

# PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ) NEDİR?

- Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir







# MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

01

7 yaşındayken babasını kaybetti.

02

Zorlu yaşam koşulları, zorlu bir eğitim hayatı geçirdi.

03

Bir çok savaşta yer aldı. Gerek asker gerek komutan olarak.



## AŞIK VEYSEL

**01** Çocuklarını kaybetti, karısı tarafından terk edildi.

**02** Dolandırıldı, hayatını parasız bir şekilde devam ettirdi.

**03** Çiçek hastalığı yüzünden önce 2 kız kardeşini, ardından daha 7 yaşındayken 2 gözünü kaybetti.



# İSTRİDYEDEKİ İNCİ!

Değerli bir mücevher olan inci, ıstridyenin içine giren yabancı maddelerden kendini koruma mekanizması sonucunda oluşur.

İstridyeye, yabancı maddeyi sedef mineraliyle sarar. Zaman geçtikçe daha çok sedefle kaplanan bu yabancı madde en sonunda parlak ve sert bir şekle dönüşür. İşte bu taşta inci denir.

İnsanların da ıstridyeler gibi zorluklarla mücadele ederken kullandıkları yetenekleri, özellikleri vardır.



**PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIKTA  
RİSK  
FAKTÖRLERİ  
NELERDİR?**

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, RİSKLER VE KORUYUCU FAKTÖRLER ARASINDAKİ ETKİLEŞİM SONUCU ORTAYA ÇIKAN DİNAMİK BİR YAPIDIR. PEKİ BURADA BAHSİDİLEN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

## Bireysel Risk Faktörleri

- Bazı kişilik özellikleri (içer dönüklük vb ...)
- Alkol, madde ve ilaç kullanımı
- Olumsuz yaşam olayları
- Azınlık üyesi olmak
- Yaş, cinsiyet, zeka
- Kronik hastalıklar

## Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
- Madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma
- Çocuklar arasında doğum süresinin 2 yıldan az olması
- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
- Kalabalık ailede yaşamak



## Çevresel Risk Faktörleri

- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Olumsuz akran davranışları
- Akran zorbalığı

**PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIKTA  
KORUYUCU  
FAKTÖRLER  
NELERDİR?**

**KORUYUCU FAKTÖRLER; BİREYİN RUHSAL VE FİZİKSEL SAĞLIĞINA ZARAR VERME DURUMLARINDA VEYA KARŞILAŞABİLECEĞİ ZORLU YAŞAM OLAYINDA BU GÜÇLÜKLERİN ÜSTESİNDEN GELEBİLECEĞİNİ VE BU SÜRECİN SONUNDA DAHA İSTENİLEN SONUÇLAR ALMASINI ÖNGÖREN ÖZELLİKLER OLARAK TANIMLANMAKTADIR.**

### İçsel Koruyucu Faktörler

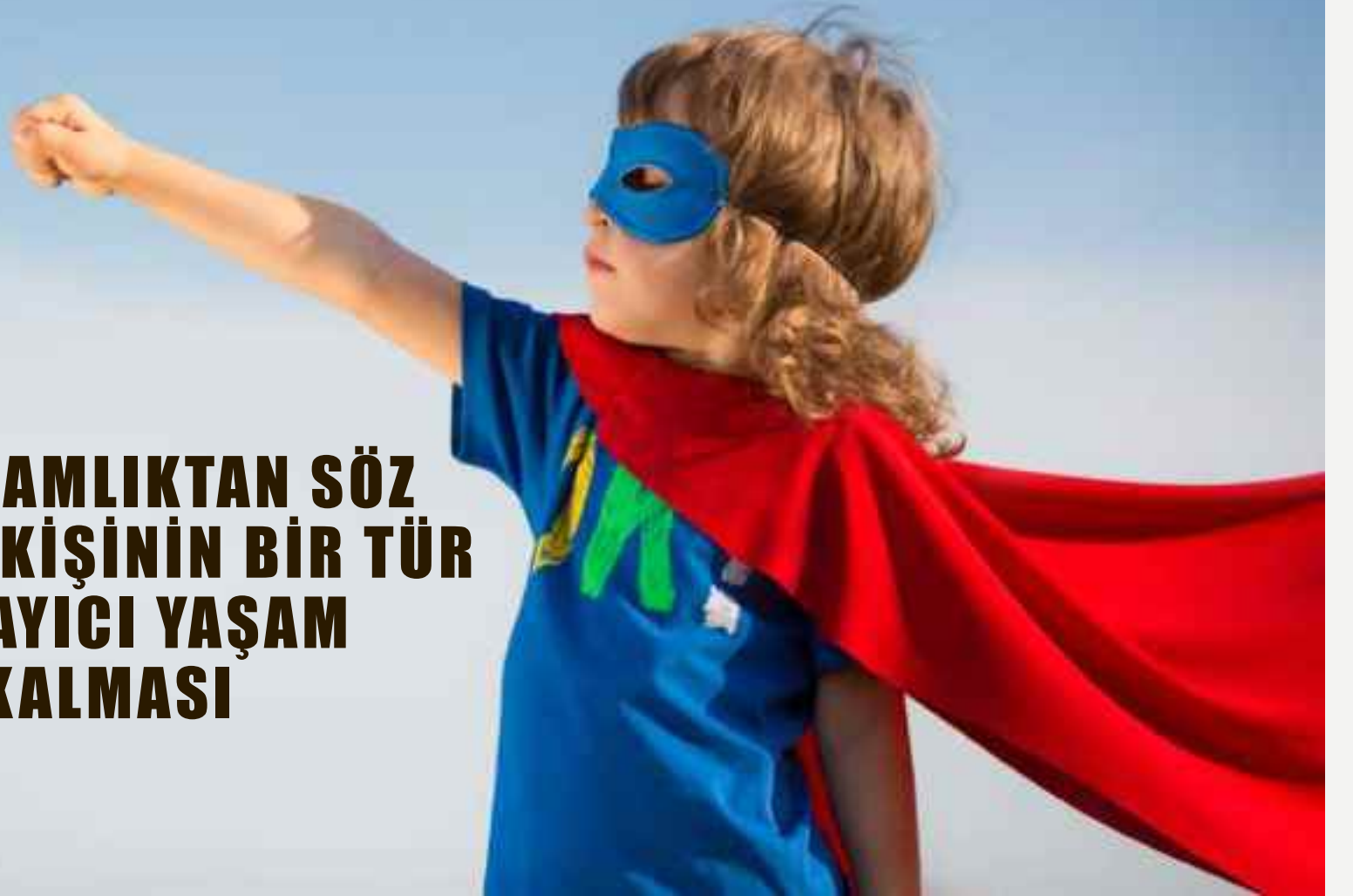
- Gelecekle ilgili olarak olumlu/iyimser bakış açısı
- Yaşam hedeflerinin olması
- Güçlü akademik beceriler
- Etkin iletişim becerileri
- Yüksek benlik saygısı
- Olumlu benlik algısı
- Kişisel farkındalık ve Kendini kabul



## Dıřsal Koruyucu Faktörler

- Okul ya da toplumda destek sistemine sahip olma
- Sosyoekonomik açıdan avantajlı olma
- Toplum ve çevre bilincinin olması
- Destekleyici ve sıcak aile ortamı
- Sağlık hizmetlerinin iyi olması
- Aile içi bağların sağlamlığı
- Olumlu akran desteęi

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTAN SÖZ  
EDEBİLMEK İÇİN, KİŞİNİN BİR TÜR  
RİSK YA DA ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYINA MARUZ KALMASI  
GEREKMEKTEDİR.**



**PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIĞI  
ARTIRMAK İÇİN  
NELER  
YAPILABİLİR?**



# ESNEK OLUN

**“Yumuşaklık sertliğe, dirençsizlik kuvvete karşı zafer kazanır. Biçim alabilen şeyler sert olan şeylerden üstündür. Denetimin özü, var olan her şeyle birlikte akıp, onlara uyum sağlamaktan geçer.” Lao – Tzu**



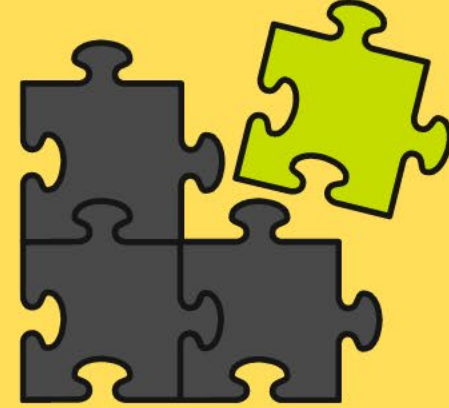


**GÜÇLÜ  
YÖNLERİNİZİ  
FARK EDİN.**

# SPOR YAPIN







**HOBİ EDİNİN.**



**BAŞKALARINA  
YARDIM EDİN.**





**SEVDİKLERİNİZLE  
İLETİŞİM HALİNDE  
OLUN.**





**PSİKOLOJİK  
DESTEK ALIN.**

**YAŞAMDA GÜÇ  
BULMAK İÇİN  
KENDİNİ TOPARLA.**

**Sağlıklı ve Sağlam Kal...**