



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Güvendiğiniz insanlarla bağ kurun.

Gününüzü planlayın.

Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.

Spor ve egzersiz yapın. Takım oyunlarına katılın.

Olabildiğinizde doğaya çıkın.

Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir.

Sosyal bağları ihmal etmeyin.

Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.



İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Yavuz Selim Mah. İstanbul Cad.
Mehtap Sok. No.4 Esenler/İSTANBUL

(212) 562 0099



Resmi Site



Instagram

İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

Psikolojik Sağlık



Rehberlik servisi



Zihinsel ya da duygusal olarak bir sorun-krizle başa çıkabilme ve sonrasında önceki duruma hızlı bir biçimde geri dönebilme yeteneğine **Psikolojik Dayanıklılık** diyoruz.

Ok ancak geri çekilerek atılır. Hayat sizi zorluklarla geri çekiyorsa, sizi daha büyük bir şeye fırlatacağı içindir. Nişan almaya devam edin. **"Paulo Coelho"**

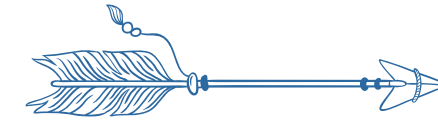
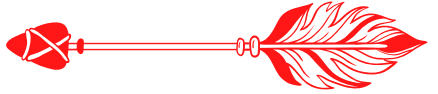
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Kendi kaynaklarının farkında olduğu,
- **Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,**
- **Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,**
- Duygularını düzenleyebildikleri,
- **Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları, iyimser ve ümitvar kişiler oldukları,**
- Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- Mizah anlayışlarının olduğu,
- **Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları bilinmektedir.**



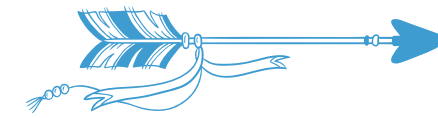
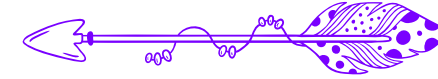
Psikolojik Sağlamlığı Olumsuz Etkileyen Olaylar

SALGIN HASTALIKLAR



KAZALAR

SAVAŞLAR



DOĞAL AFETLER

ŞİDDET

