









# Psikolojik Sağlamlığınızı Güçlendirmek İçin;

- 1** Sağlığınıza dikkat edin, spor yapın. 
- 2** Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunu fark edin. 
- 3** Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın. 
- 4** Kendinize kısa vadeli ve gerçekçi hedefler belirleyin. Bu hedeflere ulaşmak için çabalayın. 
- 5** Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer insanlarla iyi ilişkiler kurun, onlarla vakit geçirin. Sosyalleşin! 
- 6** İyimser bir bakış açısına sahip olun ve karşılaştığınız zorluklara karşı olumlu bakış açısı geliştirin. 
- 7** Problemler karşısında kullanabileceğiniz etkili başa çıkma yöntemlerini keşfedin. 
- 8** Umutlu olun, geleceğe umutla bakın. Bu size zorluklarla baş etme gücü verecektir. 




## Unutmayalım ki;


*Yaşadığımız zorlayıcı olay ve durumları değiştiremeyebiliriz ancak bizi koruyan, güçlendiren özelliklerimizi (etkili iletişim, problem çözme becerisi vb.) fark edip geliştirerek bu zorluklarla daha iyi başa çıkabiliriz !*




**ŞAHİNBEY  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**

**PSIKOLOJİK  
SAĞLAMLIK**

 Kolejtepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Bulvarı No:1, Şahinbey/GAZİANTEP

 0342 231 86 25

 <http://sahinbeyram.meb.k12.tr/>

**-Öğretmen Broşürü-**





## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

- Hayatımızın birçok alanında zorluklarla karşılaşabiliyoruz.
- Bu zorluklarla kimi zaman daha kolay başa çıkabiliyorken kimi zaman ise baş etmede güçlükler yaşayabiliyoruz.

İşte tam bu noktada daha da önem kazanan bir becerimiz var;

### Psikolojik Sağlık !

Psikolojik sağlık; insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



*gibi risk faktörlerini hayatımızdan çıkarmak her zaman mümkün olmayabilir. Ancak;*



*gibi koruyucu faktörlerimizi geliştirerek olumsuz yaşam olaylarıyla daha güçlü başa çıkabiliriz !*

## Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri



*Empati ve etkili iletişim becerilerine sahiptirler.*



*Yeni yaşantılara ve gelişime açıktırlar.*



*Mizah duyguları gelişmiştir.*



*Kendilerini oldukları gibi kabul ederler ve özgüvenleri yüksektir.*



*Stresli ve travmatik olaylar karşısında yılmazlar ve zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.*



*Stres yönetimi ve problem çözme becerileri gelişmiştir.*



*Gerçekçi yaşam amaçları vardır.*



*İyimserdirler ve geleceğe umutla bakarlar.*