



ÖĞRENCİLER İÇİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BROŞÜRÜ



İLETİŞİM

ADRES: FETHİYE MAHALLESİ, NİLÜFER
HATUN CADDESİ, NO 141 NİLÜFER / BURSA

TELEFON: (224) 241 7301

Psikolojik sağlık,
bireylerin olumsuz duygusal
deneyimlerin üstesinden
gelme, stres verici yaşantılara
uyum sağlayabilecek tutarlı
psikolojik denge durumunu
devam ettirebilme yeteneği
olarak tanımlanabilir.



Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri;

Günlük rutin ve ritüelleri vardır.
Sosyal ilişkilerini düzenleyebilirler.
Öz saygıları ve öz yeterlik algıları yüksektir,
Stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri yüksektir.

Olumsuz yaşantıların üstesinden gelebilir ve bu deneyimlerinden ders çıkarabilirler.

Yeniliklere uyum sağlarlar ve kendilerini düzenleyebilirler.

Yaşamda anlam oluşturma, umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik . güçlü yönleri sahiptirler.



Yaşamda meydana gelen değişimlere uyum sağlayabilmek için daha esnek ve olumlu düşünün. Önünüze çıkan problem ve sıkıntıların üstesinden gelmek için umudunuzu korumanız ve farklı çözüm yolları aramanız gerekmektedir.

Psikolojik sağlığı yüksek insanlar zorlayıcı yaşam olaylarını engel değil, deneyim olarak görürler.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK GELİŞİMİ İÇİN BAZI ÖNERİLER



• Psikolojik olarak iyi olabilmek için sağlıklı ve zinde bir bedene ihtiyaç vardır. Bunun için; kaliteli bir uyku, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz yapılması önerilmektedir.

• Duygularımızı tanımak ve ifade edebilmek daha iyi hissettirir. Bu nedenle, duygularımızı nasıl tanıyacağımızı ve ifade edeceğimizi bilmek önemlidir. Bu gibi durumlarda okul rehberlik servislerinden veya bir uzmandan destek alınabilir.



• Sosyal desteği olan bireylerin, stresli durumlara baş etme becerisinin arttığı böylelikle psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı gözlemlenmektedir. Yakın aile üyeleri, arkadaşlar ve diğerleri ile destekleyici ilişkiler kurup, duygularınızı önemseyen ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirebilirsiniz.



• Kişisel değerlerimizi belirlemek ve hayatta ne yapmak istediğimize karar vermek psikolojik sağlamlığımızı artırır. Bu nedenle kişinin kendine ve hayatına dair önemseydiği şeyleri bilmesi, bir amacı belirlemesi ve bu amacı gerçekleştirmek için adımlar atması motivasyonunun artmasına ve daha iyi sonuçlar almasına yardımcı olur.

• Değişen yaşam koşullarına uyum sağlayabilmek için kendiniz için ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler koyabilir ve bu hedeflere doğru ilerleyebilirsiniz.

• Güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve yapabildiklerinize odaklanıp umudunuzu ve benlik saygınızı arttırabilirsiniz. Güçlü yönlerinizin farkında olmak kendinize olan güveni artırır ve zorluklar karşısında daha güçlü olmanızı sağlar.

• Sizin için keyifli olan, stresinizi azaltan yemek yapmak, taş boyamak, kitap okumak gibi etkinlikleri yapmaya çalışabilirsiniz.

