

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI

## KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

Psikolojik sağlık, zor durumlar karşısında adeta bir hacı yatmaz gibi yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanabilir. Psikolojik sağlık olumsuz geri bildirimlerin hayal kırıklığı ile başa çıkmaya, zorluk ve engellerle mücadeleyi göze almaya yardımcı olur ve sorunların çözümü konusunda sonuç verecek olumlu ve anlamlı yaklaşımı sağlar.



01

Kendiniz için günlük amaçlar belirleyin ve günlük aktivitelerinizi sürdürün



Fiziksel aktivite ve canlılığınızı koruyun  
Sağlığınızı önemseyin

02

03

Aileniz ve arkadaşlarınızla birlikte zaman geçirin



Zamanınızı yeni bir beceri geliştirmek için kullanın

04

05

Medyayı sağlıklı kullanın



Düşüncelerinizi gözden geçirin  
İhtiyaç halinde uzmana başvurun

06

