



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Geçmişten günümüze kadar psikolojik sağlamlığın ne olduğuna dair birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımların ışığında psikolojik sağlamlığın “zorluklarla, stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmamıza rağmen bu durumlarla mücadele etmemizi ve yılmamamızı sağlayan aynı zamanda psikolojik ve duygusal dengemizi korumamızı sağlayan bir faktör” olarak hayatımızda yer aldığı söylenebilir.

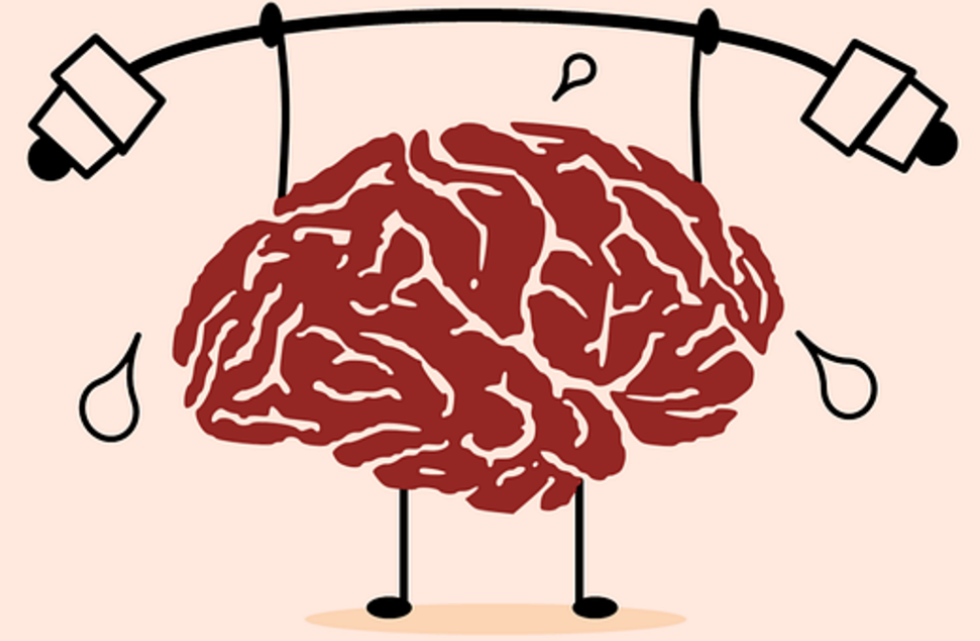


Psikolojik Sağlamlık (Lise)



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL ARTTIRABİLİRİZ?

- Duygularımızın farkına varmak, duygularımızı ifade etmek ve duygularımızı kontrol etmek psikolojik sağlamlığımızın gelişimine katkıda bulunur.
- Umut etmek, gelecekle ilgili hedefler belirlemek yılmamamızı sağlayarak psikolojik sağlamlığımıza katkıda bulunur.
- Başkalarına yardım etmek psikolojik sağlamlığımızın gelişimine katkıda bulunur.
- Spor/egzersiz yapmak fiziksel olarak sağlıklı olmamıza dolayısıyla psikolojik sağlamlığımıza katkıda bulunur.
- Öz düzenleme; bireyin kendi hayatı üzerindeki kontrolünü arttırmasına dolayısıyla zorluklarla başa çıkmasına katkı sağlayarak psikolojik sağlamlığımızın gelişmesine katkıda bulunur.



PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ÖNEMİ

Tanımından hareketle bakacak olursak psikolojik sağlamlığın günlük hayatımızda karşılaştığımız sorunlarla baş etmede ve sorunlarla baş ederken duygularımızı kontrol etmemizi sağlayarak dengeli bir ruh hali elde etmemize yarayan bir faktör olarak hayatımızda önemli bir yer edindiği sonucuna ulaşabiliriz. Yapılan birçok araştırmada da psikolojik sağlamlığı gelişen bireylerin daha başarılı, mutlu, sağlıklı bireyler olarak hayatlarını idame ettirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ETKİLEYEN RİSK FAKTÖRLERİ

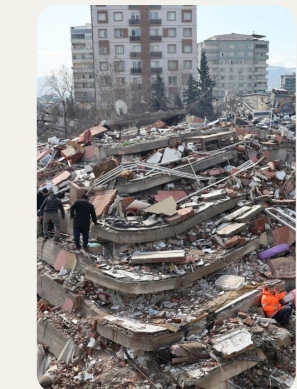
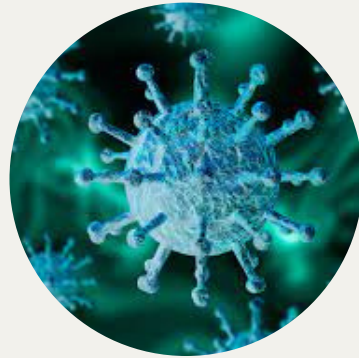
Kazalar



Savaşlar



Salgınlar



Doğal Afetler



İLETİŞİM

<https://bismilram.meb.k12.tr/>

0412 503 70 40

Şentepe Mahallesi, Şentepe 4 Sokak
No: 1A Bismil/Diyarbakır

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI DESTEKLEYEN KORUYUCU FAKTÖRLER

Öz Düzenleme ve Duygu
Düzenleme Becerileri



Stresle Başa Çıkma
Becerileri

Güçlü Yönlerimizin
Farkında Olma



Sosyal Destek



Kaynak

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_10/04110014_Psikolojik_Saylamlyk_Kuramsal_Kitap.pdf