

## Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Ne Yapabiliriz?

- Değişimden korkmayın. Önemli olanın değişimin değil sizin değişen duruma uyum sağlayabilmeniz olduğunu unutmayın.
- Zorlu hayat olaylarının karşımıza çıkabileceğini ve bu süreçten etkilenmenin normal olduğunu bilin.
- Psikolojik sağlamlığınızı arttırma noktasında yetersiz kaldığınız durumlarda bir uzman desteği alın.



### İLETİşİM İÇİN

şeyh Sinan Mahallesi Ali Osman  
Çelebi Bulvarı No:15 Çorlu  
Huzurevi Yanı  
ÇORLU / TEKİRDAğ  
Telefon: 0282 653 95 95  
E-posta: 864972.ram@gmail.com

ÇORLU  
REHBERLİK  
VE  
ARAşTIRMA  
MERKEZİ

**PSİKOLOJİK  
SAğLAMLIK**

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesidir. Psikolojik sağlamlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir.

## Psikolojik Sağlamlık Neden Önemlidir?

İnsan yaşamı boyunca bir çok problem ile karşılaşabilir. Psikolojik sağlamlılığı güçlü bireyler yaşadıkları risk ya da zorluğun etkisini azaltabilir ve ya ortadan kaldırabilir, yeterliliklerini geliştirirken yeni duruma kolay uyum sağlayabilirler. Psikolojik sağlamlığın bu kadar önemli olmasının nedeni yaşamımızdaki olumsuz etkileri azaltırken olumsuz yaşantılar karşısında bizim güçlü kalabilmemizi sağlamasıdır.

## Psikolojik Sağlamlığımızı Etkileyen Koruyucu Faktörler Nelerdir?

Psikolojik sağlamlıkta birey dışında var olan ve bireyin başına gelen olaylar ile savaşmasına yardımcı olan bireysel ve çevresel koruyucu faktörler vardır. Bireysel koruyucu faktörler kısaca şu şekilde ifade edilebilir: benlik saygısı, özgüven, kişisel farkındalık ve kendini kabul etme, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, iyimserlik, etkili problem çözme becerileri, akademik başarı ve tabii ki sağlık düzeyi. Çevresel koruyucu faktörler ise: destekleyici anne-baba, iyi aile ilişkileri, akran/arkadaş desteği, etkili sosyal aktiviteler olarak sıralanabilir.



Psikolojik sağlamlık her ne kadar içinde bulunduğumuz durumlar ve bireysel özelliklerimizden etkilense de zamanla geliştirilebilmektedir.

## Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Ne Yapabiliriz?

- Kaynaklarınızın farkında olun, güçlü yönlerinizi fark edin.
- Gününüzü planlayın. Yeme içme, uyku, dinlenme saatlerinin düzenli olmasına dikkat edin.
- Çevrenizde düşüncelerinizi paylaşabileceğiniz kişiler varsa onlarla iletişim kurun.
- Gün içinde mutlaka fiziksel etkinliklerde (yürüyüş, egzersiz, koşma..vb) bulunun.
- Öncelikle, gerçekçi hedefler belirleyin ve hedeflerinize doğru hareket edin.
- Kendinize iyi bakın. Sizi dinlendirecek ve huzur verecek aktivitelere zaman ayırın.