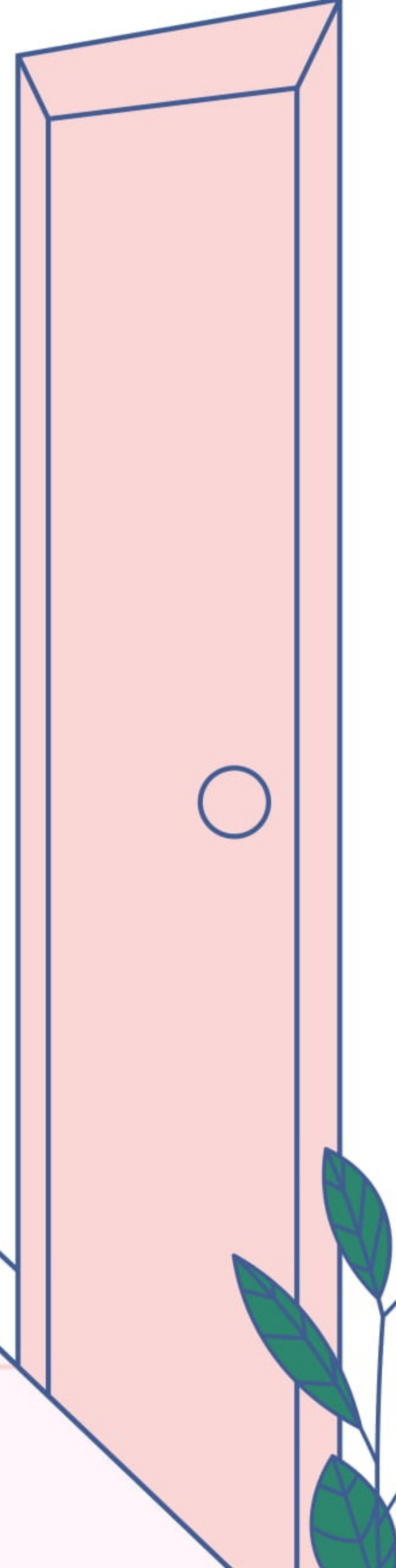
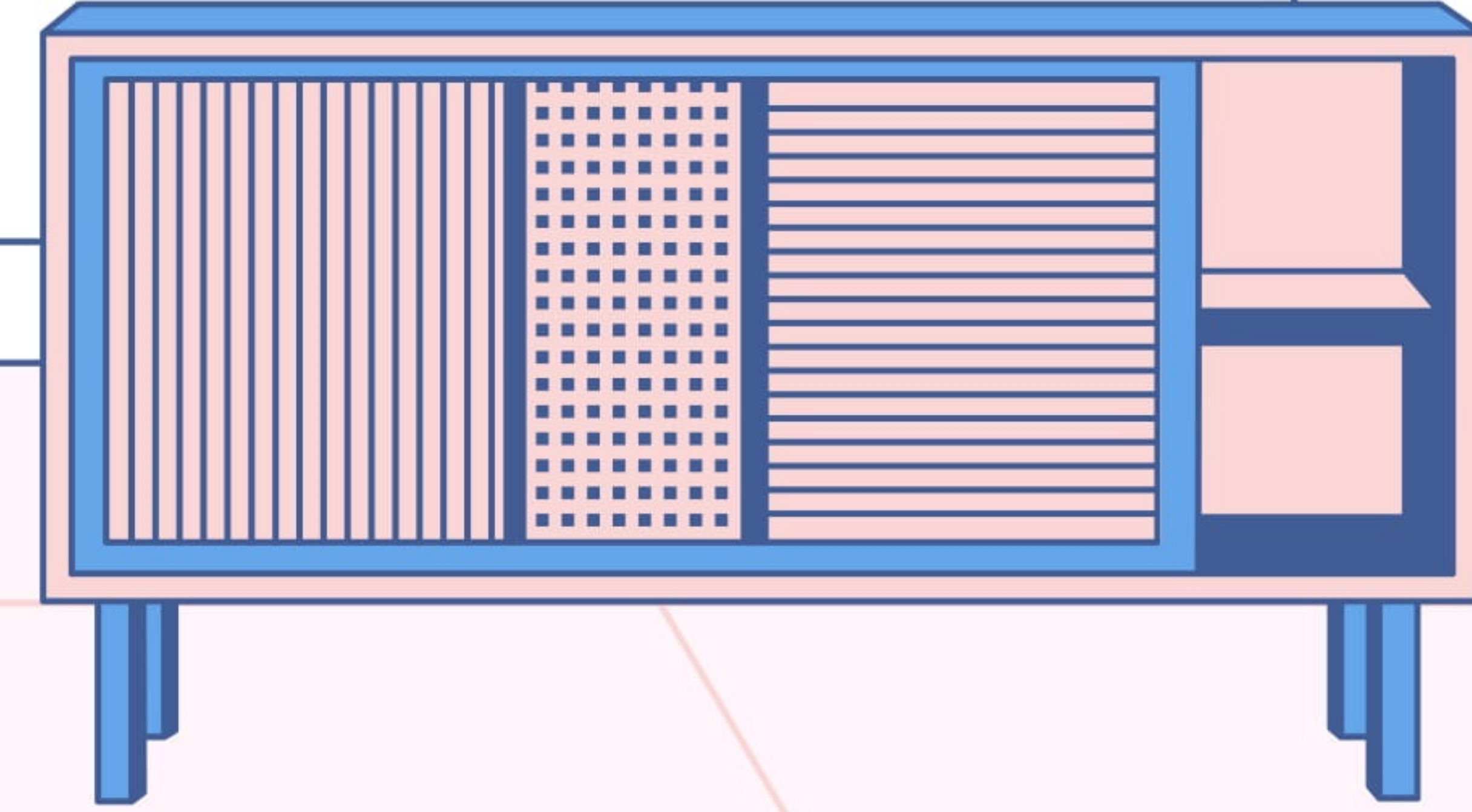
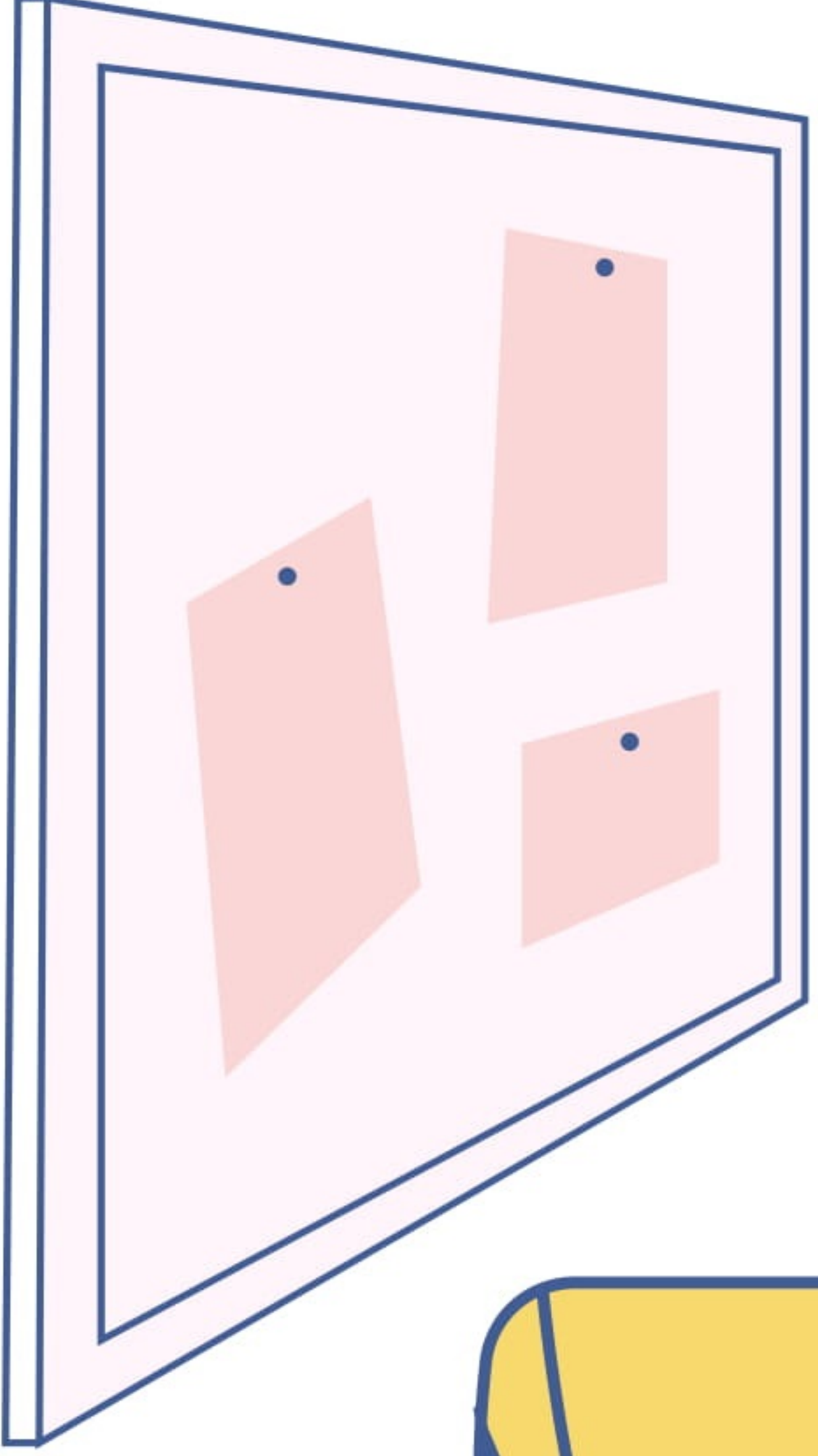


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Bu düşünceler size tanıdık geldi mi? Bu soruların hayatımızda ve hayatımızla ilgili önemli bir cevabı var: psikolojik sağlamlık...

- Başkaları sorunlarına rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Niçin bazıları bana göre daha dayanıklı?
- Niye o hemen toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?
- Benim çocuğum neden strese bu kadar dayanıksız?
- Başka çocukların hiçbir şeyi yok iken benim çocuğum her şeye sahip ama benim ki dayanıksız, o çocuk güçlükler karşısında daha sağlam...

- PEKİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRABİLİR MİYİZ?





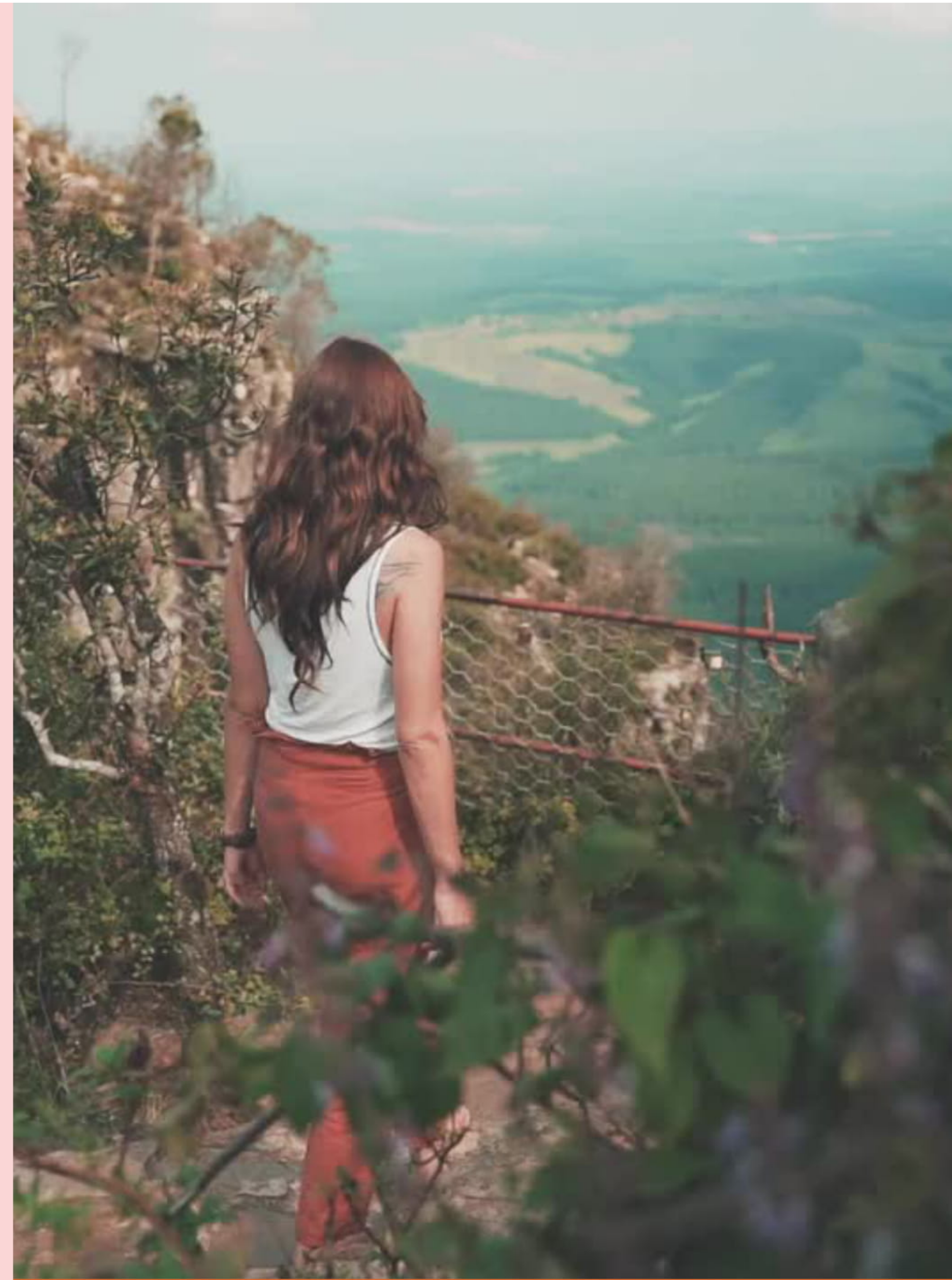
**Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp, eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılıktır.**



**Frodo küçük yaşlarda  
ailesini kaybetmiş,**

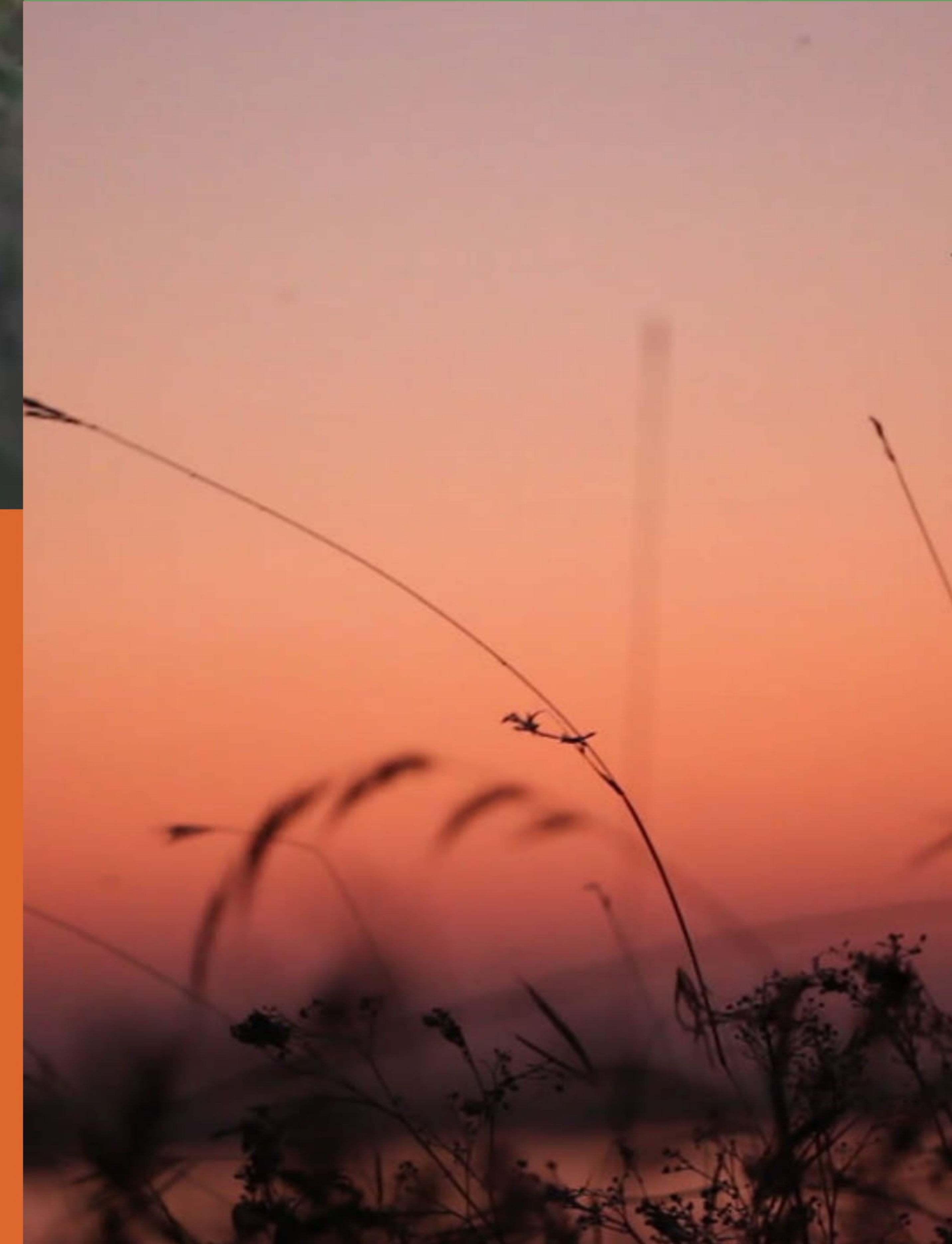
**Harry Potter büyücü  
anne ve babasının  
gizemli bir şekilde  
ölümünden sonra  
kendisine sığıntı gibi  
davranan akrabaları  
ile yaşamaya  
başlamıştır.**

Fatma CAN



**Yüzüklerin  
Efendisindeki  
Frodo'nun**

**ve  
Harry  
Potter'ın  
hikayeleri  
buna  
örnektir.**



EXPERIENCE GREAT OUTDOORS

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİZE, FELSEFE OLARAK, BİREYSEL RİSKLERİMİZ  
VEYA OLUMSUZLUKLARIMIZ YERİNE, OLUMLU VE GÜÇLÜ YÖNLERİMİZE  
ODAKLANMAMIZ GEREKTİĞİNİ HATIRLATIR.**

A Timplon Town Tourism Board Presentation

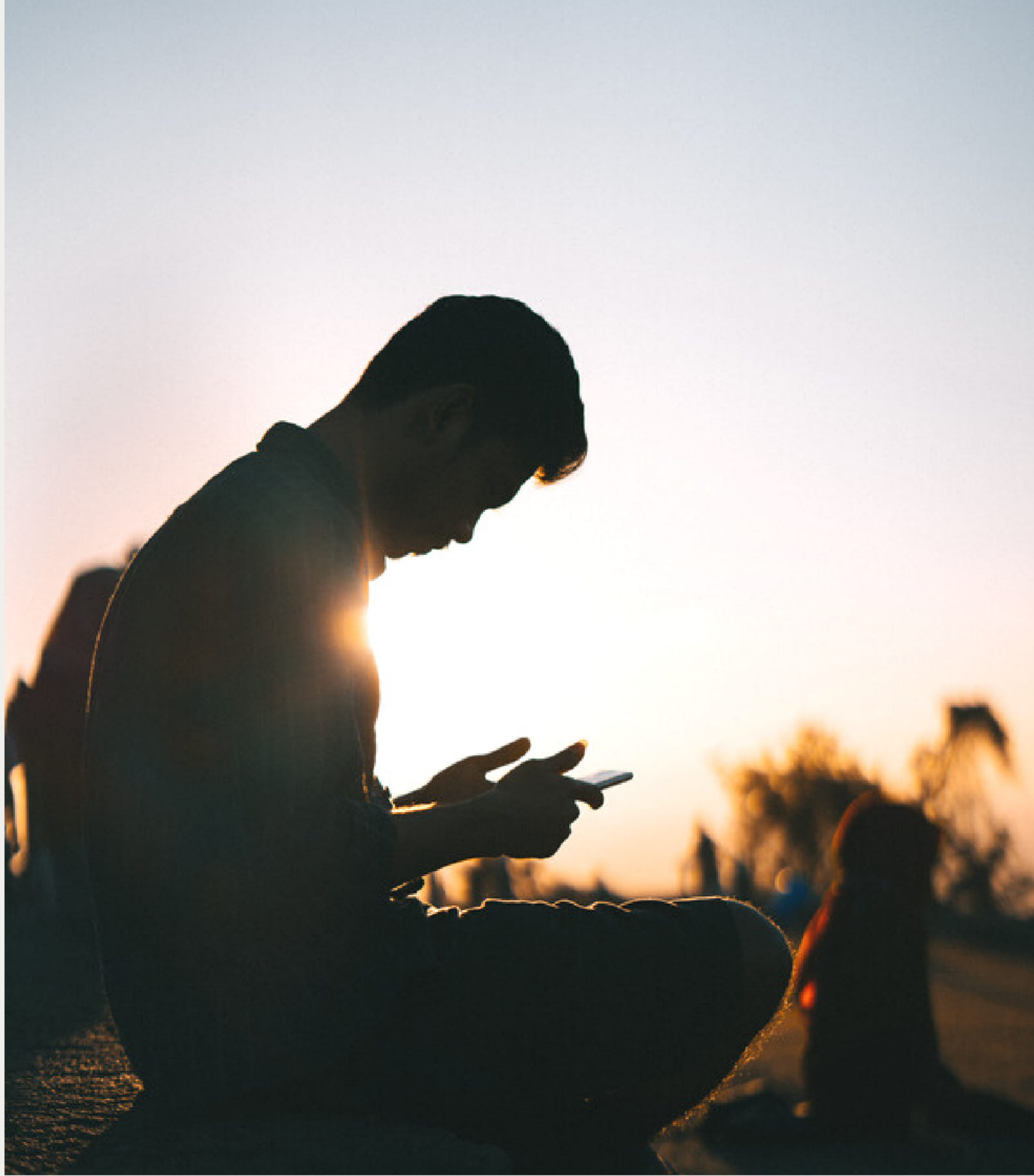




## Psikolojik sağlamlığı yüksek kişiler,

- olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden
- boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen
- erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.



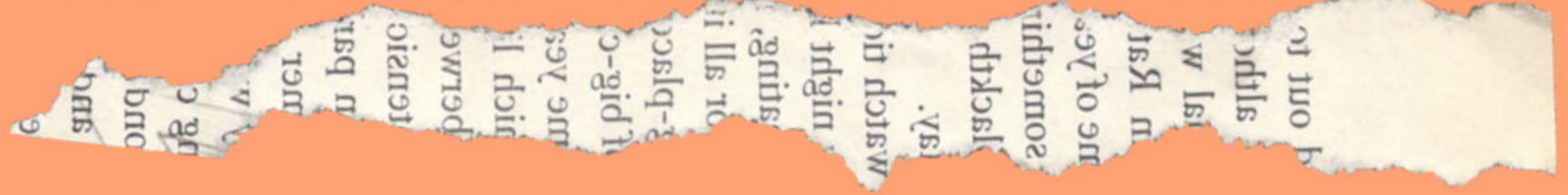


Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken, yalnızlık psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü. Ailede kayıpların olması, düşük sosyo ekonomik düzey, kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, “Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek” temel inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşürüyor.



# Psikolojik Sağlamlığı Artırmak İçin Neler Yapılabilir?

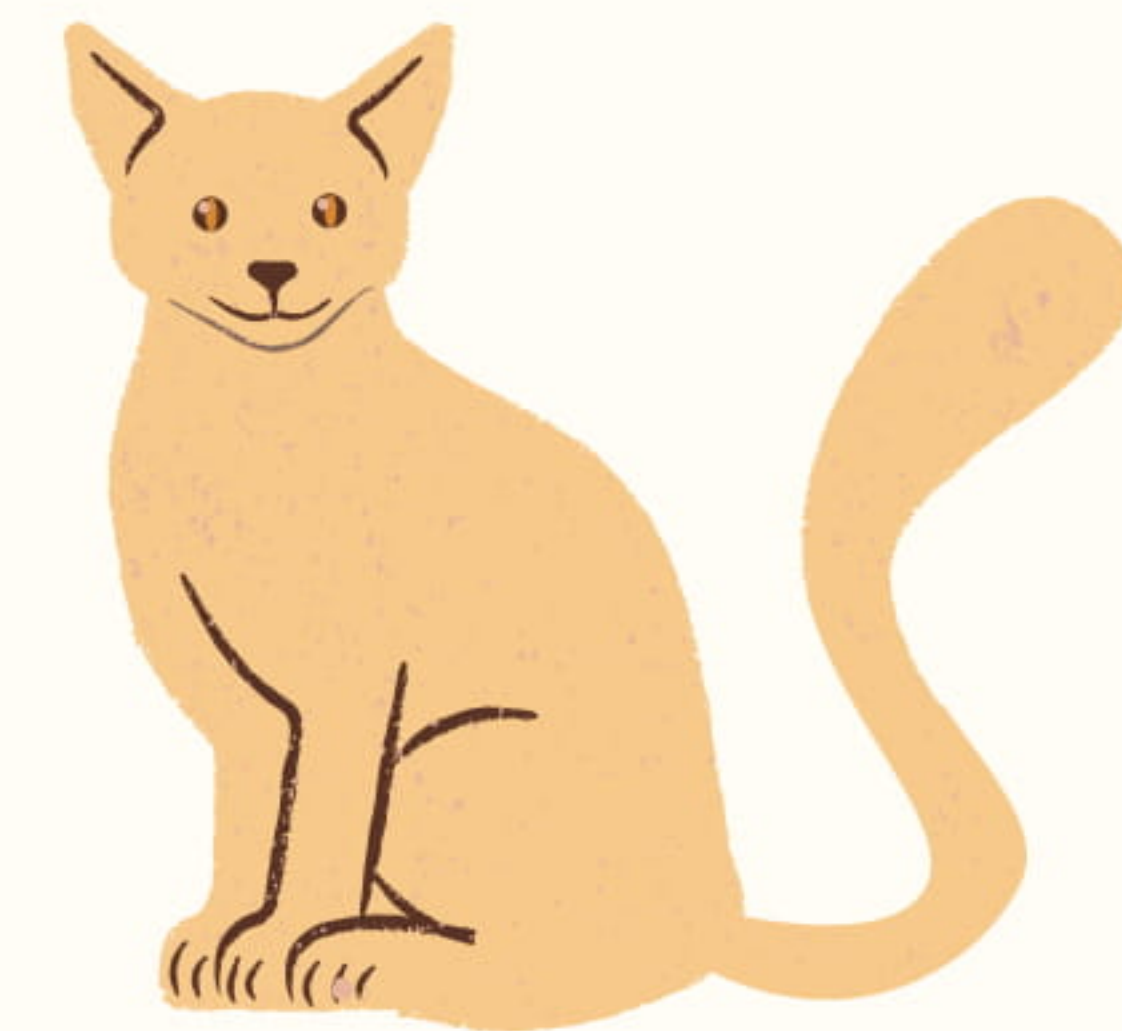




1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

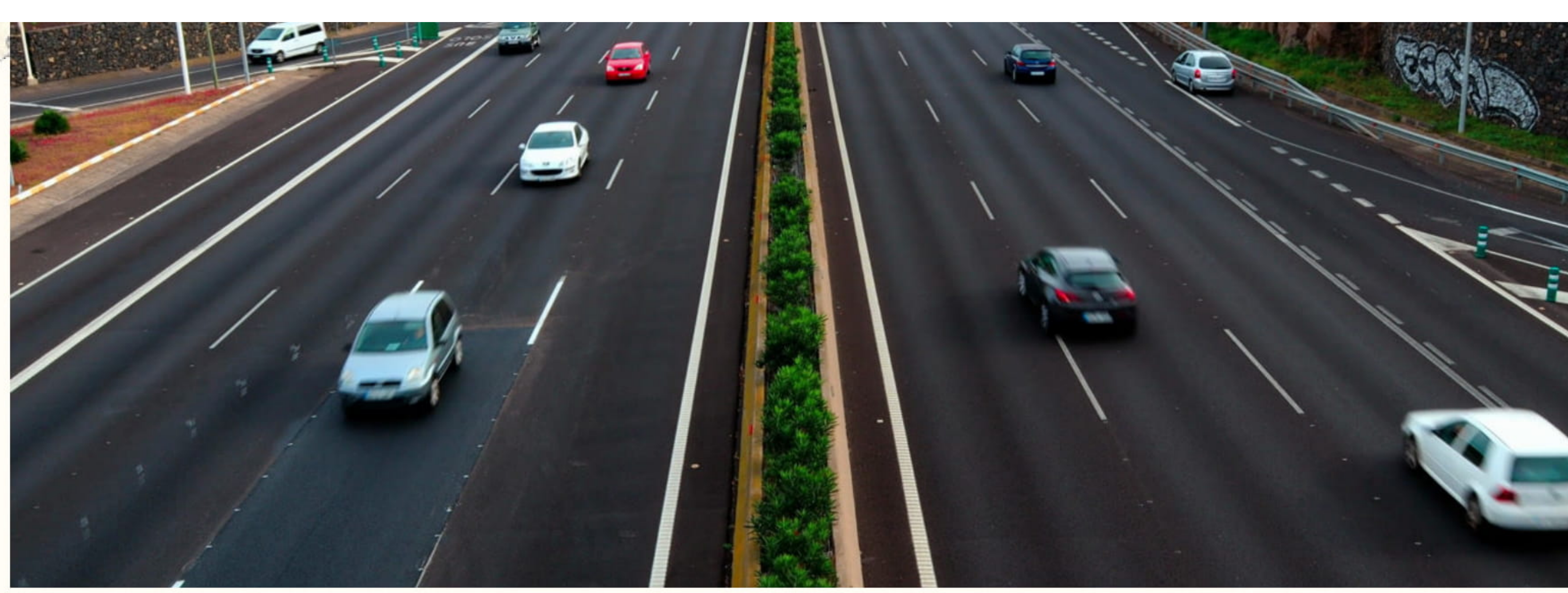


2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Hatta cevaplarınızı bir kenara not edin. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır. Aynı “Öldürmeyen şey güçlendirir” sözündeki gibi...



3. Yakınlarınıza “psikolojik sağlamlık” tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



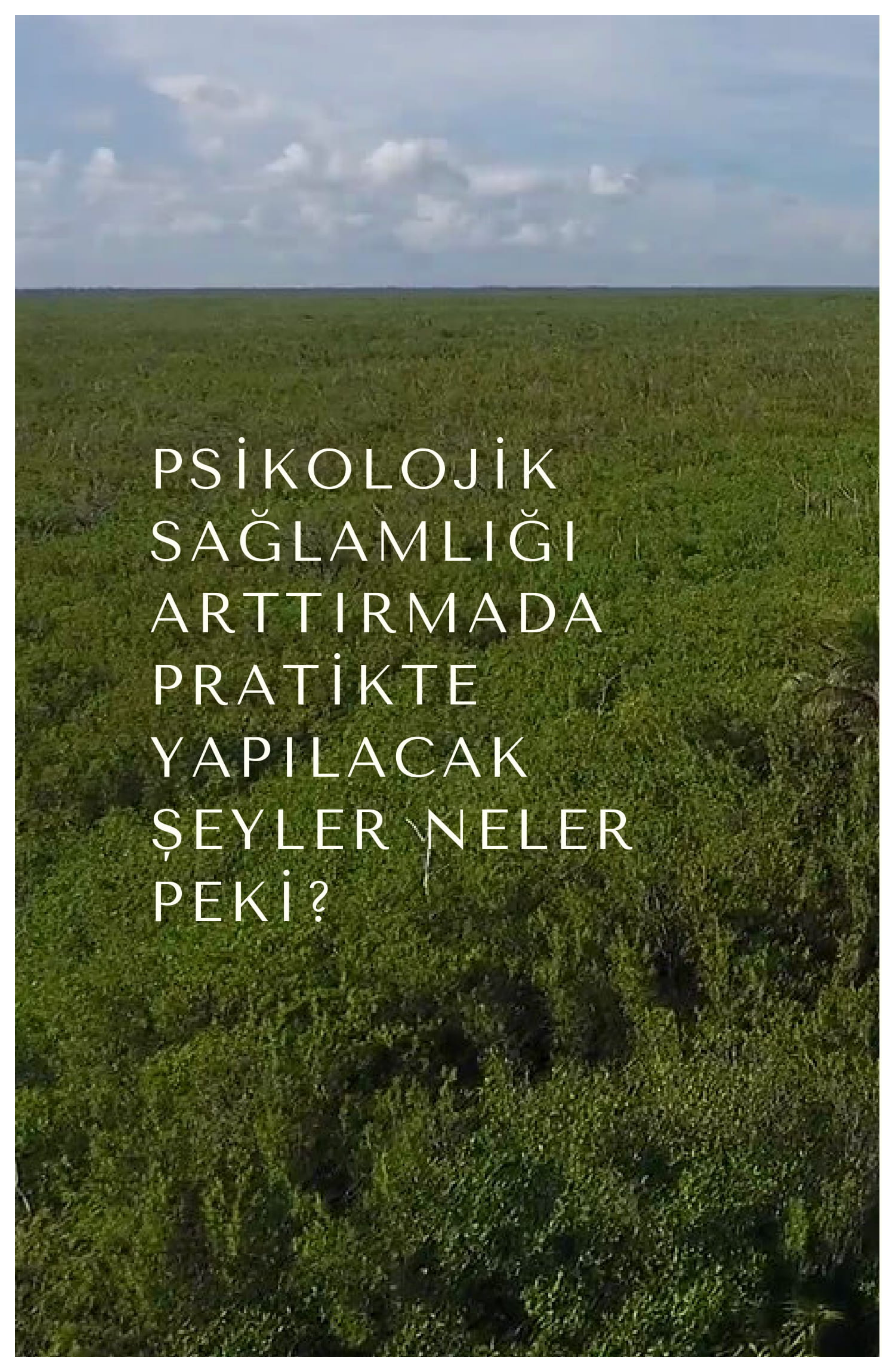


**4. YALNIZ KALDIĞINIZ ZAMANI AZALTIN. SOSYALLEŞMEK KORUYUCU BİR FAKTÖRDÜR. ARKADAŞLARINIZ, AKRABALARINIZ, AİLENİZ VE YAKIN ÇEVRENİZ İLE GEÇİRDİĞİNİZ ZAMAN VE ONLARLA OLAN PAYLAŞIMLARINIZ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRIR.**

**6. UMUDU HAYATINIZDAN ÇIKARMAYIN. UMUT PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN EN ÖNEMLİ YORDAYICILARINDANDIR. BİZİ HER GECENİN SABAHI HER KARANLIĞIN AYDINLIĞI OLACAĞI DÜŞÜNCE SİNE YÖNELTEN İÇİMİZDEKİ UMUTTUR VE BU UMUT PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINDA GELİŞMESİNE YARIMCI OLUR**

**5. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYEN RUTİNLERİNİZ OLSUN. SİZE İYİ GELEN KİŞİLERİ, KİTAPLARI, ŞARKILARI VE FİMLERİ YAKINLARINIZDA BULUNDURUN. BUNLARI RUTİNLERİNİZ HALİNE GETİRİN VE BU RUTİNLERİN SİZE UMUT, İYİMSERLİK VE YAŞAM BECERİSİ SAĞLIYOR OLDUĞUNA DİKKAT EDİN.**

**7. PROFESYONEL DESTEK ALIN. EĞER TÜM BUNLARA RAĞMEN HALA HAYATINIZDAKİ OLUMSUZLUKLARA ODAKLANIP GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ GÖREMİYORSANIZ YANİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI SAĞLAYAMIYORSANIZ ACİLEN PROFESYONEL DESTEK ALIN.**



PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞI  
ARTTIRMADA  
PRATİKTE  
YAPILACAK  
ŞEYLER NELER  
PEKİ?

Sorun ne?

Elinde ne var?

Yanında kim var?

Rezervi var mı?

Eyvah dikkat! (Smart hedef belirle)

Tartış ve plan yap.

---

DEĞERLİ BİR MÜCEVHER OLAN İNCİ, İSTRİDYENİN İÇİNE GİREN YABANCI MADDELERDEN KENDİNİ KORUMA MEKANİZMASININ SONUCU OLUŞUR. İSTRİDYE, YABANCI MADDEYİ SEDEF MİNERALİYLE SARAR.

ZAMAN GEÇTİKÇE DAHA ÇOK SEDEFLE KAPLANAN BU YABANCI MADDE EN SONUNDA PARLAK VE SERT BİR TAŞA DÖNÜŞÜR. İŞTE BU TAŞA İNCİ DENİR.

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:  
Psikolojik Sağlık

