

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

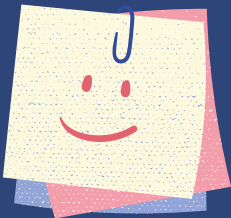
KORONAVİRÜS RİSKİNDEN KORUNMA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN VE UYGULAYIN. MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN. GÜN İÇİNDE KENDİNİZE BELİRLİ ZAMAN ARALIKLARI BELİRLEYİN VE KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ HABERLERİ SADECE BU ZAMAN ARALIKLARINDA TAKİP EDİN. AKSİ HALDE PANİK KENDİNİZİ ÇOK FAZLA TEHDİT ALTINDA HİSSETMENİZE SEBEP OLABİLİR. KORONAVİRÜS İLE İLGİLİ BİLİMSSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN. KAYNAĞI BELLİ OLMAYAN BİLGİLERE İTİBAR ETMEYİN. AKSİ HALDE BELİRSİZLİK KAYGINIZIN GEREKSİZ YERE ARTMASINA SEBEP OLABİLİR.

Kişilerin hiçbir zor duruma karşılaşmadığı ya da tecrübe etmediği bir durum olmaktan ziyade, kişinin karşılaştığı stresi yaşam olaylarına karşı iyi bir şekilde uyum sağlama sürecini PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK olarak adlandırabiliriz.

KENDİNİZE BAKMAYI İHMAL ETMEYİN. DÜZENLİ BESLENMEYE VE SAĞLIKLI YİYECEKLER TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN. YETERİNCE DİNLENMEYE VE UYUMAYA ÇALIŞIN. MÜMKÜNSE SPOR YAPIN. UNUTMAYIN Kİ, FİZİKSEL SAĞLIK VE RUH SAĞLIĞI BİRBİRİYLE YAKINDAN İLİŞKİLİDİR. AKSİ HALDE HAREKETSİZLİK STRES VE GERİLİMİN ARTMASINA SEBEP OLABİLİR.

ÇEVRENİZDE OLUP BİTENLERİ ANLAMAK İÇİN KENDİNİZE ZAMAN VERİN. DUYGULARINIZI BASTIRMAYIN ANCAK GÜÇLÜ YANLARINIZI DA UNUTMAYIN. GEÇMİŞTE YAŞADIĞINIZ ZORLU OLAYLARIN NASIL ÜSTESİNDEN GELDİĞİNİZİ HATIRLAYIN. HER NE KADAR ZOR ŞEYLER YAŞASANIZ DA BUNLARIN ÜSTESİNDEN GELEBİLECEK VE ÇEŞİTLİ ÇÖZÜMLER BULABİLECEK GÜCE SAHİPSİNİZ. UNUTMAYIN

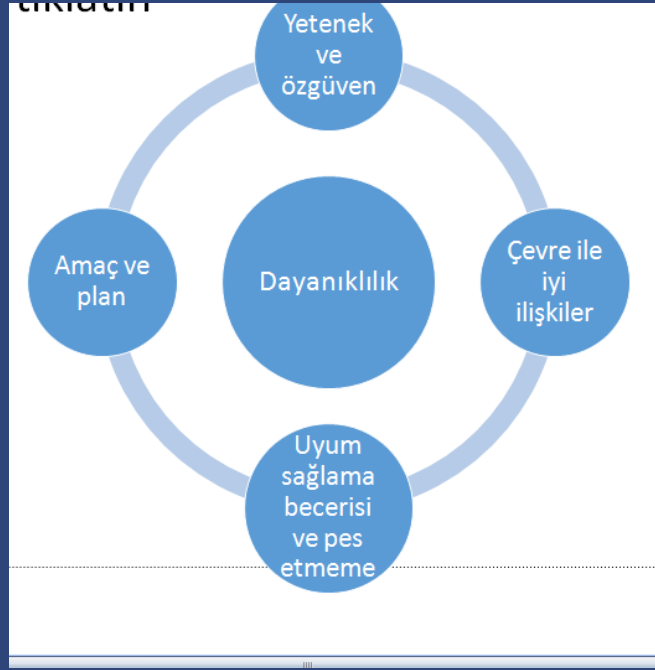
MUTLU OLDUĞUNUZ İÇİN GÜLMEZSİNİZ GÜLDÜĞÜNÜZ İÇİN MUTLU OLURSUNUZ. O YÜZDEN GÜLÜMSEMENİZİ KAYBETMEYİN.



PSİKOLOJİK
DANIŞMA VE
REHBERLİK
SERVİSİ

GÖKÇEBEY
ORTAOKULU

**SEVGİLİ VELİLERİMİZ
SİZİN İYİ HİSSETMENİZ
TOPLUMUN İYİ HİSSETMESİ
DEMEKTİR. DEĞERİNİZ
TARTIŞILAMAZ...**



**KİTAP OKUMAK, MÜZİKDİNLEMEK,
SEVDİKLERİNİZLE
SOHBET ETMEK, SEVDİĞİNİZ BİR YEMEĞİ
YAPMAK VE YEMEK,
SPOR YAPMAK, BANYO
YAPMAK, HOBİLERİNİZLE İLGİLENMEK,
NEFES EGZERSİZLERİ YAPMAK GİBİ ÇOK
ÇEŞİTLİ VE SİZİN
İÇİN ZEVKLİ ETKİNLİKLERİ BU STRESLİ
GÜNLERDE ÖZELLİKLE
YAPMANIZ, KENDİNİZİ DAHA
İYİ HİSSETMENİZE, OLUMSUZ
DUYGULARINIZDAN UZAKLAŞMANIZA VE
SAKİN KALARAK SAĞLIKLI KARARLAR
VERMENİZE YARDIMCI OLACAKTIR.**

**Psikolojik Sağlık Nedir?
Düşüğün yerden kalkabilmek, geri gelebilmek..
Psikolojik sağlık, bir kişilik özelliği değildir.
Hepimiz bu yeteneğe sahibiz...**

**Psikolojik sağlık, kişiden kişiye değişen,
zaman içinde artabilen veya azalabilen bir
özeleğe sahiptir.**

Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin Öneriler

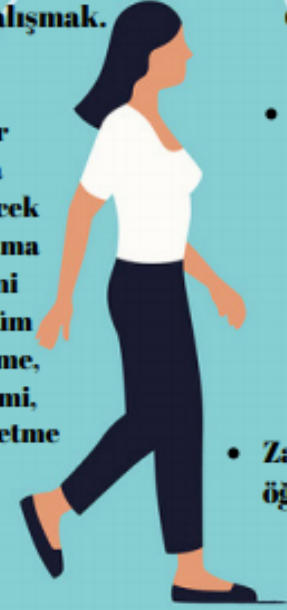
- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olmak.
 - Kendinize güvenmek.
- Bilginizi arttırmak. Doğru bilgi hayat kurtarır.

Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurmak, yeni bağlantılar kurmaya çalışmak.

- Bedenimize iyi bakmak, sağlığınıza dikkat etmek.

Problemler karşısında kullanılabilecek aktif başa çıkma yöntemlerini bilmek. (Çözüm odaklı düşünme, duygu yönetimi, alternatifler üretme vb.)

- İyimser bakış açısına sahip olmak. (Gelecek için umut taşımak.)



- Zaman yönetimini öğrenmek.

- Zorluk gelmeden kaynaklarımızı belirlemek ve acil durum planı yapmak