Psikolojik sağlamlığı arttırmak için neler yapılabilir?

Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.

Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.

Spor ve egzersiz yapın. Takım oyunlarına katılın.

Olabildiğince oyun oynayın ve doğaya çıkın.

Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir. Sosyal bağları ihmal etmeyin.

Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.

Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen olaylar

Salgın hastalıklar

Kazalar

Savaşlar

Doğal afetler

Şiddet

MUSTAFA HAKAN GÜVENÇER FEN LİSESİ
1998
KAHRAMANKAZAN

Neden önemli?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Ok ancak geri çekilerek atılır. Hayat sizi zorluklarla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir. Nişan almaya devam edin.

(Paulo Coelho)

LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN

Psikolojik sağlamlık nedir?

Psikolojik sağlamlığı; hani o ne kadar iteklense de yeniden ayağa kalkan hacıyatmazlara ya da ne kadar sıkarsak sıkalım yeniden eski haline dönen stres toplarına benzetebiliriz :)

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin; karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Sevgili gençler,

Psikolojik Sağlamlılığınız Neden Güçlü Olmalı?

Yaşantınızın henüz başlarındasınız bu yüzden olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir.

Sosyal yaşamın parçası olduğumuzda her an keyfimizi kaçıracak olaylar olabilir.

Okul ortamı sosyal ortam olduğundan zorlu süreçleri vardır.

Başarılı olmak ve mutlu bir birey olmak için dayanıklı bir yapıya sahip olmak gerekir.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan gençlerin özellikleri

Kendi kaynaklarının farkında olduğu,

Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,

Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,

Duygularını düzenleyebildikleri,

Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,

İyimser ve ümitvar kişiler oldukları,

Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,

Mizah anlayışlarının olduğu,

Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları bilinmektedir.