.
- Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.
- Beden sağlığınıza ilgilenin.
- Doğayla temas halinde kalın.
- Maneviyatınızı güçlendirin.
- Mükemmeliyetçi olmayı bırakın.
- Yaşamınızı anlamlandırın.
- Duygularınızı kabul edin.
- Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.

- Güçlü insanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır.
- Devlet başkanları ve yöneticilerin 30'un üzerinde danışmanı var.
- Bu kişiler hemen hemen her konuşmalarını konuyla ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar.
- Büyük şirketlerin çalışanları için Ruh Sağlığı Destek Birimleri bulunur.

Unutmayalım ki insan olarak bizler, yardıma muhtaç bir şekilde doğar ve yaşarız. Bizde ihtiyaç duyduğumuz anlarda ruh sağlığı uzmanlarından yardım almalıyız.



Simav Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Fatih Mah. Turgut Reis Caddesi No:4 Simav KÜTAHYA



simavram



simavram.meb.k12.tr



Psikolojik Sağlamlık



Simav  
Rehberlik ve  
Araştırma Merkezi

► Ocak/2022

Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Hizmetleri Bölümü

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesidir.



En son zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. En son ne zaman kötü bir şeyi yaşadığınızı ve sizin neyin tekrar ayağa kaldırdığınızı tespit edin. "Bununla nasıl başa çıkmıştım?" sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun.

"İnsanın kendi içinde ürettiği kargaşa dış dünyadaki gerçek tehlikelerden çok daha ürkütücüdür."

İnsan Olmak, Engin GEÇTAN

## Bulunur Psikolojik Sağlamlığı Nasıl Artırırız?

Günlük Planlar Yapın

Kısa Vadeli Hedefler Belirleyin

Fiziksel Aktivitelerde

Sosyalleşmeyi İhmal Etmeyin

Olumlu Düşünün

Meşgul Olun

Gerektiğinde Yardım Alın



## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler

- İyimser
- Problem Çözme Becerisi Yüksek
- İletişimi Güçlü
- Gelişmeye Açık
- Yüksek Benlik Saygısına Sahip
- Gerçek Amaçları Olan
- Mizah Duygusu Gelişmiş



"Yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen her nasıla dayanabilir."

Nietzsche