

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

(Ruhsal Dayanıklılık)

İnsan için «Dayanıklılık» tanımı

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.

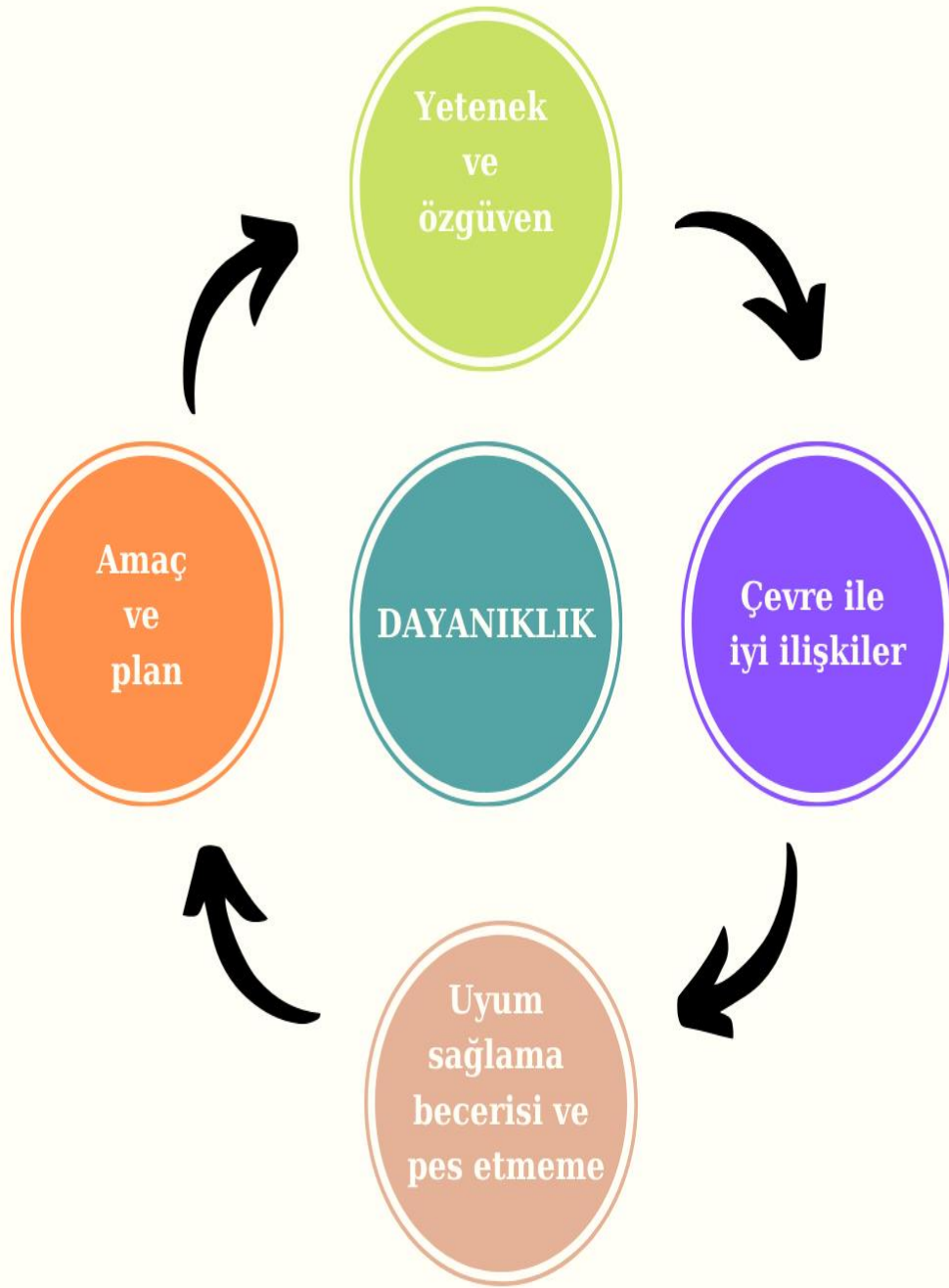
Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

- Günlük yaşamda sürüp giden...
- Okul Stresi
- Sınavlar
- Yeni ortamlara girmek
- Maddi zorluklar
- Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması
- Taşınmalar
- Ayrılıklar
- Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması
- Kaldığı yerle ilgili sorunlar
- Yaşadığı evin fiziksel koşulları
- Arkadaşlarla yaşanan sorunlar
- Aile ile çatışmalar
- Kırık kalpler...
- Ciddi Hastalıklar
- Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- Savaşlar
- Kazalar
- Doğal afetler
- Göçler...



“

Dayanıklı olmak için neye ihtiyacım var?



Dayanıklı olmak için neye ihtiyacım var?

Dayanıklılık artar mı?

KENDİNİZİ GELİŞTİREBİLİR MİSİNİZ?



Yasemin Dalkılıç
Dünya sualtı dalış rekortmeni

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?

- 6 dakika nefesimi tutabiliyorum.
- Ciğerlerim sizden farklı değil.
- Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.
- Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.
- Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.
- Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.



**Psikolojik
dayanıklılık
da artar...**

Daha dayanıklı olabilmek için öneriler...

1) Zayıf Yönlerinizden
Yakınmayın

2) Kuvvetli Yönlerinize
Konsantre Olun



1-Kendinize güvenin

GÜÇLÜ YANLARIM

Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin

ANALİZ YAPIN

Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.

TESPİT EDİN

Geçmiş deneyiminizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.

2-Bilginizi arttırın.

ARAŐTIR

Etrafınızdaki kütüphanelerin yerini öğrenin ve kütüphanede zaman geçirmeğe alışın.



3- Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

- Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun.
- Tanıyın tanımayın ama 'Bi selam verin'
- Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.
- Başkalarına yardım edin.

Zorluk gelmeden
kaynaklarınızı
belirleyin ve acil
durum planı
yapın.



4- ZORLUKLARI VE KRİZLERİ AŞILMAZ DAĞLAR GİBİ GÖRMEYİN.

- Daha baştan öldüm-bittim diye düşünmeyin.
- Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.



5- DEĞİŞİMİN HAYATIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU KABUL EDİN.

- Olumlu değişiklikleri fırsat bilin
- Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın.



MUTLU ZİHİN,
MUTLU BİREY

Gerçekçi hedef nasıl konulur?

...

- **SPECİFİCA**

Ne olduğu net

- **MEASURABLE**

Ölçülebilir

- **ATTAINABLE**

Ulaşılabilir

- **REALİSTİC**

Gerçekçi

- **TİMELY**

Zamanı belli



Planlar

HAFTALIK

Bu hafta matematik dersinden Temel Kavramlar konusunu bitireceđi.

GÜNLÜK

Günde üç saat üniversite sınavı için ders çalışacağım

GENEL

Çok Ders Çalışacağım



6- Zorlukla karřılařınca durup dűřűnűn. Sorun űzerine çalıřın, yeni yűntemler geliřtirmeye bakın.

Sorun yokmuř gibi davranmayın.
Kafanızı kaldırıp űzűm arayın.



Mutlaka düzenli bir spor yapın



Uykunuzdan taviz vermeyin



Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Merkezleri ve Gençlik Kamplarını deneyin.

7- Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin.

8-

Gerektiğinde
profesyonel
yardım alın.

OKUL/ÜNİVERSİTE
REHBERLİK
SERVİSLERİ, ÖĞRENCİ
DANIŞMA BÜROLARI

ÇOCUK VE GENÇ
PSİKIYATRİSİ
UZMANLARI

PSİKIYATRİ UZMANLARI

PSİKOLOGLAR

Haydi 0 Zaman

ÖĞRENDİKLERİMİZİ
DENEMEYE BAŞLAYALIM

Psikolojik Danışman
Elif ÖZTÜRK

