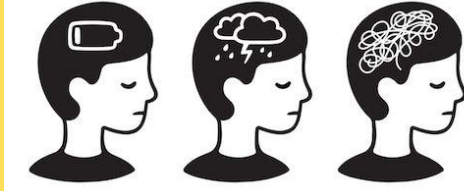


# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

İnsanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

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

Yılmazlık

Dayanıklılık

Psikolojik Sağlık

Metanet

Esneklik

# Risk Faktörleri

## Psikolojik Sağlamlığımızı Olumsuz Etkileyen Faktörler Nelerdir?

Yoksulluk,  
Ebeveynlerdeki ruhsal bozukluk  
ve hastalıklar,  
Genetik bozukluk,  
Cinsel taciz,  
Boşanma,  
Doğal afetler,  
Terör.

# Koruyucu Faktörler

## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

- Bedene iyi bakmak,
- Acil durum planı yapmak,
- Vizyon(Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler),
- İyimser bakış açısı,
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek,
- Haber filtresi,
- Umut etmek,
- İletişim,
- Zaman yönetimi,
- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek,
- Sorun üzerine çalışıp yeni yöntemler geliştirmeye bakmak.

# Psikolojik Sağlamlığın Süreçleri Sırasıyla:

- 1.Zorlayıcı Durum
- 2.Gelişimsel Süreç
- 3.Olumlu Sonuç



**Yenişehir  
Ortaokulu  
Psikolojik  
Danışma ve  
Rehberlik Servisi**