

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Gözlerini kaybetmesine rağmen, Aşık Veysel'i bağlamayla dost eden ve sayısız eserler üretmeye teşvik eden onun hangi özelliğidir?



Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlere uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

Deneyimlerinizi zenginleştirin

Kendinize farklı beceriler ekleyebilmek için girişimlerde bulunun

Yaşadığınız olaylarda, "Bu bana ne öğretti? Bu olayda hangi kapasitelerim gelişti?" sorusunu kendinize yöneltin.

Becerilerinizi gözden geçirin.

Bağlantı halinde kalın, bağ kurun.

Duygularınızı gören ve destekleyebilen şefkatli insanlarla bağlarınızı geliştirin. Kendinizi yakın hissettiğiniz ortak amaçlar taşıdığınız gruplara ve topluluklara katılın.

Manevi olarak size kendinizi daha iyi hissettirecek rutinler, aktiviteler belirleyin. İhtiyaç sahibi insanlar için manevi sosyal sorumluluk organizasyonlarına destek olun.

Maneviyatınızı güçlendirin

Yaşamınızı anlamlandırın.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak yapmak istediklerinizi ertelemek yerine küçük adımlardan başlayın.

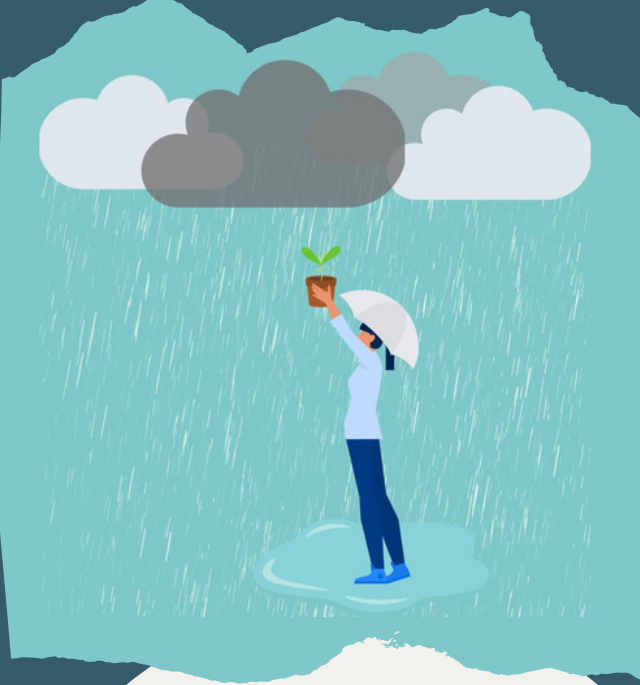


ALDIĞIN YARA, IŞIĞIN SANA  
AKACAĞI YERDİR.  
~MEVLANA



**KOCAELİ ALİ FUAT  
BAŞGİL SOSYAL  
BİLİMLER LİSESİ**

**Değişim, hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır.**



“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 geldiğini bize anlatır. Ağacın geçmişin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi, onun o eşsiz karakterine katkıda bulunur.”

**Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?**

Psikolojik sağlık, insana özgü her zorlayıcı durumun içinde bir armağan gizli olduğu fikrini kabul edebilmek, düşmemek değil düştükten sonra kendi ellerinden kendi tutarak, umutla yeniden yola devam edebilmektir.

**Bugün başarabileceğim, gitmek istediğim yere beni ulaştıracak ne yapabilirim?**

**Konfor alanından yüksek performans çıkmaz.**

İnsanlar potansiyellerini ve psikolojik sağlıklarını sorumluluk alarak geliştirir. Güçlüklerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları yılmaz kılar.

