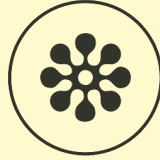




PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

TAVAS ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



Psikolojik Sağlık; zor deneyimlerle ve öngörülemez zorlayıcı yaşam olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

Zorlu Yaşam Olayları;

- Salgın
- Doğal Afetler
- Göç



- Taciz-İstismar
- Terör Olayları
- Kaza ve Kayıplar



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI GELİŞTİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- **Fiziksel sağlığınızla ilgilenin.** Fiziksel ve ruhsal sağlık arasında yakın ilişki vardır. Bu nedenle fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ruhsal sağlığınızı olumlu etkileyecektir.
- Kendiniz için gün içinde evde yapabileceğiniz en az bir amaç belirleyin ya da bir **“yapılacaklar listesi”** hazırlayın. Uzun zamandır istediğiniz bir kitabı okumak, ertelediğiniz işlerinizi tamamlamak, sevdiğiniz için özel bir yemek hazırlamak vb.
- Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla **iletişim kurmaya önem verin.** Sosyal ilişkilerinizi koruyup güçlendirmeye gayret edin. Bu sayede zorluklarla başa çıkma becerilerinizi daha da geliştirebilirsiniz.
- Zorlu yaşam olayları hakkında **doğru bilgiler edinin.** Önceden yeterli ve doğru bir şekilde alınan bilgi, kişilerin kendi başlarının çaresine bakabilmelerine veya çözüm üretebilmelerine olanak tanır. Aksi takdirde daha büyük zorluklar ve panik yaşanır.
- Zorlu yaşam olaylarına maruz kaldığınızda yaşadıklarınızı **yakınlarınıza anlatın** ve onlarla **paylaşımlarda bulunun.** Yaşantılarınızı anlatmaya hazır değilseniz; o konudaki duygu ve düşüncelerinizi bir yere **yazmayı deneyin.**

