

AİLEDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK VE GELİŞTİRMEK İÇİN

Bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

Medyayı sağlıklı kullanın.

Edindiğiniz Doğru Bilgileri Aile Üyeleriyle Paylaşın

Edindiğiniz Bilgileri Paylaşırken Aile Üyelerinin Gelişimsel Özelliklerine Dikkat Edin

Ailede Güven Duygusunun Gelişmesine Destek Olun

Duygulara Odaklanmaya Özen Gösterin

Yaşanan Tüm Zorluklara Rağmen Ailenizle Birlikte Vakit Geçirin ve Eğlenceli Şeyler Yapın

Aile İçi İletişimi Artırın.

Uzmanla Başvurun

Kendinize Zaman Ayırın

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN **Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.**

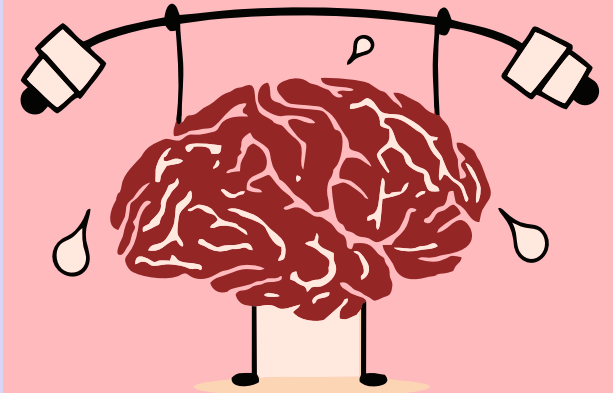


Maraşal Fevzi Çakmak Mah.
Alparslan Gazi Sk. No 78
TURHAL / TOKAT

<http://turhalram.meb.k12.tr>



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.



Yapılan çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Yaşam ne kadar kötü gözükürse gözüksün, her zaman başarılı olacak bir yol vardır. Hayat varsa, umut da vardır.

Stephen Hawking

Psikolojik Sağlamlığımızı Nasıl Artırabiliriz ?

Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

Gününüzü plânlayın. Yatış ve kalkış saatlerinizin düzenli olmasına özen gösterin.

Güçlü yönlerinizi fark edin ve onlara odaklanın.

UMUDUNUZU KAYBETMEYİN
Geleceğe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

PSİKOLOJİK SAğLAMLIğI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

Zorluklar karşısında yıkılmazlar, zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkarlar.

Empati ve etkin iletişim becerisine sahiptirler.

Olumsuz deneyimlerden ders alırlar.

Yaşamlarından daha fazla doyum elde ederler.

İyimserdirler.

Kendilerin oldukları gibi kabul ederler.

Gerçekçi yaşam amaçları vardır.

Yeniliklere ve gelişmeye açıktırlar.