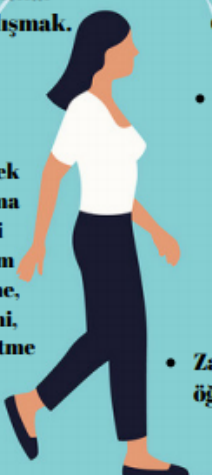


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER:

- 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 kaynaklarınızı belirlemek ve acil durum planı yapmak



- Zorlukla karşılaşınca durup düşünmek. Sorun üzerine çalışıp, yeni yöntemler geliştirmeye bakmak.
- Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul etmek.
- İleriye dönük hedefler koymak ve bu hedef doğrultusunda ilerlemek.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN SOMUT DAVRANIŞSAL TAVSİYELER:

- Dijital Ve Elektronik Olmayan Bir Şeyle Eğlenmeyi Keşfedin.
- Yürüyüşe Çıkmışsanız Etrafınızdaki Hoşunuza Gidecek Şeylere Dikkat Edin.
- Dönüştürülebilir Bir Malzemedен Minyatür Bir Ev İnşa Edin.
- Sevdiklerinizle Birlikte Bir Etkinlik/Sosyal Sorumluluk Projesi Organize Edin.
- Alışverişe Çıktığınızda Komşunuzun Bir İhtiyacı Olup Olmadığını Sorun.
- Çocukluk Anılarınızı Sevdiklerinizle Paylaşın.
- Konuştuğunuzun İki Katı Dinleyin.

bu salgın bize
ne öğretti?

HER SANİYEMİZ
DEĞERLİ BİR
HEDİYEDİR.



Salgında
Ruh
Sağlığımızı
Korumak

HAZIRLAYAN
MERVE USTA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

GÖZLERİMİZİ VE RUHUMUZU DÖRT AÇAĞAĞIMIZ BİR ZAMAN DİLİMİNDEN GEÇİYORUZ.

YENİ BİR GELECEĞİN ŞEKİLLENECEĞİ TARİHSEL BİR DÖNÜM
NOKTASINDA BULUYORUZ.

ÖNEMLİ BİR SALGINLA KARŞI KARŞIYAYIZ. GÖRMEZDEN
GELEK ONDAN KURTULAMAYIZ.

Psikolojik Sağlık Nedir?

İnsanın olumsuzluklar karşısında
gösterdiği uyum ve zorluklarla başa
çıkabilme becerisidir.

Psikolojik Sağlık

Düştüğün yerden kalkabilmek, geri gelebilmek...

- Psikolojik sağlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.
- Psikolojik sağlık, bir kişilik özelliği değildir.
- Hepimiz bu yeteneğe sahibiz
- Psikolojik sağlık, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özelliğe sahiptir.

Psikolojik Sağlamlığın Faydaları Nelerdir?



Psikolojik sağlamlığı biyolojik dengemizi koruyan ve tehlike durumlarında vücut sistemimizin en az zarar görmesini sağlayan bağışıklık sistemimize benzetebiliriz.
Akıl ve ruh sağlığımız için risk taşıyan durumlarda psikolojik sağlık bir savunma sistemi olarak görev görür.

Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

- İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar

- Yüksek öz-saygı, öz yeterlilik ve kendini kabul vardır.
- Kendine güvenleri yüksektir.
- Etkili iletişim becerilerine sahiptirler.
- Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele ederler.
- Yeni durumlara çabucak adapte olabilirler.
- Arkadaşlıklar geliştirmede yeteneklidirler.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇİN İLK ADIMLAR

hedeflerini
gerçek tut

ASLA TEHLİKEYİ
SIFIRLAYAMAZSIN.

hedeflerini
makul bir
sınıra çek

BASİT ÖNLEMLERLE (EL YIKAMAK, HASTA
İNSANLARDAN TEMASTAN KAÇINMAK, DİRSEK
HAPŞIRMAK) TEHLİKE OLASILIĞINI AZALT.

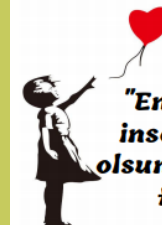


Yapacağımız ilk şey ,
sorunu (salgın)
kabullenmek .Farkına
varmak.



İkincisi, sosyal izolasyon
ve hijyen tedbirleri
yapmamız gerekenlerdir.

Üçüncüsü ,şu kelime kalıpları ile başlayan soru cümlelerinden uzak durmak: "Ya markette biri öksürürse? ", "Ya aldığım para mikropluysa?","Ya bir yakınımı kaybedersem?"Ya hastanelerde yer kalmazsa?"



"Engeller, sıradan insanlara sıra dışı olsunlar diye tanınan fırsatlardır."