İnsanın başına ne gelebilir?

- Yakınların ölümü
- Ebeveynlerin boşanması
- Kronik hastalıklar
- Salgın hastalıklar
- Ekonomik zorluklar
- Akademiş Başarısızlık
- Afet (deprem, sel, yangın)

Engeller ve zor yaşantılar sıradan insanlara sıradışı olsunlar diyetanınan

FIRSATLARDIR.

İçsel ve dışsal kaynaklar, insanların hayatlarındaki zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırır, duygusal dengeyi sürdürmelerine yardımcı olur ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunur.

İçsel ve dıssal Kaynaklar

İçsel Kaynaklar

- Özyeterlilik
- Akademik beceriler
- Karar verme becerileri
- Olumlu iletişim becerileri
- Empati
- Olumlu benlik algısı
- Stresle başa çıkma
- Mizah anlayışı

Dışsal Kaynaklar

- Aile
- Arkadaş
- Öğretmen
- Psikolojik Danışman
- Sosyal Kulüpler
- Spor ve Egzersiz
- Kültür Sanat Etkinlikleri
- Eğitim Öğretim Ortamları

Kendimizi Kötü Hissettigimizde Yapabileceklerimiz

1. Öncelikle kendimize "Ne hissediyorum?" sorusunu sormalıyız.
2. Daha sonra "Ne oldu da bu duyguyu hissediyorum?" sorusunu sormalıyız.
3. Son olarak kendimize "Bu durumda ne yapabilirim?" sorusunu sormamız gerekir.

Stres Altında Olunca Yapabileceklerimiz

Stresli olduğunda

- Derin derin nefes al
- Gevşeme egzersizleri yap
- Güzel bir olayı hatırla
- Duygularını kabul et
- Sevdiklerine sarıl
- Ailenle vakit geçir
- Esnek ol
- Yürüyüş yap

Psikolojik Sağlamlığım Yeterince Yüksek Mi?

Psikolojik sağlamlığı yüksek insanlar;

Gerçeklere çekinmeden bakar, onlarla yüzleşir.

Çaresizlik ve umutsuzluk içinde olmazlar.

Sürekli bir şeylerden şikayet etmezler.

Yaşadığı zorluklara bir anlam yükler.

Hayata devam etmek için mutlaka bir neden bulur.

Bol miktarda alternatif çözümler üretebilir.

Hiç kimse sonsuza kadar pamuklara sarılı yaşayamaz. Sorunsuz bir yaşam sürmeye çalışmak nafile bir çaba olur. Bunun yerine sorunlarla baş edebilen, kendini yeterli hisseden, çözüm üretebilen, yardım almaktan çekinmeyen, soru soran, duygularını anlatan, hata yapmaktan ve başarısız olmaktan korkmayan, psikolojik olarak sağlam bireyler olmalıyız. Yaşam herkes için mücadelelerle dolu bir serüvendir.

Mutluluk ise bir tercihtir.

REHBERLİK SERVİSİ

Öğrenci Broşürü

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, insanların stresli durumlar ile başa çıkma yeteneğini ifade eder. Bu kavram, kişinin zorlukları aşma ve duygusal dengeyi koruma kapasitesini yansıtır, olumlu düşünme ve sosyal destek gibi faktörlerle ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık, zor zamanlarda daha mutlu ve daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir.

DR. İSMAİL HAKKI ORAN ORTAOKULU 1998