

Psikolojik Sağlamlık



**KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ
YILMAZLIK**

Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bir başka ifadeyle bireylerin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit içeren durumlarla karşılaştığında, uygun baş etme ve çözüm yolları geliştirebilmesidir

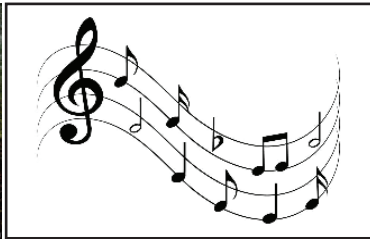
Hayatımızda bizi zorlayacak durumlar neler olabilir?

- | | |
|---|--|
| ❑ Sınavlar | ❑ Arkadaşlarla yaşanan sorunlar |
| ❑ Okul değişikliği | ❑ Aile içi çatışmalar |
| ❑ Maddi zorluklar | ❑ Sağlık sorunları |
| ❑ Yaşadığımız çevrenin olumsuz özellikleri olması | ❑ Kronik bir hastalığa sahip olma |
| ❑ Yoksul bir çevrede yaşama | ❑ Sevdiğimiz birisinin hastalığı |
| ❑ Taşınma | ❑ Aileden birisinin kaybı |
| ❑ Yeni bir ortam | ❑ Kazalar |
| ❑ Ayrılık | ❑ Doğal afetler |
| ❑ Evimizin fiziksel koşullarının yetersizliği | ❑ Dağılmış aile (ayrı yaşama veya boşanma) |

Neler Yapılabilir?

Neler Yapılabilir?

Neler Yapılabilir?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DENİLDİĞİNDE AKLA İLK GELENLER

- Değişen durumlara tepki göstermede esneklik
- Olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak
- Stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma

