

Psikolojik Sağlamlık

(Ruhsal Dayanıklılık)

Psikolojik Danışman
Fatma MOR





İnsan için "Dayanıklılık" Tanımı

**ZOR KOŞULLARA, OLUMSUZ OLAYLARA,
FACİALARA, BASKI VE STRES
DURUMLARINA UYUM
SAĞLAYABİLMEK, UYGUN BAŞ ETME
YOLLARI BULMAK, ÇÖZÜM YOLLARI
GELİŞTİREBİLMEK.**

**BU, DAYANIKLI İNSANIN HIÇ SIKINTI
YAŞAMADIĞI, ÜZÜLMEDİĞİ, BUNALMADIĞI,
HASTALANMADIĞI ANLAMINA GELMEZ.**

**DAYANIKLI
OLMAK İÇİN NEYE
İHTİYACIM VAR?**

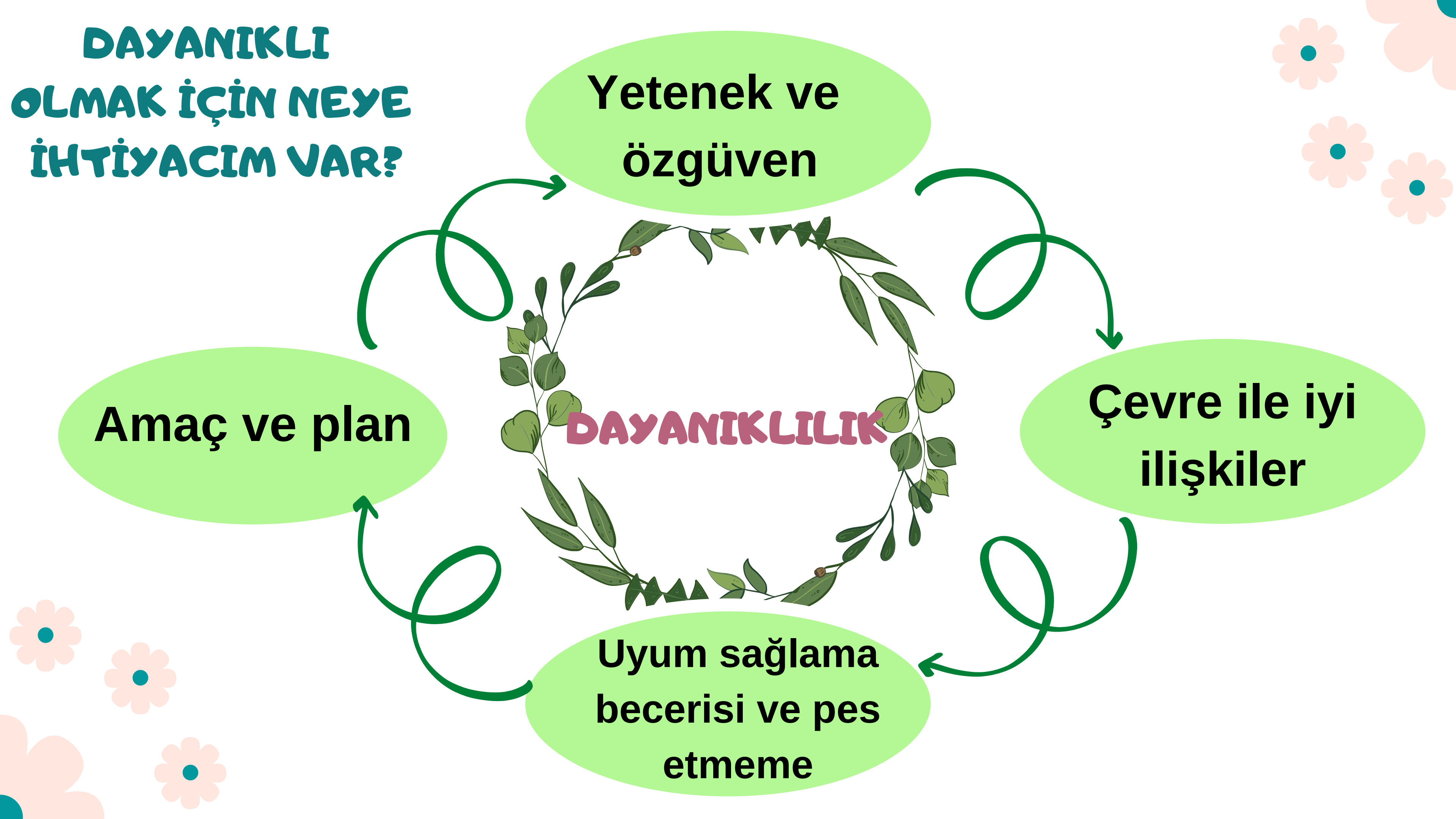
**Yetenek ve
özgüven**

Amaç ve plan

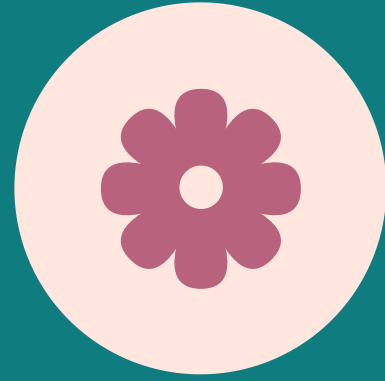
DAYANIKLILIK

**Çevre ile iyi
ilişkiler**

**Uyum sağlama
becerisi ve pes
etmeme**

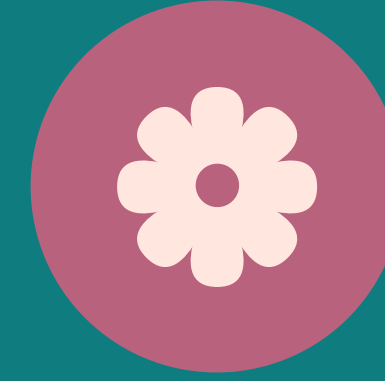


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİNDE RİSK VE KORUYUCU FAKTÖRLER



KORUYUCU FAKTÖRLER

- ZEKA
- AKADEMİK BAŞARI
- OLUMLU VEYA KOLAY MİZAC
- İÇ KONTROL ODAĞI
- BENLİK SAYGISI VE ÖZ YETERLİLİK
- KİŞİSEL FARKINDALIK VE KENDİNİ KABUL
- ÖZERKLİK



RİSK FAKTÖRLERİ

- PREATÜRE DOĞUM
- GEÇİMSİZ BİR MİZACA YA DA UTANGAÇ BİR KİŞİLİĞE SAHİP OLMA
- DÜŞÜK IQ SEVİYESİ
- KRONİK YA DA RUHSAL BİR HASTALIK
- MADDE KULLANIMI
- AKADEMİK BAŞARISIZLIK
- MADDE KULLANAN YA DA SUÇ İŞLEMİŞ EBEVEYNE SAHİP OLMA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

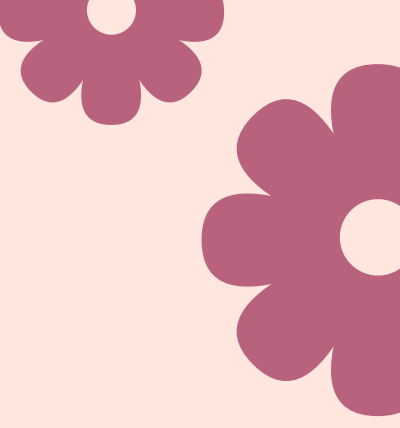
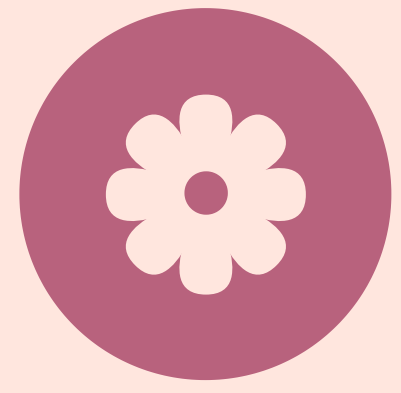
GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ FARK EDİN:FARK ETMEK DEĞİŞİMİN İLK ADIMIDIR. MESELA GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ YAZARAK BAŞLAYABİLİRSİNİZ.

GÜÇLÜ YÖNLERİNİZİ ANALİZ EDİN. EN ZOR ZAMANLARINIZDA SİZİ NEYİN KORUDUĞUNU BULUN. BUNUN İÇİN EN SON NE ZAMAN KÖTÜ BİR ŞEY YAŞADIĞINIZI VE SİZİ NEYİN TEKRAR AYAĞA KALDIRDIĞINI TESPİT EDİN. BUNUNLA NASIL BAŞA ÇIKMIŞTIM SORUSUNU SIK SIK KENDİNİZE SORUP CEVABINI BULUN. HATTA CEVAPLARINIZI BİR KENARA NOT EDİN. GEÇMİŞTE BAŞINIZA GELEN OLUMSUZ OLAYLARLA İLGİLİ "OLMASA NE OLURDU?" YA DA DAHA FARKLI OLSA NE OLURDU?" GİBİ DÜŞÜNCELERLE ZAMAN VE ENERJİ KAYBETMEYİN ONUN YERİNE ODAKLANMANIZ GEREKEN SİZİ BUGÜN AYAKTA TUTAN NE SORUSUNUN CEVABIDIR?



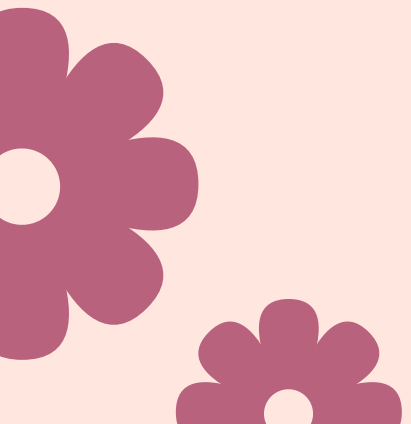
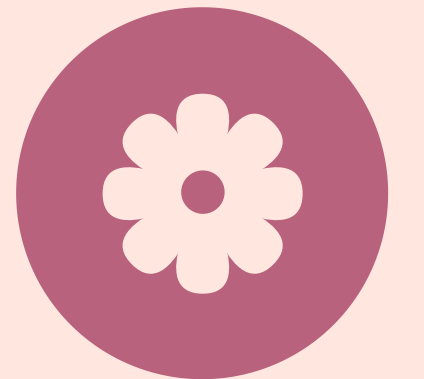


Aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



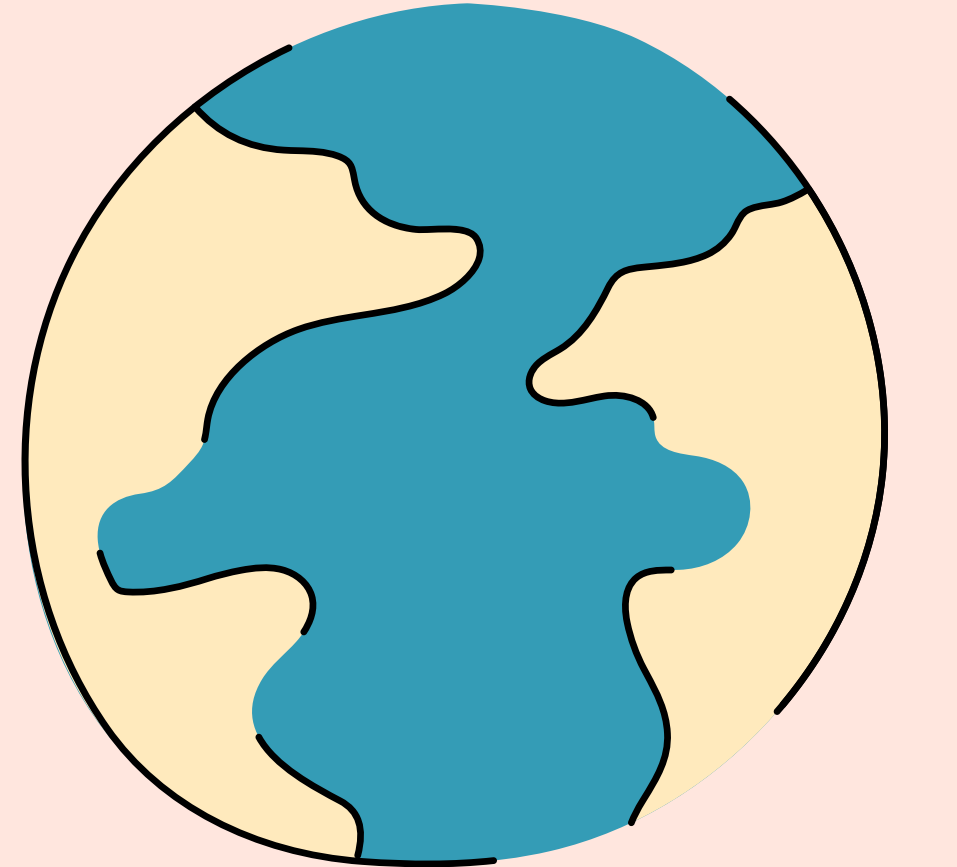
YALNIZ KALDIĐINIZ ZAMANI AZALTIN. SOSYALLEŐMEK
KORUYUCU BİR FAKTÖRDÜR. ARKADAŐLARINIZ
AKRABALARINIZ, AİLENİZ VE YAKIN ÇEVRENİZ İLE
GEÇİRDİĞİNİZ ZAMAN VE ONLARLA OLAN
PAYLAŐIMLARINIZ PSİKOLOJİK SAĐLAMLIĐINIZI ARTIRIR.

PANDEMİ SEBEBİYLE SOSYALLİK KORUYUCU
FAKTÖRÜNDEN DE UZAK KALDIK FAKAT TEKNOLOJİYİ
KULLANARAK SEVDİKLERİMİZLE ONLINE
GÖRÜŐMELER YAPABİLİRİZ.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEYEN RUTİNLERİNİZ
OLSUN. SİZE İYİ GELEN KİŞİLERİ, KİTAPLARI,
ŞARKILARI, VE FİLMLERİ YAKINLARINIZDA
BULUNDURUN. BUNLARI RUTİNLERİNİZ HALİNE
GETİRİN VE BU RUTİNLERİN SİZE UMUT İYİM SERLİK VE
YAŞAM BECERİSİ SAĞLIYOR OLDUĞUNA DİKKAT EDİN

**ESNEK OLMAYAN HER ŞEY KIRILIR.
PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN KİLİT
KELİMESİ ESNEKLİK TİR. UYUM
BECERİLERİ YÜKSEK OLAN
İNSANLAR BU KONUDA DAHA İYİDİR**



HOCACIHAN ANABOLU LİSESİ

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Fatma MOR