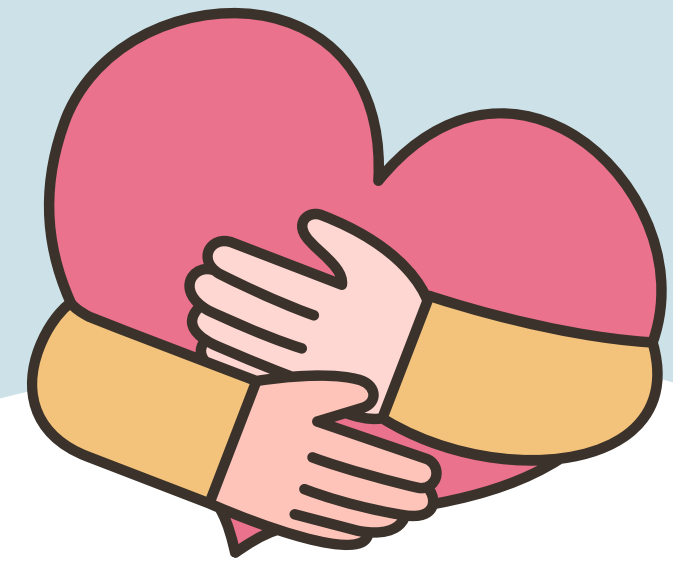


A large white circle is centered on an orange background. The circle contains the text "PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK" in a dark teal, hand-drawn font. There are six white, stylized clouds scattered around the circle: one in the top-left, one in the top-right, one in the middle-right, one in the bottom-right, one in the bottom-left, and one in the middle-left.

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

# NE ANLIYORUM?



psikolojik sağlamlık

duygu d¼zenleme

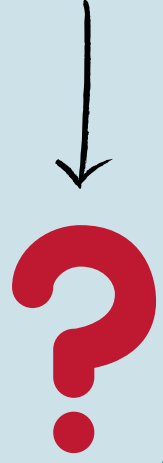
esnek d¼ş¼nme

öz yeterlilik

sosyal destek



Zorlayıcı yaşam olayları karşısında



Engellenmişlik

Kaygı

Yalnızlık

Dikkat dağınıklığı

Korku

Kızgınlık

İçe kapanma

Öfke

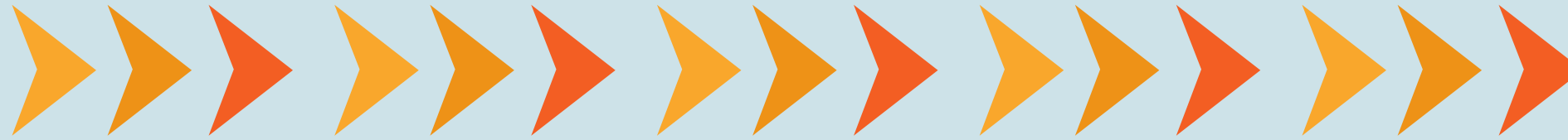
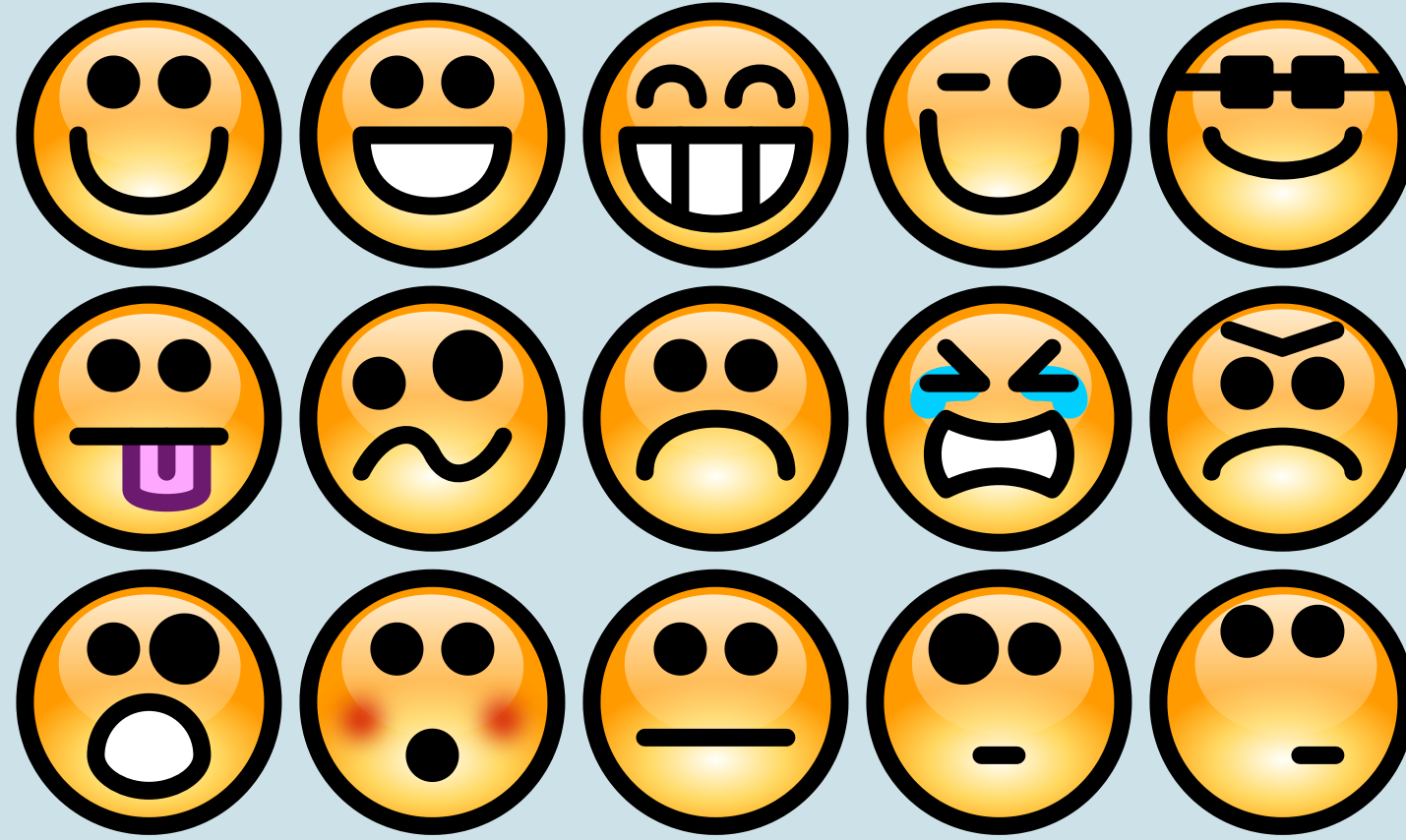


gibi durumlar yaşayabilir ve bu duyguları hissedebiliriz.

**Karşılaştığımız  
benzer  
durumlar  
karşısında  
farklı duygular  
hissedebiliriz.**



**Bu tepkiler,  
anormal  
olaylara  
verebileceğimiz  
normal  
tepkilerimizdir.**



**Zorlayıcı  
yaşam  
olaylarıyla  
başarılı bir  
şekilde baş  
etme ve sağlıklı  
uyum gösterme  
sürecimizi  
psikolojik  
sağlamlığımız  
ile  
açıklayabiliriz.**

# Psikolojik sağlamlığı nasıl artırırım?

## Öz saygı

Güçlü ve zayıf yönlerimle değerliyim.

Üstesinden gelebilir miyim?

Bu konuda başarılı olacak mıyım?

İlk kez karşılaştığım bu konuyu öğrenebilir miyim?



✗ Yapamıyorum.

✗ Öğrenemem.

✗ Başkaları yapıyor.

✗ Bu kadarını yapmak /öğrenmek yeterli.

✓ Henüz yapamıyorum.

✓ Zorlanıyorum ancak denemeye devam edeceğim.

✓ Nasıl yapıldığını sorabilirim ve öğrenebilirim.

✓ Daha iyisini yapabilirim.

# Psikolojik sağlamlığımı nasıl artırırım?

**İyimserlik**  
**Umut**

Bir süre sonra her şeyin **normale** döneceđini biliyorum.

**Rutini**  
**korumak**



**Amaç**  
**oluřturma**

Geleceđe yönelik hedeflerime ulaşmak için řu an ne yapabilirim?

**Yeni hobiler**  
**edinmek**

# Psikolojik sağlamlığı nasıl artırırım?

## Sosyal destek hizmetleri

Ailemle daha çok paylaşım yapacağım alan oluşturabilirim.

Arkadaşlarımla keyif aldığım aktiviteleri gerçekleştirebilirim.

Öğretmenlerimle duygu ve düşüncelerimi paylaşabilirim.

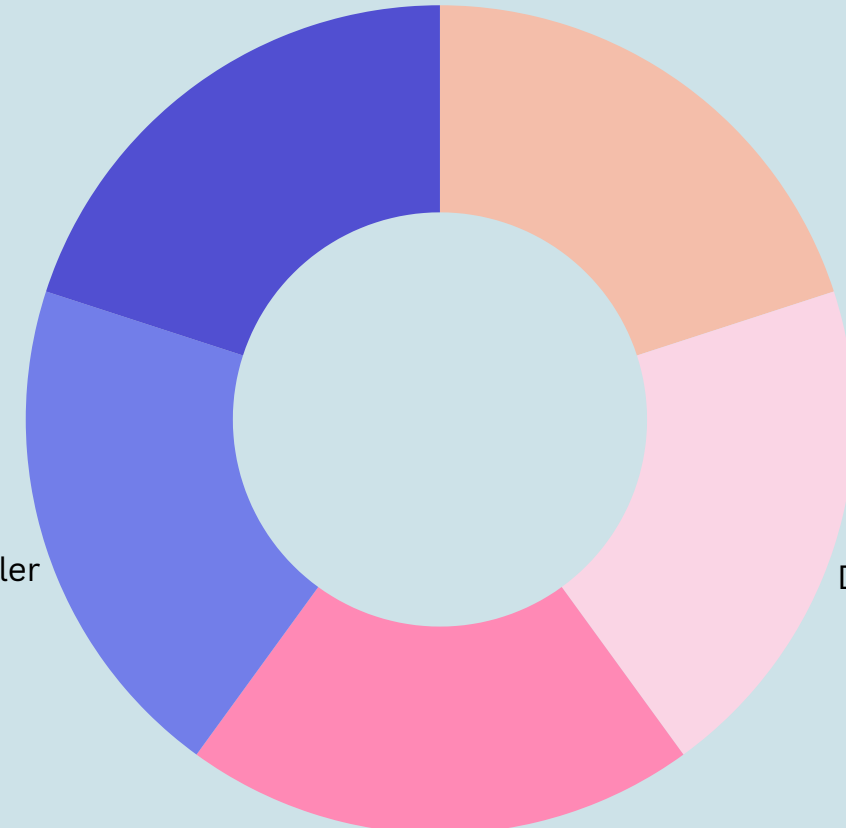
## Baş etme becerileri

Stresle baş etme yollarını öğrenmek 20% Duyguyu fark etmek, kabul etmek, tanımlamak 20%

Bireysel aktiviteler 20%

Fiziksel aktiviteler 20%

Duyguları düzenlemek 20%





Nedeni olmaksızın  
kaygı yaşıyorsam

Sürekli uyku ya da  
iştahla ilgili  
sorunlarım varsa

Günlük hayattaki  
sürecimin büyük  
ölçüde olumsuz  
etkilendiğini  
düşünüyorsam

Uzman desteği alabilirim.