

**P S İ K O L O J İ K S A Ğ L A M L I K**

*Beden sağlığınızla yakından ilgilenin. Yaşantınızı zenginleştirin, çeşitlilik katın.*

*Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı takdir edin, daha iyi arayışınızın iyilerinizi yok etmesine izin vermeyin.*

*Yaşadığınız olaylar, sizde ne gibi olumlu becerilerin gelişimini destekledi, size neler öğretti, sıkça değerlendirin.*

“Genç bir ağaç yaralandığında o yaranın etrafında dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın gövdesine oranla nispeten küçülür. Uzayan dallar ve büyüyen gövde yaralanma ve engellerin zamanla üstesinden gelindiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur .”

***Prof. Dr. Peter Levine***



*Ps koloj k sağlamlık ned r?*

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden

ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla

başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelere karşı kendini toparlayabilme ve

**P S İ K O L O J İ K** **S A Ğ L A M L I Ğ I M I Z I**

**A R T T I R M A K** **İ Ç İ N** **N E**

**Y A P A B İ L İ R İ Z ?**

*Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın.*

*Yaşadığınız zorlayıcı olaylar karşısında kendinizi duygularınıza kaptırmak yerine, duygularınızı kabul edin.*

*Doğayla temas halinde olun.*

*İletişime açık olun , diğer insanlarla bağ*

*kurun.*

iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

**Bilimsel araştırmalar psikolojik sağlamlığın insana özgü bazı özellik ve becerilerle ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin** **geliştirilebilir** **olduğu**

**sonucunu ortaya koymaktadır.**

**Psikolojik sağlamlığı yüksek insanları diğerinden farklılaştıran, onların daha az stresli olaylara maruz kalmaları değil, yaşadıkları zorlayıcı olayın aynı zamanda onları sağlamlaştıran şey de olmasıdır.**

**Psikolojik sağlamlık sadece yaşamaya devam edebilmek değil, zorluklara uyum sağlayarak, gelişerek, zihinsel ve ruhsal olarak büyüyerek zorluklardan öğrenebilme kapasiteleriyle ilgilidir.**