



# ZEYTİN DALI ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ

## Psikolojik Sağlık Nedir ?

*İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.*



*Uzun zamandan beridir hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğu izlenimine kapılmıştım. Fakat her zaman yolumun üzerinde bir engel vardı. Her zaman erişilmesi gereken bir şey ve bitmemiş bir iş mevcuttu. Hizmet edilecek zaman ve ödenecek borçlar bir türlü yakamı bırakmıyordu. Bunlar bitince hayat başlayacaktı. Sonunda anladım ki bu engeller hayatın ta kendisiydi. Tüm bu engeller benim hayatımdı.*

*Alfred D.Souza*

## Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir?

*Psikolojik sağlamlığı, biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz. Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür.*



## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri



- ✓ İyimser, dışa dönük ve yeni yaşantılara açıktırlar.
- ✓ Öz güvenler yüksektir.
- ✓ Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- ✓ Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- ✓ Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- ✓ Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.

## Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

- Olumsuz yaşam olayları
- Ekonomik zorluklar
- Kronik ya da ruhsal bir hastalık
- Alkol kullanımı
- Yetersiz/sağlıksız beslenme

## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- ✓ Kaynakların farkında olmak (Kişilikle ilgili kaynaklar; Bilişsel kabiliyetler, problem çözme becerileri vb.)
- ✓ Duyularınızı bastırmamak ve görmezden gelmemek.
- ✓ Sosyal destek kaynaklarını fark etmek ve gerekiyorsa geliştirmek.
- ✓ Problemler karşısında kullanılabilir aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek
- ✓ İyimser bakış açısına sahip olmak(gelecek için umut taşımak)
- ✓ Gerçekçi yaşam hedefleri belirlemek
- ✓ Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.

### İnci' nin Hikayesi...

Deęerli bir mücevher olan inci, istiridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizmasının sonucu oluşur.İstiridye,yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar.



Zaman geçtikçe daha çok sedef ile kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir taş dönüşür. İşte bu taş a inci denir.

**İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır ; Psikolojik Sağlamlık**

*Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir , hepimiz bu yeteneğe sahibiz.*



**"Engeller, sıradan insanlara sıra dışı olsunlar diye tanınan fırsatlardır."**

**"Yaşamın gerçek amacı kişinin sürekli olarak kendini kanıtlamaya çalışmasından çok yaşamdan doyum almasıdır"**



*Lütfen gerektiğinde profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.*