



ADANA FEN LİSESİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

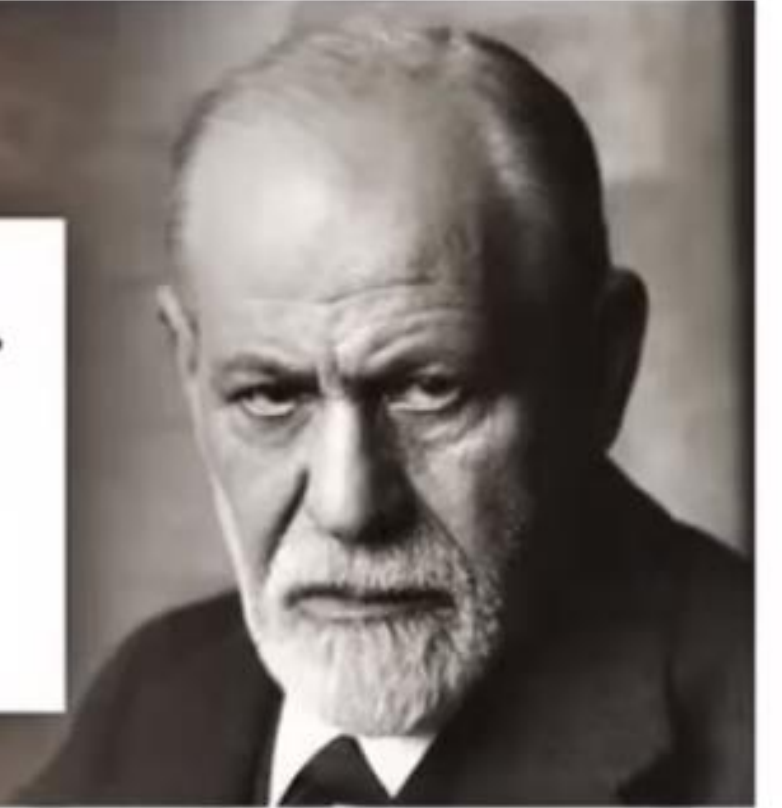




Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

**Önemli değil kaç kez yenildiğin.
Önemli olan, kaç yenilgiden
sonra yeniden doğrulabildiğin.**

Sigmund Freud





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...



- Yüksek risk taşıyan olumsuz ortamlarda yaşamasına rağmen mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik/yetenektir.
- Uzun süreli stresli yaşam deneyimleri karşısında uyum sağlayabilme ve bunu devam ettirebilme becerisidir.
- Travmanın olumsuz etkilerinden çabucak sıyrılan, kısa sürede atlatan bireylerin sahip olduğu özelliktir.



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

- Başka insanlar problemlerine rağmen mutlu iken ben neden yapamıyorum?
- Nasıl oluyor da bazıları bana göre daha dayanıklı?
- «O» hemen nasıl toparlanabiliyor da ben hala kötüyüm?



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

NASIL SAĞLARIM?





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Psikolojik Öz bakım





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Kendini Sevmek-Öz Şefkat





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Günü, anı yaşayalım...

*Dün ancak bir düş,
Gelecek ise bir hayal,
Ama iyi yaşanan bugün, her dünü bir mutluluk düşü,
Ve her yarını bir hayal ümidi yapar,
İşte bu yüzden bugüne bak!
Doğan güne selam ver hadi...*

Sör William Osler...



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Duyguları yaşamaya açık olalım





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

İnsan ilişkilerinin iyileştirici gücüne güvenelim





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Bazen tek başımıza kalmanın tadını çıkaralım...



Yalnız
insan güçlü
insan...



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Olumlu düşünelim...

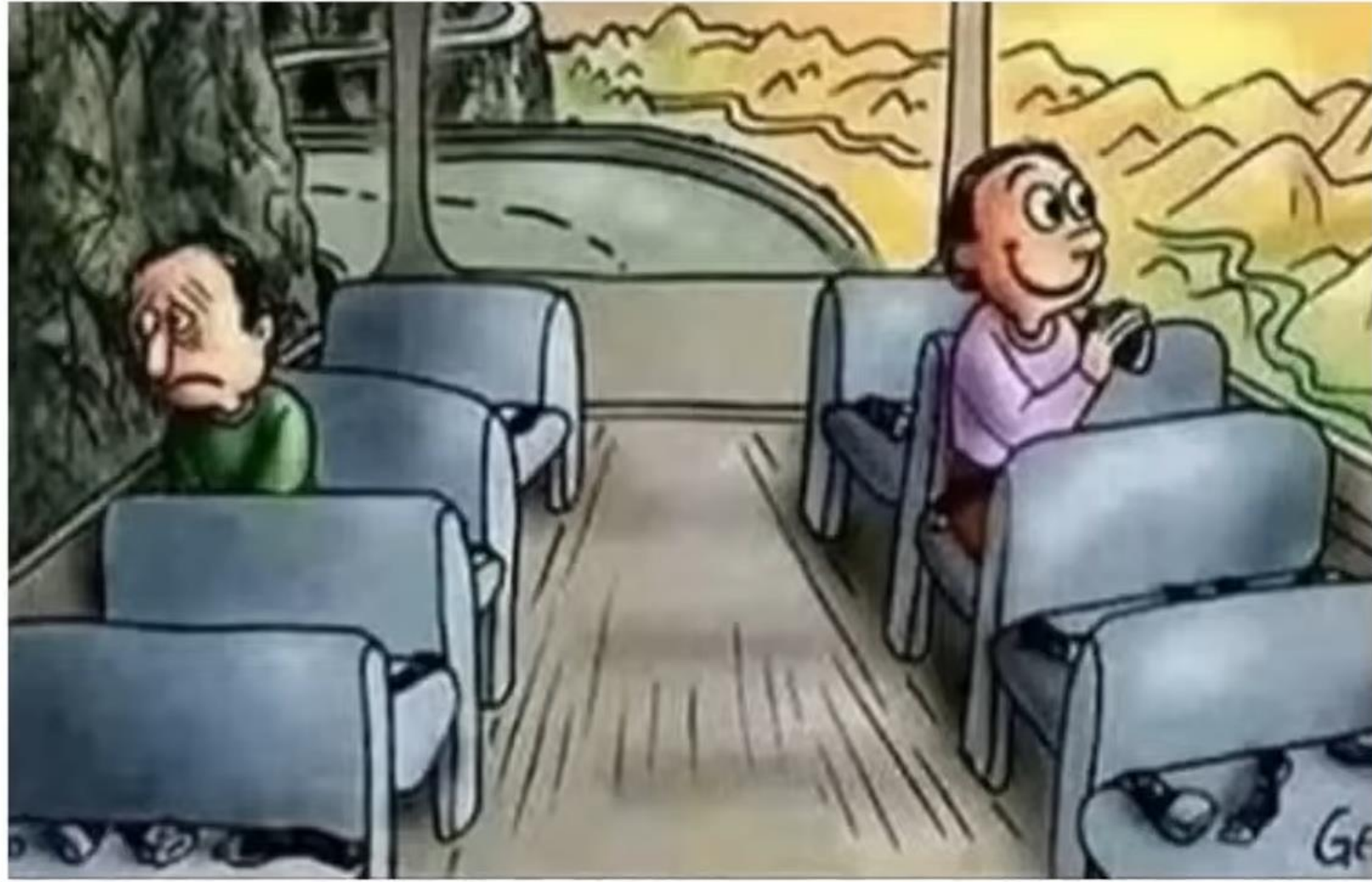
«Zihin zihnin yeridir ve kendisi cehennemi cennet, cenneti cehennem yapabilir»...

- o Olumluya odaklan.. İyi giden ne var?

«İki adam hapisane parmaklarından baktı, biri çamuru diğeri yıldızları gördü»...



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

İlgi alanları geliştirelim...



«Kötü hissetmenin sırrı mutlu olup olmadığınızı dert edecek kadar boş vakte sahip olmaktır»...



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

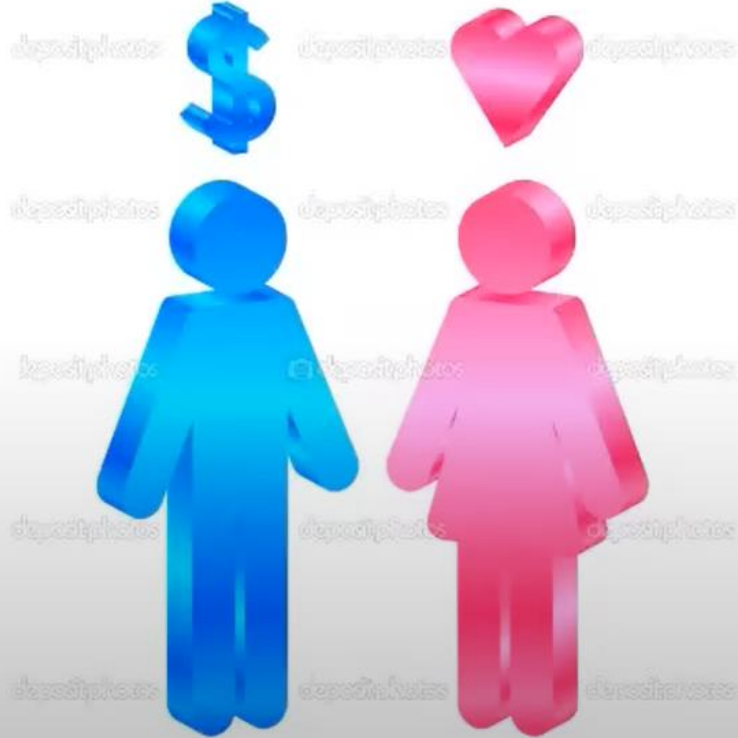
Üretelim...

Bilgi, resim, domates, atkı, kazak...



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

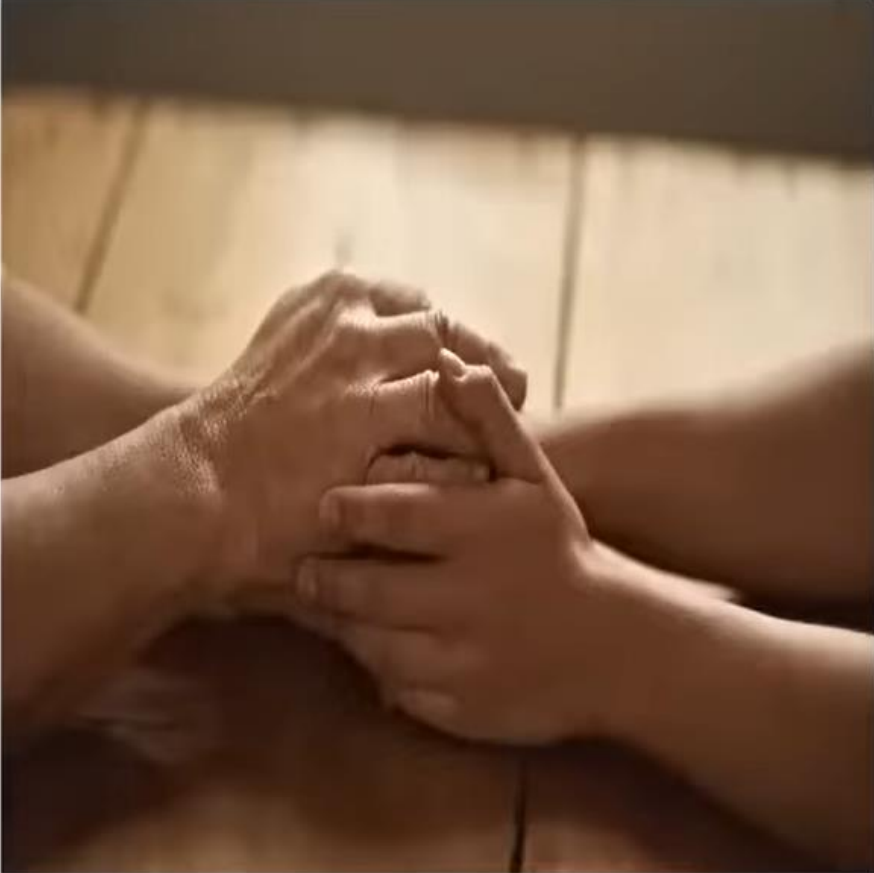
Ne biriktiğimizi gözden geçirelim...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Affetmenin hafifliğini yaşayalım...

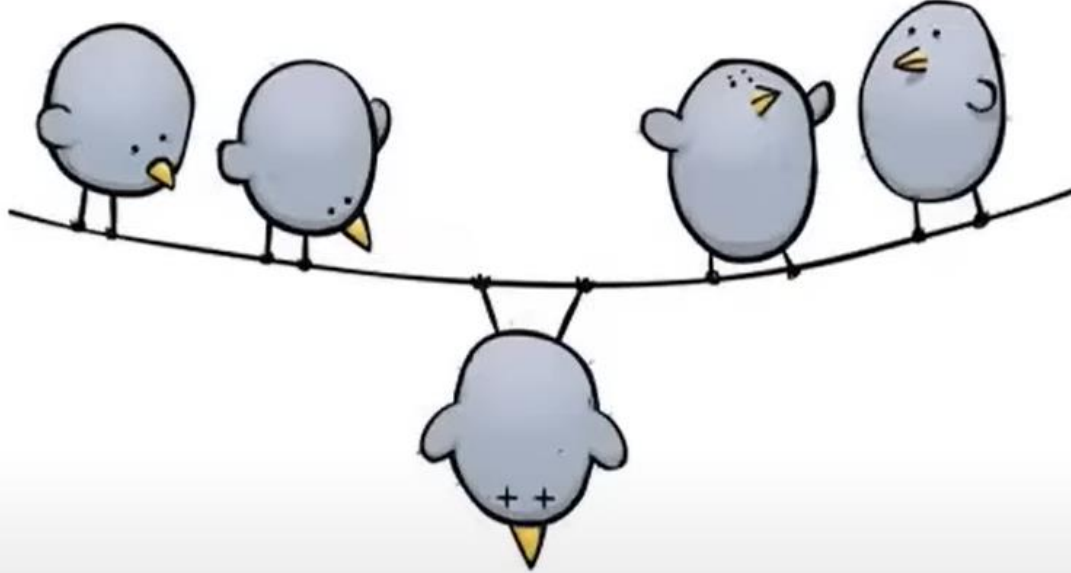


**«Affetmek
geçmişini
değiştirmez ama
geleceğinin önünü
açar»...**



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

**Başkalarını taklit etmeyip,
kendimiz olalım...**



**Büyüklik şu ya da bu olmak değil,
kendin olmaktır.**



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Proaktif olalım, reaktif değil...



REAKTİF DİL

- ✓ Yapabileceğim hiçbir şey yok.
- ✓ İşte ben böyleyim.
- ✓ Beni o kadar kızdırıyor ki.
- ✓ Buna izin vermezler.
- ✓ Bunu yapmam gerekiyor.
- ✓ Yapamam.
- ✓ Yapmalıyım.
- ✓ Keşke.

PROAKTİF DİL

- Seçeneklerimize bir bakalım.
- ✓ Farklı bir yaklaşımı seçebilirim.
- ✓ Duygularımı kontrol edebilirim.
- ✓ Ben etkili bir sunuş yapabilirim.
- ✓ Uygun bir tepkiyi seçeceğim.
- ✓ Seçerim.
- ✓ Yeğliyorum.
- ✓ Yapacağım.



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Değiş, farklılaş..

Saçını,
giyimini,
eşyalarının
yerini,
içeceğini...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Yardım edelim...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

İyi beslenelim...



Çünkü yediklerimiz ile ruh sağlığımız arasında yakın bir ilişki var!



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Uykumuzu düzenleyelim...



Daha çok gün ışığı!



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...





Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Daha çok gülümseyelim...



**Gülümse
dostların olsun,
kaşlarını çat
kırıksıklıkların
olsun...**



Yaşam Zorluklarında PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK...

Dua edelim...

