PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ZORLU YAŞAM OLAYLARI KARŞISINDA HEMEN TOPARLANABİLME BECERİSİ, ESNEK OLMA ÖZELLİĞİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VEYA DUYGUSAL DAYANIKLILIK (RESILIENCE).

Döşemealtı Toki Ortaokulu

Rehberlik Servisi

ZOR DURUMLAR KARŞISINDA ADETA BİR HACIYATMAZ GİBİ YENİDEN AYAĞA KALKMA VE TOPARLANMA YETENEĞİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK İNSANLARIN ÖZELLİKLER

- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır
- Duygularının farkındadır ve bastırmazlar
- Yeni durumlara çabukça adapte olabilirler
- Fiziksel olarak aktif kişilerdir
- Kendine güvenleri Yüksektir
- Stresli ve travmatik olaylara mantıklı bir şekilde müdahale ederler
- Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler
- Gerçekçi yaşam amaçları vardır
- Pozitif duyguları daha çok yaşarlar
- Kendilerini olduğu gibi kabul ederler
- Değiştiremeyeceği şeyleri kabul ederler

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SONRADAN ARTTIRILABİLİR YA DA AZALABİLİR

GÜÇLÜ AİLE BAĞLARI VE ANNE-BABA İLE SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRIRKEN, YALNIZLIK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN BİR RİSK FAKTÖRÜ.

AİLEDE KAYIPLARIN OLMASI, DÜŞÜK SOSYO EKONOMİK DÜZEY, KÖTÜMSER OLMAK, PROBLEMLERİ KİŞİSEL ALMAK, YAŞANTILARI VE DUYGULARI BASTIRMAK, SÜREKLİ OLMADIĞI BİRİ GİBİ GÖRÜNMEYE ÇALIŞARAK KENDİNE YABANCILAŞMAK, KENDİNİ SEVMEMEK, HAYATI ANLAMSIZ BULMAK, “NE YAPARSAM YAPAYIM BİR ŞEY DEĞİŞMEYECEK” TEMEL İNANCIYLA ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK İÇİNDE OLMAK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DÜŞÜRÜYOR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkına varmak
- Kendimize güvenmek
- Güçlü yönlerimizi farkedip onlara odaklanmak
- Bilgimizi arttırmak
- Bedenimize iyi bakmak sağlığımıza dikkat etmek
- Etrafımızdakilerle iyi ilişkiler kurmak yeni bağlantılar kurmaya çalışmak
- İyimser bakış açısına sahip olmak
- Zaman yönetimini öğrenmek

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- Problemler karşısında kullanılabilecek aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek
- Zorluklar gelmeden kaynaklarımızı belirlemek ve acil durum planı yapmak
- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek Sorun üzerine çalışıp yeni yöntemler geliştirmek
- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedefler doğrultusunda ilerlemek
- Değişimin hayatımızın bir parçası olduğunu kabul etmek

Gerektiğinde profesyonel yardım almalıyız

Kaynak:T.C. Sağlık Bakanlığı Psikolojik Sağlamlık sunumu
https://www.uplifers.com/psikolojik-saglamlik-nedir-duygusal-dayanikliligi-yuksek-kisilerin-14-ozelligi/#ixzz6dKJJbo9r

Teşekkürler