

Öğrenci Broşürü

*Psikolojik
Sağlamlık*

ASLA, "ASLA DEME!"

Şht. Ömer Halisdemir RAM

İSMETPAŞA MAHALLESİ, TAŞ OCAĞI
SOKAK, NO: 50/A, NİKSAR/TOKAT

0356 527 7820

Psikolojik Sağlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı uyum sağlayabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır.

Ayrıca psikolojik sağlamlık, zamanla gelişen ve duygusal dayanıklılığı da içeren bir stresle baş etme yöntemi olarak da tanımlanabilir.



Eğer bireyin psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve diş stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir. Oysaki psikolojik sağlamlığı düşük bireyler, stresli durumlarla karşılaştığında uyumsuz davranışlar sergilerler.



Psikolojik Sağlamlığımı Nasıl Artırabilirim?

1- Güçlü yönlerinizi araştırın

2- Yalnız kaldığınız zamanı azaltın, sosyalleşin

3- Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun ve bunları alışkanlık haline getirin

4- Mizah, iletişim becerileri, gırışkenlik, duyguları düzenleme, eleştirel dişünme stratejileri gibi beceriler geliştirin

5- Umudu hayatınızdan çıkarmayın

6- Hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız acilen profesyonel destek alın