

"Umutsuzken, deęiştirilmesi  
imkansız bir kaderi yaşıyorken  
bile hayatta kalmak için bir  
neden bulabileceğimizi hiçbir  
zaman unutmamalıyız."

Viktor Frankl



PATNOS  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

ORTAOKUL ÖĐRENCİ

### ADRES

Turgut Özal mahallesi 502.  
sokak Patnos/Ađrı

### İLETİŞİM

(0472) 616 26 26



PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK

*İnsanlara yaşam için güç verir.*



## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık kısaca karşılaşılan zorlu yaşam olaylarının başarıyla üstesinden gelerek uyum sağlayabilme, eski yaşama dönebilme becerisidir.

Psikolojik sağlamlık kişiler arası farklılıklar gösterir. Kimi insan bir problem karşısında daha güçlü bir duruş sergileyebilirken kimi insan güçlü bir duruş sergileyemez. Psikolojik sağlamlığı güçlü bir kişi esneyebilen bir ağaca benzetilebilir. bir ağaç ne kadar esnek olursa fırtına karşısında o esnekliği sayesinde kırılmadan eğilip bükülerek o fırtınadan kurtulup eski haline dönebilir. Aynı durum insanlar için de geçerlidir. Zorlu yaşam olayları karşısında insan ne kadar esnek, adaptasyon gücü yüksek olursa olayları başarıyla atlattığı eski yaşantısına hızlı bir şekilde dönebilir. Psikolojik sağlamlığın güçlü olması için destekleyici faktörler vardır.

## Destekleyici Faktörler

Destekleyici faktörler 3 gruba ayrılır:

### **Kişisel Faktörler:**

Akademik başarı

Zeka

Yaş

Gelişim özellikleri

Olumlu benlik algısı

Etkili problem çözme becerileri

Gelecek için planların olması

İyimserlik ve umutlu olma

### **Ailesel Faktörler:**

Destekleyici anne-baba tutumu

Aile ile birlikte yaşama

Aile içi etkili iletişim

### **Çevresel Faktörler:**

Olumlu toplumsal destek

Olumlu arkadaş desteği

Olumlu yetişkin desteği

Olumlu rol model olması

Destekleyici faktörlerin sayısı ne kadar fazla olursa kişinin bir problem karşısında güçlü bir duruş sergileme gücü o kadar fazla olur.

## Destekleyici Faktörleri ve Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Artırabiliriz?

### Kendine Güven

Sadece yapamadıklarına değil yapabileceklerine de odaklanabilirsin. Sen başarabilirsin, problemleri çözme becerileri oluşturabilirsin. KENDİNE GÜVEN, YAPACAĞINA İNAN

### Duyularının Farkında Ol

Yaşadığın duyguların farkında olabilirsin ve duygularını kabullenebilirsin. Böylece yaşadığın duygularına yönelik nasıl tepki verebileceğini bilirsin.

### Sağlığına Dikkat Et

"Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." sözünden yola çıkarak sağlıklı beslenmeye, uyku düzenine dikkat etmeli ve spor yapmaya özen göstermelisin.

### Somut hedefler belirle

Belirlediğin hedefler soyut değil somut olmalı. haftalık, aylık ve yıllık şeklinde hedefler belirleyebilirsin. (Haftada 1 kez nefes egzersizi yapacağım. vb.)



## Rahatlama Egzersizleri Bul

Stresli zamanlarda kendini sakinleştirme yöntemleri belirleyebilirsin. Mesela nefes egzersizi uygulayabilirsin (Birkaç tur tekrar edilmeli)

- 4 saniyede nefes alma
- 2 saniye nefesi tutma
- 8 saniyede nefes verme ve 2 saniye nefes almadan durma

Olumlu düşünceler oluşturabilirsin. (Ben bu .....(olay) üstesinden gelebilirim.) Gözlerini kapatıp kendini sevdiğin bir ortamda düşünebilirsin.

## Yakın Arkadaş Edin

Yanında kendini rahat hissettiğin, beraber vakit geçirmekten hoşlanabileceğin, duygularını ve düşüncelerini paylaşabileceğin, sevdiğin yakın bir arkadaş edinebilirsin

## Kendine Örnek Kişi Bul

Çevrende davranışlarını, konuşma tarzını kendine yakın hissettiğin bir yetişkini örnek alabilirsin.

## Kaliteli Vakit Geçir

Müzik dinleyebilirsin, sevdiğin kitapları okuyabilirsin, film izleyebilirsin, ders çalışabilirsin, resim yapabilirsin. kısaca vaktini mutlu hissettiğin ve kendini geliştirebileceğin etkinlikler yaparak geçirebilirsin.