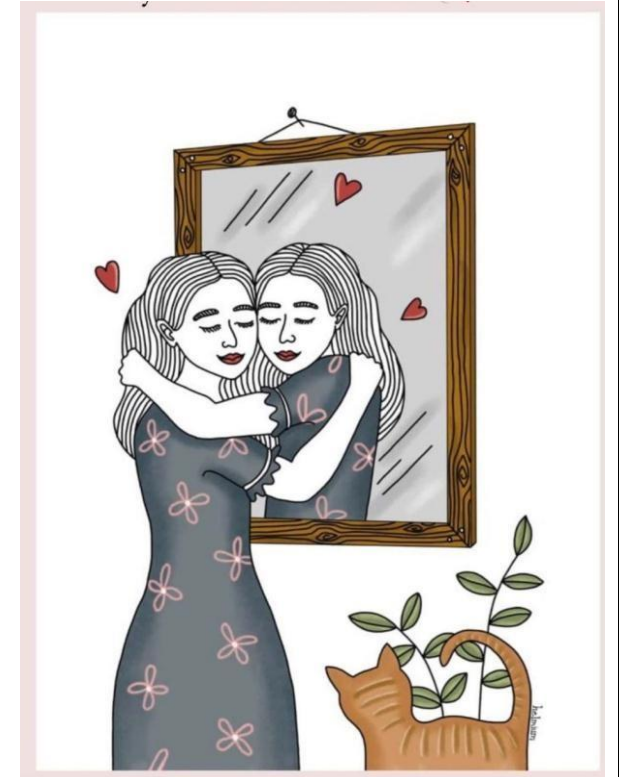


**BEDENİMİZ
EV SAHİBİ
DUYGULARIMIZ
MİSAFİRDİR...**

**MEVLANA CELALEDDİN-İ
RUMİ**

**Isparta Özel Eğitim
Uygulama Ve Meslek Okulu**

**PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK
Öğretmen**



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Bireyin doğuştan getirdiği özelliklerine sonradan eklediği yaşamsal beceriler kişinin psikolojik sağlamlığını oluşturur.

DUYGU

- Hissettiğimiz şeyler ve bunlara verdiğimiz anlam bizim iyi ya da kötü duyguda olmamıza neden olur.
- Yaşadığımız her duygu normaldir.
- Üzüntü, utanma, heyecan, kızgın olmak, keyiflilik gibi duygular yaşamımızda her zaman vardır.

TÜM DUYGULAR BİR BÜTÜNDÜR...

Hep mutlu olma halini beklemek hayali bir düşüncedir. Yaşantımızda tüm duygular birlikte. Her insanın canının yandığı, olumsuz duygular hissettiği durumlar vardır. Olumlu ve olumsuz duygularla hayat bir bütündür.

Gökyüzündeki yıldızlar gibidir duygularımız;
bazen görünür bazen kaybolur, bazıları büyük bazıları küçük yaşanır



Olumsuz yaşantılar, duygular ve stresörler psikolojik dayanıklılığımızı olumsuz etkiler.

Yaşanılan olumsuz durumlara uyum ve yeniden düzenleyebilme gücü kişinin psikolojik sağlamlığı ile doğrudan ilişkilidir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN

Başımıza gelen olumsuz duygulardan daha çabuk uzaklaşıp, olumlu duygular hissedebilmemiz için yapmamız gerekenler vardır.

Bunlar hem psikolojik, hem fizyolojik hem de zihinseldir.

- Arkadaşlık ve aile ilişkilerini güçlendirmek
- Yardıma ihtiyacı olanlara yardım etmek ve sizin de ihtiyacınız olduğunda yardım istemek
- Öncelikle öz şefkatinizi geliştirmek ve çevrenizdekilere de şefkatle yaklaşabilme yollarını öğrenmek (sarılmak-dertleşmek-

FİZİKSEL SAĞLAMLIK İÇİN

- Sağlıklı beslenmemiz gerekir.
- Sebze, meyve ve et grubundan yeterince yemek
- Bol sıvı tüketmek (gazlı ve asidik olmayan)
- Yeterince uyumak
- Sportif faaliyetleri yaşantıdan eksik etmemek

ZİHİNSEL SAĞLAMLIK İÇİN

OLUMLU DÜŞÜNÜN

- Problemlerin varlığını yok saymadan ama çözüm yolunun da olduğu gerçeğini unutmadan sorunlara bakın.
- Mizah ile sorunlara farklı bakış geliştirin.
- Zihinsel şefkati geliştirin (film – müzik-kitap...)

GELECEK İLE İLGİLİ HAYALLER

- Hayaller geleceğimizi şekillendirir.
- Hayal kurmaktan vazgeçmeyin ve gerçekleşmesi için çaba gösterin.

KENDİNİZİ TÜM DUYGULARLA BİR BÜTÜN OLARAK SEVİN

Yetersiz kaldığımızı hissettiğiniz tüm durumlarda bir uzman yardımı almaktan kaçınmayın.

