

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMA YOLLARI

## LİSE ÖĞRENCİ AFİŞİ



# NELER YAPABİLİRSİN?

## FİSİKSEL AKTİVİTELER

Yapmaktan hoşlandığın bir spor dalıyla (basketbol, voleybol, tenis vb.) ilgilenabilirsin, düzenli egzersiz yapabilirsin



## BESLENME VE UYKU

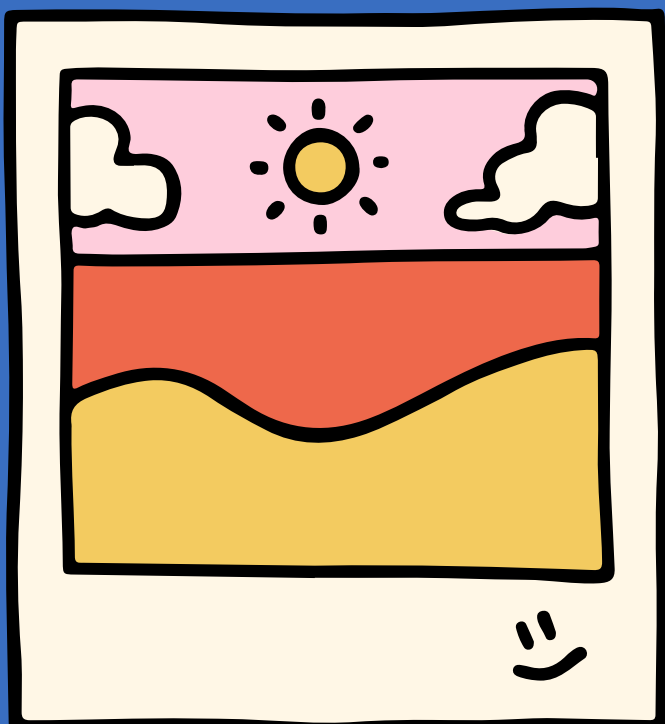
Düzenli ve dengeli beslenebilir sağlıklı besinler tüketmeye özen gösterebilirsin. Düzenli uyku rutini oluşturabilir erken yatmaya özen gösterebilirsin. Uykunu almış bir vaziyette uyanman gün içinde daha zinde olmanı ve olumsuz durumlar karşısında farklı çözüm yolları bulmanı kolaylaştıracaktır.

## NEFES EGZERSİZLERİ ÖĞRENEBİLİRSİN

Öfkeli ve stresli durumlarda kullanabileceğin nefes egzersiz teknikleri öğrenebilir kendine ait nefes egzersizi belirleyebilirsin. Böylece zorlu durumlar karşısında ani karar vermeden kendini sakinleştirebilirsin.

## OLUMLU BAKIŞ AÇISI

Hepimizin hayatında olumlu olduğu kadar istemediğimiz olumsuz durumlar da yaşanabilmekte. Yaşadığın ya da yaşayabileceğin olumsuz durum/olaylardan ziyade olumlu durum/olaylara odaklanmaya çalışabilirsin.



## HOBİLER EDİNEBİLİRSİN

Boş zamanlarında mutlu olmaktan hoşlandığın aktivitelere (kitap okumak, resim çizmek vb.) vakit ayırabileceğin gibi yetenekli olduğun alanlarla (futbol, basketbol vb.) da ilgilenabilirsin



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMA YOLLARI

## LİSE ÖĞRENCİ AFİŞİ



## NELER YAPABİLİRSİN?

### SEVDİKLERİNE ZAMAN AYIRABİLİRSİN

Kedini ifade edebildiğin, duygularını paylaşabildiğin sevdiğin insanlarla (aile, akraba üyeleri vb.) vakit geçirebilirsin.

### KENDİNİ TANIMAYA ÇALIŞABİLİRSİN

Sahip olduğun güçlü yönlerini, olumlu özelliklerini belirleyebilirsin

### ÇÖZÜM YOLLARI GELİŞTİREBİLİRSİN

Hayatında olma ihtimali yüksek olabilecek olay/durumlar için önceden çözüm yolları oluşturabilirsin.

### DUYGULARINI TANIMAYA ÇALIŞABİLİRSİN

Yaşadığın duyguların farkında olman ve bu duyguyu kabullenebilmen yaşayabileceğin olumsuz durum/olaylar karşısında daha kolay uyum sağlamana yardımcı olacaktır.

## BAŞ ETMEKTE ZORLANDIĞIN ZAMANLARDA BİR UZMANDAN DESTEK ALABİLİRSİN!

Peki bu uzmanlar kimdir?

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