

**! UNUTMA !**

**HAYATINDA KOLAYLIKLAR  
KADAR**

**ZORLUKLAR DA OLACAKTIR**

**ÖNEMLİ OLAN ZORLUKLARLA BAŞ  
EDEBİLMEK**

**İŞTE O ZAMAN**

**HAYATTAN DAHA ÇOK ZEVK ALIR**

**DAHA MUTLU OLURSUN**



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Pandemi sürecinde neler yapabilirsin?**

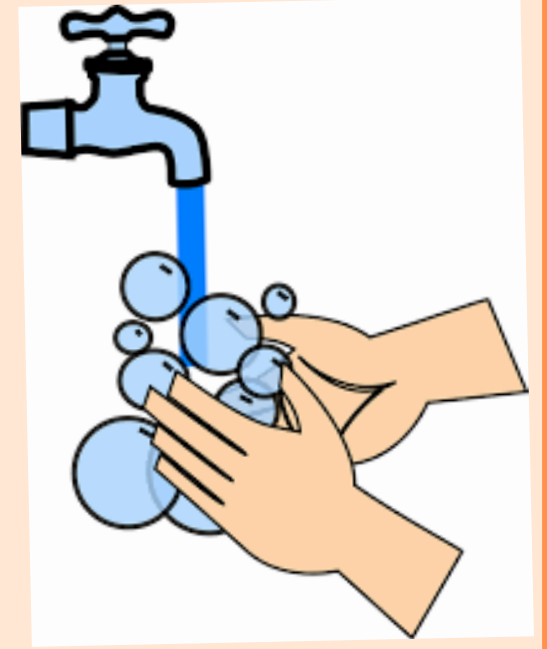
**1**

**Resmi  
kaynaklardan  
bilgi edin**



**2**

**Hijyen  
kurallarını  
alışkanlık  
haline getir.**



**3**

**Günün belirli  
zamanlarında  
pandemi ile ilgili  
gelişmeleri takip  
etmen yeterli**

**4**

**Düzenli  
ve  
sağlıklı  
beslen**





# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Pandemi sürecinde neler yapabilirsin?**

5

Uyku saatine dikkat et. Vaktinde uyuman bağışıklık sistemin için önemli



6

Kaliteli vakit geçirmek için bazı etkinlikler yapabilirsin.(Kitap okumak, hobi edinmek...vb.)

7

Günlük rutinlerini devam ettirmeye özen göster



8

Duygularını ifade edebilirsin





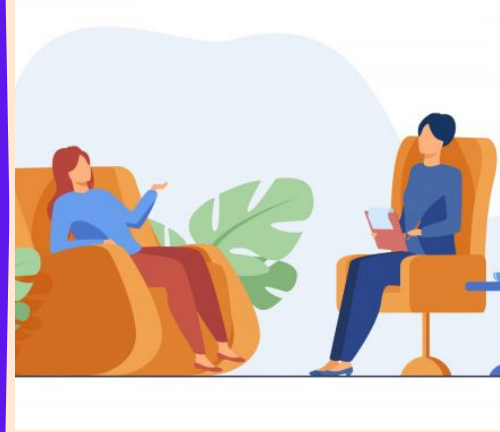
# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

**Pandemi sürecinde neler yapabilirsin?**

9

Ailenle, sevdiklerinle sohbet edebilirsin. Teknolojik aletleri uzaktaki sevdiklerinle konuşmak için kullanabilirsin

10



Zorlandığın durumlarda bir uzmandan yardım alabilirsin

**Uzmanlar Kimler?**



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

