



**ZORLUKLARA  
KARŞI MÜCADELE  
PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞINIZI  
GÖSTERİR**

# Psikolojik Sağlamlık Pano alışması

...

*Bir kalbiniz vardır onu tanıyınız.*

*Bir şehir kadar kalabalıktır bazıları*

*Bir dehliz kadar karanlıktır bazıları*

*Konuřurlar*

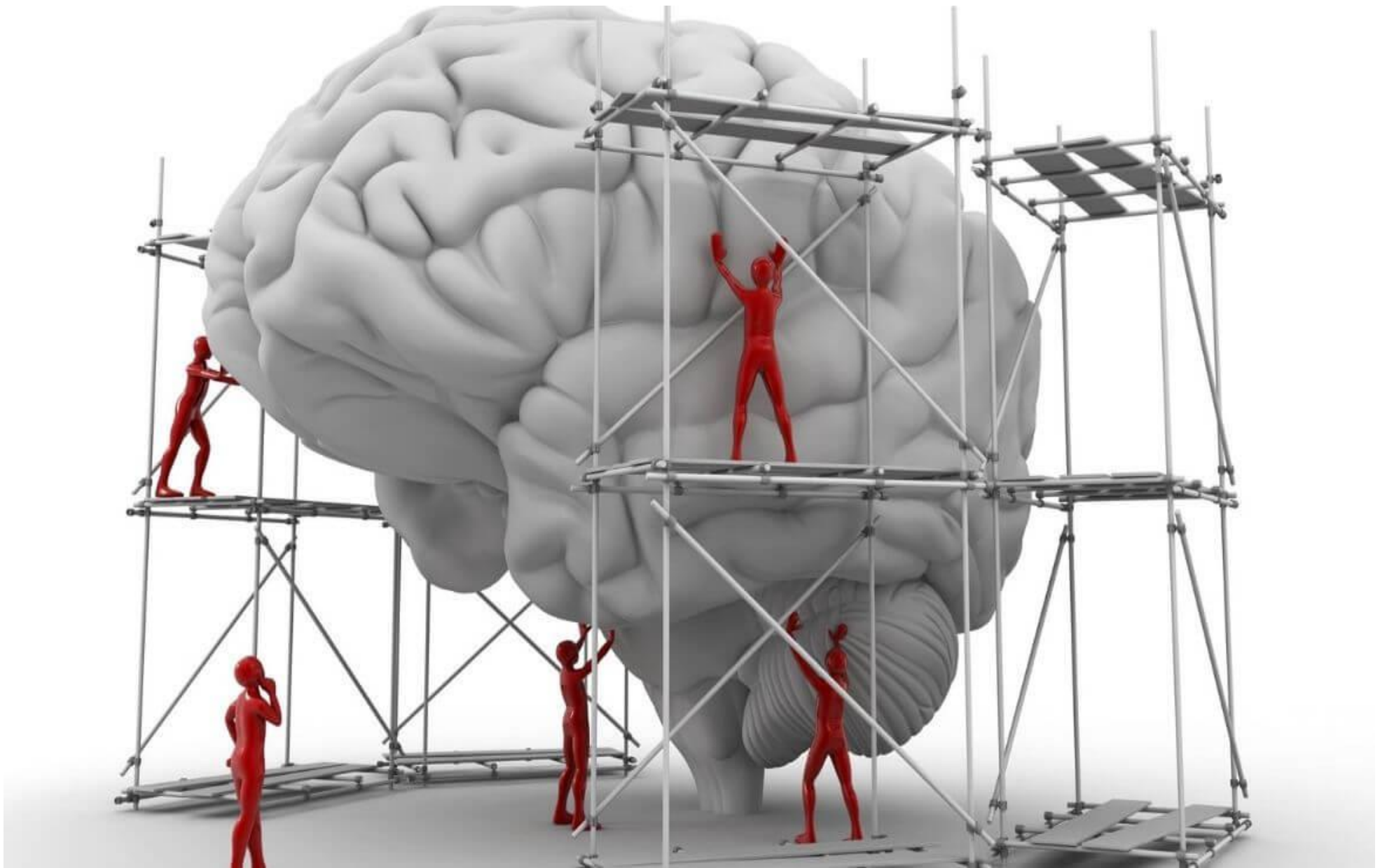
*İsterler*

*Susurlar*

...

*Cahit Zarıfoęlu*







# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

Hastalıklar, kayıplar, yas, ayrılık, doğal afetler, ilişki problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar... Yaşamda başımıza gelen birçok olumsuz olay karşısında esnek olabilmenin adı Psikolojik Sağlamlık. Bireyin eğer psikolojik sağlamlığı yüksek ise iç ve dış stres yaratan durumlara karşı daha esnek, kendine güvenli ve psikolojik uyumu yüksektir.



## KENDİNİZE GÜVENİN



Başarısızlıklarla kahrolmek yerine analiz yapın ve yanlışlarınızın farkına varın. Geçmiş deneyimlerinizde sizi en çok neyin zorladığının farkına varın.

## BİLGİNİZİ ARTTIRIN



Bilginizi arttırın. Doğru kaynaktan edindiğiniz bilgi hayat kurtarır.

## PES ETMEYİN



Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun yokmuş gibi davranmayın. Kafanızı kaldırıp çözüm arayın.

## BEDENİNİZE İYİ BAKIN



Bedeninize iyi bakın. Sağlığınıza dikkat edin.

## ACİL DURUM PLANI YAPIN



Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.

## İYİ İLİŞKİLER KURUN



Yeni bağlantılar kurmaya devam edin. Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun. Başkalarına yardım edin.

## HEDEFLER BELİRLEYİN



Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin. Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin .

## ÇÖZÜM ARAYIN



Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun yokmuş gibi davranmayın. Kafanızı kaldırıp çözüm arayın.

## YARDIM ALIN



Gerektiğinde profesyonel yardım alın. REHBERLİK SERVİSİ YANINIZDA.

