

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARTAR MI?



## YASEMİN DALKILIÇ DÜNYA SUALTI DALIŞ REKORTMENİ

### KENDİNİZİ GELİŞTİREBİLİR MİSİNİZ?

- 6 DAKİKA NEFESİMİ TUTABİLİYORUM.
- CİĞERLERİM SİZDEN FARKLI DEĞİL.
- BEN SİZLERE GÖRE DAHA İYİ NEFES KULLANIYORUM.
- AKCİĞERLERİ DOLDURMAYLA İLGİLİ TEKNİKLERİ KULLANIYORUM.
- HER GÜN NEFES ÇALIŞMALARI YAPIYORUM.
- NORMAL BİR İNSAN CİĞERLERİNİ YÜZDE 30 CİVARINDA KULLANIRKEN, BEN YÜZDE 100'ÜN ÜZERİNE ÇIKIYORUM.'



Bazen kendini asla devrilmeyen bir hacıyatmaz gibi hissedersin.

## DAHA DAYANIKLI OLMAK İÇİN KENDİNE GÜVEN VE UMUT ETMEKTEN VAZGEÇME...



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BROŞÜRÜ

BORSA İSTANBUL MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Kişinin zorlu yaşam olayları karşısında gösterdiği uyum ve zorluklarla başa çıkabilme becerisidir.



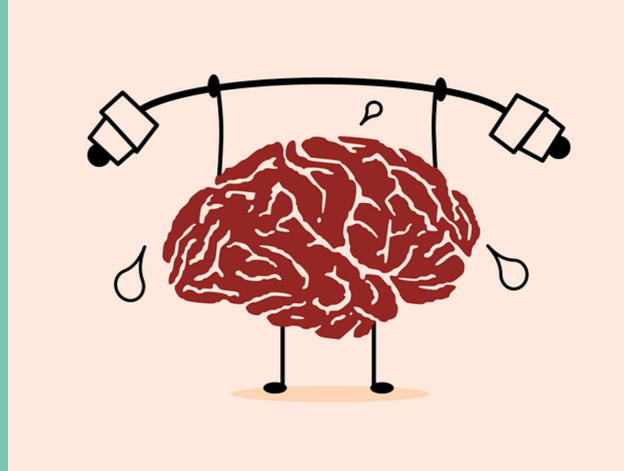
## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN BİREYLERİN BELİRGİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- ✓ öz-saygı düzeyleri yüksek,
- ✓ içten denetimli,
- ✓ sorun çözmede becerikli,
- ✓ iyimser, zeki, esnek,
- ✓ mizah anlayışları yüksek,
- ✓ kolay iletişim kurabilen,
- ✓ yeni durumlara kolay uyum sağlayan bireylerdir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NE İŞİMİZE YARAR?

Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlamaya çalışan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz.

Akil ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlamlık bir savunma sistemi olarak görev görür.



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

- ✓ Bedenimize iyi bakmalı, sağlığımıza dikkat etmeliyiz.
- ✓ Yaşamın değerli ve kıymetli olduğunun farkına varmalıyız.
- ✓ Zaman yönetimini iyi öğrenmeliyiz.
- ✓ Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmeliyiz.
- ✓ Gerektiğinde profesyonel psikolojik yardım almalıyız.
- ✓ İleriye dönük hedefler belirleyip, hedeflere ulaşmak için çabalamalıyız.

