

PSİKOLOJİK

SAĞLAMLIK





1

Bir Amaç Bulun

Hayatımızda bazı zorluklarla karşılaştığımızda **bir amaç bulmak**, mücadele etme konusunda bize yardımcı olabilir. Belirlenmiş bir amaç doğrultusunda bir işle meşgul olmak, sorunlarınız yüzünden cesaretinizin kırılması yerine, geçmişte yaşadıklarınızdan ders alıp yeniden ayağa kalkma konusunda daha istekli olabilirsiniz.

- 
- ♥ Sevdiklerinizle vakit geçirmek
 - ♥ Toplumsal hayatın içinde olmak
 - ♥ Sağlıklı beslenmek ve spor yapmak
 - ♥ Farklı kültürleri öğrenmek
 - ♥ Sanat veya müzik ile ilgilenmek
 - ♥ Topluma hizmet etmek
 - ♥ Maneviyatımızı geliştirmek



2

Kendinize Güvenin

Stres ile başa çıkma becerilerimizde dahil olmak üzere kendimize her konuda güvenmeliyiz. Özgüvenli olmak stresle başa çıkmada çok önemli bir rol oynar. **Kendinize güvenin** ve geçmiş başarılarınızı hatırlayın. Aklınıza olumsuz düşünceler geldiğinde hemen şunları söyleyin.



Bunu yapabilirim!

Harika bir ailem var!

Derslerimde başarılıyım!

Daha önce yaptım!



3

Sosyal İlişkilerinizi Geliştirin

Etrafınızda sizi seven insanların olması zor zamanlarda koruyucu bir görev görür. Bir arkadaşınızla konuşmak sıkıntılarınızı ortadan kaldırmaya da duygularınızı paylaşmanıza, destek almanıza, olumlu geri bildirimler almanıza ve olası çözümler üretmenize olanak tanır. **Sosyal ilişkilerinizi geliştirmek** bu krizleri atlama da önemli bir rol oynar. İşte buna örnekler:

- ♥ Bir arkadaşınızla dertleşmek
- ♥ Hasta olan komşumuzla yemeğimizi paylaşmak
- ♥ İyi bir ödev yaptığında arkadaşımızı takdir etmek
- ♥ Daima güzel sözler söylemek
- ♥ Tebessüm etmek ve selam vermek
- ♥ Üzgün bir arkadaşımızı yalnız bırakmamak
- ♥ Ailemize ev işlerinde yardım etmek





4

Değişikliği Benimseyin

İnsanlar genellikle yeni ve stresli bir durumla karşılaştıklarında durumu değiştirmeye çalışırlar. Stresle başa çıkmanın çözüm odaklı yollarını aramak faydalı olacaktır. Fakat hayatınızdaki her şeyi değiştiremeyebilirsiniz. Bu gibi durumlarda esnek olmak ve değişime ayak uydurmak daha dirençli olmamızı sağlayabilir.



- ♥ Değiştiremeyeceğiniz şeylere takılıp kalmak yerine kontrol edebileceğiniz şeylere odaklanın
- ♥ Esnek olun ve değişime uyum sağlayın
- ♥ Değişimin zorluklarına karşı direnç geliştirin
- ♥ Değişimin ve aksaklıkların yaşamın bir parçası olduğunu kabul edin.



5

iyimser Olun

Zor dönemlerde iyimser kalmak zor olabilir ancak **iyimser olmak** ve sonunda her şeyin iyi olacağını düşünmek psikolojik sağlamlığın önemli bir parçasıdır. Başetmekte zorlandığınız bir durum karşısında **iyimser olmak** ve olumlu düşüncelere sahip olmak psikolojik sağlığımız için çok önemlidir.

iyimser Olmak için 5 Adımda Bilişsel Yeniden Yapılandırma

- 1- Olumsuz düşünceleri tetikleyen durumları tanımlayın.
 - 2- Şu anda nasıl hissettiğinizi değerlendirin.
 - 3- Sahip olduğunuz olumsuz düşünceleri tanımlayın.
 - 4- Olumsuz düşüncelerinizi çürütmek için aksini düşünün.
 - 5- Olumsuz düşünceleri daha olumlu ve gerçekçi olanlarla değiştirin.
- 

6

Spor ve Beslenme

Stresli olduğunuzda günlük ihtiyaçlarınızı gidermek zor olabilir. Yeterli beslenme, spor yapma ve yeterince uyuma stresli durumlarda oldukça ihmal edilir. Bunun yerine, sıkıntılı olduğunuzda bile ** zbakım becerilerinizi** geliştirmeye odaklanın. Zevk aldığınız aktivitelere zaman ayırın.

İhtiyaçlarınızı dikkate alarak genel sağlığınızı ve dayanıklılığınızı artırabilir ve hayatın zorluklarıyla yüzleşmeye tamamen hazır olabilirsiniz.



7

Problem Çözme Becerilerini Geliştirin

Yeni bir zorlukla karşılaştığınızda, **sorunu çözebileceğiniz olası yollardan** bazılarının hızlı bir listesini yapın. Farklı stratejiler deneyin ve sık karşılaşılan sorunları çözmek için mantıklı bir yol geliştirmeye odaklanın. Sorun çözme yöntemlerinizi düzenli olarak uygulayarak, ciddi bir zorlukla karşılaştığınızda başa çıkmaya daha hazırlıklı olursunuz.

Problem Çözme Becerilerimi Geliştirmek için için 5 Adım



- 1- Sorunun ne olduğunu belirleyin
- 2- Sorunu detaylı bir şekilde ele alın ve çözüm kapsamını belirleyin
- 3- Olası çözümler için problem çözme stratejileri geliştirin
- 4- Sorun hakkında ne biliyorsun? Neyi bilmiyorsun? Ne kadar çok bilgi mevcut olursa, o kadar hazırlıklı olursun
- 5- Bir sorun çözüldükten sonra, kullanılan süreç üzerinde düşünün ya da alternatif çözümler üzerinde düşünün



8

Hedef Belirleyin

Kriz durumları göz korkutucudur. Hatta aşılmaz gibi görünebilirler. Güçlü insanlar bu durumları gerçekçi bir şekilde görebilir ve ardından sorunla başa çıkmak için **makul hedefler belirleyebilir.** Kendinizi bir durumdan bunalmış halde bulduğunuzda, bir adım geri çekilip önünüzde olanı değerlendirin. Olası çözümler için beyin fırtınası yapın ve ardından bunları yönetilebilir adımlara ayırın.

Belirlemek İstediğim Hedef Nasıl Olmalı?

Size Özel

Ölçülebilir

Ulaşılabilir

Gerçekçi

Somut

Anlaşılır

Olumlu

Açık

Motive edici

9

Harekete Geçin

Bir sorunun kendi kendine ortadan kalkmasını beklemek yalnızca krizin uzamasına neden olur. Bunun yerine sorunu hemen çözmek için harekete geçin. Hızlı veya basit bir çözüm olmasa da durumunuzu daha iyi ve daha az stresli hale getirmeye yönelik adımlar atabilirsiniz.



- ♥ Hala başarılması gereken işlerin miktarı nedeniyle cesaretinizin kırılması yerine, şimdiye kadar kaydettiğiniz ilerlemeye odaklanın ve sonraki adımlarınızı planlayın.
- ♥ Çözümler üzerinde aktif olarak çalışmak aynı zamanda kontrolün daha fazla sizde olduğunu hissetmenize yardımcı olacaktır.



10

Çalışmaya Devam Edin

Psikolojik sağlamliğın oluşması zaman alabilir, bu nedenle sorunlu olaylarla hâla başa çıkmakta zorlanıyorsanız cesaretiniz kırılmasın. Herkes dayanıklı olmayı öğrenebilir. Dayanıklılık herkes için farklı olabilir.

Dayanıklı insanların ortak özelliklerinin yanı sıra bu becerileri nasıl kazandığı önemlidir. Bunun için řu ana kadar yaptığınız tüm **çalışmalarınıza devam edin.**

