

**Psikolojik Saęlamlık,  
hepimizde var olan  
sadece keşfedilmeyi ve  
geliştirilmeyi bekleyen  
bir beceridir.**

- Olumsuz durumlar (Doęal afetler, salgın hastalıklar, sınav stresi ...vb.) karşısında çabuk uyum sağlayabilme becerisidir.
- Dayanıklılık gücümüzü arttıran Özgüven, problem çözme becerisi, olumlu bakış açısı, aile içi iletişim, sosyal beceri gibi koruyucu faktörler olabileceği gibi; tam tersi gücümüzü azaltan, hastalıklar, doğal afetler, yoksulluk, aile içi iletişimin zayıf olması gibi risk faktörleri de vardır.



**PATNOS  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

**Lise- Öğrenci**

**ADRES**

**Turgut Özal mahallesi 502. sokak  
Patnos/AĞRI**

**TELEFON**

**(0672) 616 26 26**

**Kasım 2020**



**PSİKOLOJİK**

**SAęLAMLIK**



## Psikolojik Sağlamlılığı Arttırmak İçin Bir Takım Öneriler

- Kendimize güvenmek
- İstemediğin bir durumla karşılaştığında onu fırsata çevirme yollarını bulabilirsin. Ondan ders çıkarabilirsin.
- Öğrenmeye, yeni şeyler keşfetmeye istekli olmak
- Geleceđe umutla bakmak.

Unutulmamalıdır ki güzel şeyler hayalle başlar. Hedeflerinin olması onlarla ilgili güzel hayaller kurmak ve ulaşmak için çabalamak seni daha çok motive edecektir. Zorluklar karşısında yılmamanı sağlayacaktır.

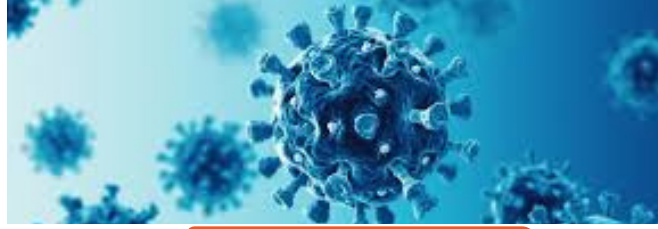
- Problem çözmeye becerisini geliştirmek

Zorlu bir durumla karşılaştığında hemen pes etmek yerine farklı yollar bulmayı denemelisin.

**Bazen ne kadar uğraşsan da zorlandığın zamanlar olabilir. O zaman bir uzmandan yardım alabilirsin**

## Peki Bu Uzmanlar Kimdir?

- Okul Rehberlik Servisleri
- RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi)'nde çalışan Psikolojik Danışmanlar
- Psikologlar
- Psikiyatristler



## Günümüz zorlu yaşam olayı COVID-19

Çin'in Vuhan Eyaletinde ortaya çıkan solunum yolu rahatsızlıklarıyla belirti gösteren bir virüs türüdür.

<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>

## Pandemi Sürecinde Psikolojik Sağlamlılığın İçin Ayrıca Neler Yapabilirsin?

- Resmi kaynaklardan bilgi edinmek
- Hijyen kurallarını alışkanlık haline getirmek

- Pandemi ile ilgili gelişmeleri günün belirli zaman dilimlerinde takip etmen yeterli
- Sağlığına dikkat etmelisin. Yemek öğünlerinin, uyku saatlerinin düzenli olmasına dikkat etmelisin.
- Bazen konuşmaya ihtiyacın olabilir bu gibi durumlarda evde ailenle konuşabilir ya da dijital kaynaklar vasıtasıyla akrabalarıyla, arkadaşlarıyla konuşabilirsin.
- Hobiler edinebilirsin. Daha önce yapmak isteyip de yapamadığın, vakit ayıramadığın etkinliklere (Kitap okumak...vb.) vakit ayırabilirsin.

**Unutmamalıyız ki hayatımızda kolaylıklar kadar zorluklar da olacaktır. Önemli olan zorluklar karşısında güçlü bir duruş sergileyip çözüm üretebilmek. İşte o zaman hayattan daha çok zevk alır ve mutlu oluruz.**

### Kaynaklar

- [https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_04/1014241\\_1\\_Gencler\\_Icin\\_Bilgilendirme\\_Rehberi.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/1014241_1_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf)
- <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>