PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK,ZOR DENEYİMLER VE ÖN GÖRÜLEMEZ ZORLAYICI OLAYLARLA BAŞ EDEBİLME UYUM SAĞLAYABİLME, ESNEKLİK KULLANABİLME VE İLERLEYEBİLME, ZORLAYICI BİR STRES FAKTÖRÜ KARŞISINDA, OLUMSUZ DUYGUSAL TECRÜBELERE KARŞI KENDİNİ TOPARLAYABİLME VE İYİLEŞTİRME GÜCÜ ŞEKLİNDE TANIMLANABİLİR.
PSİKOLOJİK SAĞLAMLK, BİREYE ÖZGÜ TEK BİR ÖZELLİKTEN ZİYADE KİŞİNİN SAHİP OLDUĞU KAYNAKLARI YÖNETEBİLME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN POZİTİF YÖNDE KULLANABİLME KAPASİTELERİNİN TAMAMINI İÇERİR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA YILMAZLAR
ZORLUKLAR KARŞISINDA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE BAŞA ÇIKARLAR
EMPATİ VE ETKİN İLETİŞİM BECERİSİNE SAHİPTİRLER
OLUMSUZ DENEYİMLERDEN DERS ALIRLAR
YAŞAMLARINDAN DAHA FAZLA DOYUM ALIRLAR
İYİMSERDİRLER
KENDİLERİNİ OLDUKLARI GİBİ KABUL EDERLER
GERÇEKÇİ YAŞAM AMAÇLARI VARDIR
YENİLİKLERE VE GELİŞMEYE AÇIKTIRLAR

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bireysel risk faktörleri;

- fetal alkol/ilaç kullanımı,
- adölesan gebelik,
- prematüre doğum,
- geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma,
- düşük IQ seviyesi,
- kronik ya da ruhsal bir hastalık,
- madde kullanımı,
- akademik başarısızlık,
- etnik bir gruba mensup olmadır.

Ailesel risk faktörleri;

- en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma,
- iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması,
- ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma,
- madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma,
- evlat edinilme,
- ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma,
- ailesel şiddete maruz kalma gibi faktörlerd

Çevresel risk faktörleri;

- düşük sosyo-ekonomik durum,
- fiziksel ve cinsel yönden suistimal,
- yoksulluk,
- evsizlik,
- çocuk ihmali,
- yetersiz beslenme,
- olumsuz akran desteği,
- toplumsal şiddete maruz kalma gibi faktörlerdir

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

Kendinize ve çevrenize karşı iyimser bir tutum sergileyerek güçlü yönlerinizi fark edin.
• Olumlu ve olumsuz yanlarıyla hayat bir bütündür. Stres ve endişe yaratan olayların oluşmasına engel olamayacağınızı kabul edin.
Esnek bakış açısı ile olaylara karşı verdiğiniz tepkileri değiştirebilirsiniz.
• 8 saat uyku, dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve benzeri öz-bakım becerileri psikolojik dayanıklılığı güçlendirir
.• En zor durumlarda size nelerin iyi geldiğini tespit etmeye çalışın. Örneğin en son ne zaman kötü bir şey yaşadınız? Bununla nasıl başa çıktınız? Sizi zorlu zamanlarda ayağa kaldıranın ne olduğuna odaklanın
.• Bir arkadaşla sohbet etmek, kitap okumak ya da film izlemek gibi size iyi gelecek günlük alışkanlıklarınızı belirleyin.
Bu alışkanlıklar özellikle iyimser bir bakış açısı kazanmanızı sağlar
.• Aileniz ve yakın çevreniz ile sosyal ilişkilerinizi güçlendirin. Duygularınızı net ve samimi şekilde ifade etmekten kaçınmayın.
Salgın nedeniyle sosyal mesafenin uygulandığı bu günlerde ilişkilerinizi sesli, yazılı ya da görüntülü iletişimle sürdürmeye devam edebilirsiniz.
• Psikolojik sağlamlığın en temel öğelerinden biri de umuttur. Olumsuz bir durumla baş başa kaldığınız zaman bu durumun yakında geçeceğini düşünün.İlerideki güzel günleri umut etmek hem moralinizi yükseltecek hem de değişim için sizi harekete geçirecektir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VELİ BİLGİLENDİRME

~PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?
~PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK BİREYİN ÖZELLİKLERİ
~PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER
~PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER