

Psikolojik Saęlamlık

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözümleri geliştirebilmek.

•Düřtüęü yerden kalkmak, geri gelebilmek...

Psikolojik dayanıklılığın artması için;

Kendinize güvenin

Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün. Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.

Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın. Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun. (Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım) Tanıyın tanımayın ama 'Bi selam verin' Bütün dostluklar bir selamla başlar' Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.

Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.

**İBRAHİM TURHAN
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ**

Psikolojik Saęlamlık



0212 562 0099

<https://ibrahimturhanmtal.meb.k12.tr/>

YAVUZ SELİM MAİL MEHTAP SK.
İBRAHİM TURHAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
BLOK NO: 2 ESENER / İSTANBUL

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

Olumlu değişiklikleri fırsat bilin Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın

Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin.

Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun üzerine çalışın, yeni yöntemler geliştirmeye bakın.

Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin

Mutlaka düzenli bir spor yapın Uykunuzdan taviz vermeyin

Zorlukları ve krizleri aşılmaz dağlar gibi görmeyin.

Baştan enerjinizi düşürmeyin. Daha baştan öldüm-bittim edebiyatı yapmayın. Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin. Sorumluluk alın. Buraya kadar başardıklarınızı düşünün. Pes etmeyin. Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.



Gerektiğinde yaşınıza ve konunuza uygun profesyonel yardım alın.

