



“Düşündüğünüz, inandığınız ve güvenle beklediğiniz her şey mutlaka gerçekleşir.”

Jack E. Addington

“İnsanın en zorlu düşmanı, kendi zayıflığıdır.”

Platon

“Bir kahraman, ezici engellere rağmen sebat etme ve dayanma gücü bulan sıradan bir insandır.”

Christopher Reeve

“Sabırlı ve dayanıklı ol. Bir gün bu acı senin için yararlı olacak.”

Ovidius

“Hayatın sunduğu yol dikse, sen de başını dik tut!”

Leonardo da Vinci

“Yürümeyi öğrenmek için düşmeye katlanmak zorundasınız. Bu, hayatta kalabileceğinizi bilmenize yardımcı olur. İşte bu kendi başına bir eğitimidir.”

*Carol Burnett*

# Psikolojik Sağlık

PEYAMİ SAFA ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA  
SERVİSİ



En genel tanımıyla  
**Psikolojik**  
**Sağlamlık** "trajedi,  
travma, zorluk ve  
devam eden  
önemli yaşam  
streslerine karşı  
adapte olabilme  
yeteneği" olarak  
tanımlanmıştır.

## Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak için

1. Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.

2. Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin.

3. Yakınlarınıza "psikolojik sağlamlık" tan bahsedin. Yakınlarınızın koruyucu faktörlerini bulmalarına yardımcı olun. Aynı zamanda aktif baş etme becerileri olan mizah, iletişim becerileri, atılganlık, duygu düzenleme, eleştirel düşünme stratejileri gibi beceriler sizin ve yakınlarınızın hayatlarında olsun.



4. Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.

5. Psikolojik sağlamlığı destekleyen rutinleriniz olsun. Size iyi gelen kişileri, kitapları, şarkıları ve filmleri yakınlarınızda bulundurun

6. Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığında gelişmesine yardımcı olur.

7. Profesyonel destek alın. Eğer tüm bunlara rağmen hala hayatınızdaki olumsuzluklara odaklanıp güçlü yönlerinizi göremiyorsanız yani psikolojik sağlamlığınızı sağlayamıyorsanız acilen profesyonel destek alın.

