

56

2.MEHMET ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

FATMA ÖZKAN

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL ARTIRILABİLİR?

1.KENDİNE GÜVEN

Güçlü yanlarını bulmaya çalış ve bunları her fırsatta kullanarak geliştir. Başarısızlıktan kahrolmak yerine analiz yap. Nedenleri ve kendi adına neleri yanlış yaptığını düşün. Zayıf yanlarını öğren ve düzeltmek için tedbir al.

2.BİLGİNİ ARTTIR

2020 yılında bilgisini artırmak isteyen birisi için sınır hayal gücü kadardır. Kütüphaneler dostun olsun.

3.ÇEVRENLE İLETİŞİM KUR.İLİŞKİ AĞINI DAİMA GENİŞLETMEYE ÇALIŞ

Yakın arkadaşların ve ailenle ilişkin olsun. Tanı ya da tanıma ama insanlarla bir selamın olsun. Sormaktan çekinme,danışarak iş yap.

4.HAZIR OL

Zorluk gelmeden kaynakların belirle ve acil durum planı yap.

5.ZORLUKLARI VE KRİZLERİ AŞILMAZ DAĞLAR GİBİ GÖRME

Baştan enerjini düşürme.

Bu zorluklar her zaman olacak.Bunu bil.Buraya kadar başardıklarını düşün.

Pes etme.

Gerekirse yardım ara, yeni yollar dene.

6.DEĞİŞİMİN HAYATIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU KABUL ET!!

Olumlu değişiklikleri fırsat bil.

Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalış ve bunları da fırsata çevirmeye bak.

7.KENDİNE HEDEF KOY VE BU HEDEF DOĞRULTUSUNDA İLERLE

Hedefin GERÇEKÇİ olsun. Bu hedef için her gün düzenli olarak bir şeyler yap.

8.YAKINLARINA "PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK" TAN BAHSET

Yakınlarının koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı ol. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık,duygu düzenleme,eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler senin ve yakınlarının hayatlarında olsun.

9.YALNIZ KALDIĞIN ZAMANI AZALT

Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşların,akrabaları,ailen ve yakın çevren ile geçirdiğin zaman ve onlarla olan paylaşımların psikolojik sağlamlığını artırır.

10.PSİKOLOJİK DESTEKLEYEN OLSUN

SAĞLAMLIĞI RUTİNLERİN

Sana iyi gelen kişileri,kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarına bulundur. Bunları rutinlerin haline getir ve bu rutinlerin sana umut , iyimserlik ve yaşam becerisi sağlıyor olduğuna dikkat et.

11.UMUDUNU HAYATINDAN ASLA ÇIKARMA

Umut psikolojik sağlamlığın en önemli unsurudur.

12.GEREKİYORSA YARDIM ALMAKTAN ÇEKİNME

Profesyonel destek al. Eğer tüm bunlara rağmen hala ayatındaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerini göremiyorsan yani psikolojik sağlamlığını sağlayamıyorsan acilen profesyonel destek al.