

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza gelen birçok olumsuz olay karşısında esnek olabilmenin adı Psikolojik Sağlamlıktır. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir.



KENDİNİZE GÜVENİN



Başarısızlıklarla kahrolmak yerine analiz yapın ve yanlışlarınızın farkına varın.

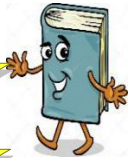
Geçmiş deneyimlerinizde sizi en çok neyin zorladığının farkına varın.

ACİL DURUM PLANI YAP



Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.

BİLGİNİZİ ARTIRIN



Bilginizi artırın. Doğru kaynaktan edindiğiniz bilgi hayat kurtarır.

İYİ İLİŞKİLER KURUN



Yeni bağlantılar kurmaya devam edin. Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun. Başkalarına yardım edin.

BEDENİNİZE İYİ BAKIN



Bedeninize iyi bakın.

Sağlığınıza dikkat edin.

HEDEFLER BELİRLEYİN



Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin. Kendinize gerçekçi hedefler koyun.

YARDIM ALIN



Gerektiğinde profesyonel yardım alın REHBERLİK SERVİSİ YANINIZDA

ÇÖZÜM ARAYIN



Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun yokmuş gibi davranmayın. Kafanızı kaldınp çözüm arayın.

