

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

1) Kendinize bakmayı ihmal etmeyin.

Düzenli beslenmeye, yeterince uyumaya mümkünse spor yapmaya özen gösterin.

2) Yalnız kaldığınız zamanı azaltın.

Arkadaşlarınız, aileniz, akrabalarınız ve yakın çevreniz ile zaman geçirin.

3) Kitap okumak, müzik dinlemek, yemek yapmak, film izlemek, bahçe ile uğraşmak, hayvan beslemek vb. hobiler kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

4) Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir. Bizi her gecenin sabahı, her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur.

5) Güçlü yönlerinizi fark edin:

Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu ve tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. kendinize sık sık zorlu bir durumda nasıl başa çıkmışım sorusunu sorun.

6) Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

GEREDE EYÜP ÖZDEMİR
ANADOLU İMAM HATİP
LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza birçok olumsuz olay gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün değil. Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp, eski hallerine dönerken, kimileri desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarını zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlamlık veya duygusal dayanıklılıktır.



DEĞERLİ BİR MÜCEVHER OLAN İNCİ, İSTRİDYENİN İÇİNE GİREN YABANCI MADDELERDEN KENDİNİ KORUMA MEKANZMASININ SONUCU OLUŞUR. İSTRİDYE, YABANCI MADDEYİ SEDEF MİNERALİYLE SARAR. ZAMAN GEÇTİKÇE DAHA ÇOK SEDEFLE KAPLANAN BU YABANCI MADDE EN SONUNDA PARLAK VE SERT BİR TAŞA DÖNÜŞÜR. İŞTE BU TAŞA İNCİ DENİR.

İnsanların da istiridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandığı bir yetenekleri vardır:

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Kişiler,
*Olağanüstü durumların üstesinden gelen ve hayatındaki olumsuzlukları beklenenden daha iyi şekilde halleden
*Boşanma, ölüm gibi bireysel stresler yaşasa bile kendisini bu deneyimlere uyum sağlayabilen
*Erken çocukluk döneminde olumsuz yaşantılara maruz kalsa bile bu gibi travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.

