

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZ NASIL?

## NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve daha pek çok stresli yaşam olayıyla, daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri saptanmıştır.

Bu bireylerin, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneği ve etkili kişiler arası iletişim becerileri gibi olumlu özelliklere sahip oldukları vurgulanmıştır.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- ☞ Kendi kaynaklarının farkında oldukları,
- ☞ Kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri,
- ☞ Problem çözme, dikkat ve adapte olma yeteneklerinin gelişmiş olduğu,
- ☞ Mizah anlayışlarının olduğu,
- ☞ Gerçekçi yaşam amaçlarının olduğu,
- ☞ Pozitif duyguları daha çok yaşadıkları,
- ☞ Öz-yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven ve özerkliklerinin gelişmiş olduğu,
- ☞ Maneviyat sahibi oldukları saptanmıştır.
- ☞ Duygularını düzenleyebildikleri,
- ☞ Değiştiremeyecekleri şeyleri kabullendikleri,
- ☞ Fiziksel olarak aktif kişiler oldukları,
- ☞ Duygularının farkında olup onları bastırmadıkları,
- ☞ Ve başlarına gelen olayların geçici olduğunun farkında oldukları gözlenmiştir.

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- ☞ Kısa vadeli hedefler belirleyin.
- ☞ Gününüzü planlayın. Yatış ve kalkış saatlerine dikkat edin.
- ☞ Spor ve egzersiz yapın.
- ☞ Yeni durumlara, yeni bakış açısıyla bakmaya çalışın.
- ☞ Sosyal destek sizi iyi hissettirecektir. Sosyal bağları ihmal etmeyin.
- ☞ Profesyonel destek almaktan çekinmeyin.



*zorluklara karşı mücadele etmemiz,  
psikolojimizin sağlamlığını gösterir...*