



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

SIIRT REHBERLİK VE ARASTIRMA MERKEZİ Doğan
Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No 12
Merkez/SIIRT
0 484 223 46 76

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Olumsuz gelişmeler; günlük zorluklar, yakın birisinin ölümü, büyük bir kaza, ciddi bir hastalık olabilir. Bu olumsuz gelişmeler ruh halimizde inişler- çıkışlar, belirsizliklerle dolu düşünceler yaratabilir. Olumsuz gelişmeler beklenmedik ve sarsıcı bir şekilde gerçekleşmesine rağmen bireyler, bu zorlu yaşantılara uyum sağlayabilir. İşte bu uyum sağlamaya yardımcı olan güce: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK denir.



Ataol Behramoğlu der ki;
"Öğrendim ki... İnsanların başına ne geldiği değil O durumda ne yaptıkları önemli."

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

İLİŞKİLERİNİZİ GELİŞTİRİN!

Aileniz, arkadaşlarınız, sevdikleriniz ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun. Empatik ve anlayışlı insanlarla bağlantı kurmak size zorlukların ortasında yalnız olmadığınızı hatırlatabilir. Duygularınızı anlayan ve karşılık veren, sizin dayanıklılık gücünüzü destekleyen, güvenilir ve şefkatli bireylerle iletişime geçmeye ve vakit geçirmeye çalışın.

SOSYALLEŞİN!

Bire bir ilişkilerin yanı sıra, sivil gruplarda, sosyal topluluklarda veya diğer yerel organizasyonlarda aktif olmanın sosyal destek sağladığını ve umudunuzu geri kazanmanıza yardımcı olduğunu biliyoruz. Bölgenizde size destek sunabilecek, ihtiyaç duyduğunuz amaç veya sevinç duygusu sunabilecek gruplara katılabilirsiniz.alışkanlıklar edinmelisin.



Önemli olan dertlerden uzak durmayı nasıl başarabildiğiniz değil, başınız derde girdiğinde bunun üstesinden nasıl geldiğinizdir.

Paul Auster



SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN!

Doğru beslenme, bol uyku, sıvı alımı ve düzenli egzersiz gibi olumlu yaşam tarzı faktörlerini hayatınıza dâhil etmelisiniz. Vücudunuz bu sayede strese sağlıklı bir biçimde uyum sağlar ve olumsuz duygularınızın bedelini daha az ödersiniz. Bunun nedeni, stresin duygusal olduğu kadar fiziksel de olmasıdır.

DEĞİŞTİRİLEMİYEN KOŞULLARI KABUL EDİN!

Her birimizin hayatta değiştiremeyeceği şeyler olacaktır.Başınıza gelen stres dolu olayları değiştiremeyebilirsiniz, fakat bu olaylara bakış açınızı ve tavrınızı değiştirebilirsiniz.

NEGATİF HER ŞEYDEN UZAK DURUN !

Olumsuz haberlerden ve insanlardan uzak durmaya çalışın. Duygularınızı anlayan insanlarla ilişki kurmaya özen gösterin. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.