

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik Sağlık“değişen durumlara verdiğimiz tepkilerde esnek olma ve olumsuz duygulardan kurtulup kendini toparlama olarak tanımlanmaktadır

Başka bir deyişle; Kişilerin hiçbir zor durumla kişinin karşılaştığı stresli yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini ‘psikolojik sağlık’ olarak adlandırabiliriz

- ✓ Stresli durumlara uyum sağlama,
- ✓ Olumsuzluklara rağmen dik durma,
- ✓ Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma,
- ✓ Stresli yaşantılardan sonra kendini toparlama,
- ✓ Ve iyileşme gibi tanımlar bulunmaktadır.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EL BROŞÜRÜ

VELİ DEMİR
Cumhuriyet
Ortaokulu

Psikolojik Sağlamlığı Düşük Olan Bireyler

**aile ilişkileri olumsuz
olan*

**ebeveynlerin eğitim
düzeyi
düşük olan*

**zeka seviyeleri düşük
olan*

**madde kullanımı olan
*kronik yada ruhsal
sorunu olan*

**kalabalık ailede
büyüyen
bireyler*

*PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
ARTTIRMADA
PRATİKTE YAPILACAK
ŞEYLER NELER PEKİ?*

Sorun ne?

Elinde ne var?

Yanında kim var?

Rezervi var mı?

Eyvah dikkat! (Smart

hedef

belirle)

Tartış ve plan yap.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireyler;

✓ öz-saygı düzeyleri yüksek,

✓ içten denetimli,

✓ sorun çözmede becerikli,

✓ iyimser, zeki, esnek,

✓ mizah anlayışları yüksek,

✓ sosyo-ekonomik açıdan

daha iyi durumda

✓ kolay iletişim kurabilen,

✓ dini inançları güçlü

bireylerdir.