



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VELİ BİLGİ REHBERİ



1

## Nedir?

Güç durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklerle iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.

2

Psikolojik olarak sağlam olup olmadığımızı anlamak için psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri olan olumlu sonuç göstergeleri, risk ve koruyucu faktörleri hakkında bilgi sahibi olmamız gerekmektedir.

**Risk Faktörleri:** Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak etkilerdir. 'Doğal afetler, trafik kazası, kayıp/yas, aile içi şiddet, akran zorbalığı, salgın, göç, sağlık problemleri vb.'

**Koruyucu Faktörler:** Risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu sağlayan ve gelişimini destekleyen etmenlerdir. 'Ailece kaliteli vakit geçirme, olumlu arkadaşlık ilişkileri, olumlu öğretmen yaklaşımı, kendine vakit ayırma, sağlıklı kişilik gelişimi vb.'

**Olumlu Sonuçlar:** Risk faktörleriyle karşı karşıya kalan bireyin, koruyucu faktörler sayesinde göstermiş olduğu uyum ve sağlıklı işlevselliğin çıktılarıdır. 'Özgüven, zamanı verimli kullanma, özsaygı, yaratıcılık, kendini tanıma, duygularını ifade etme, paylaşma, sosyal olma vb.'

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Bedeninizi ve zihninizi aktif kılacak etkinlikler yapın.

Ulaşmak istediğiniz hedef/hedefler belirleyin.

Eğitimler almayı, sosyal aktivitelere katılmayı, çevrenizle etkinlikler yapmayı ihmal etmeyin.

Zihninizde katı sınırlarla yaşamak yerine esnek düşünmeyi ve esnek hareket etmeyi deneyin.

Acil durum planları yapın ve oluşabilecek senaryoları zihninizde provalar ile deneyimleyerek olası olumsuz durumlara hazır oluşunuzu arttırın.

Duygu ve düşüncelerinizi ailenizle ve çevrenizdekilerle paylaşın, ruh ve beden sağlığını önemseyin.

Güçlü yanlarınıza yani yapabildiklerinize odaklanın, bunları geliştirin ve sürdürün.

Destekleyici, samimi, saydam ilişkiler kurun.

## Çocuklarımıza yönelik;

- Onları dinleyelim,
- Ebeveyn-Çocuk bağımızı güçlendirelim,
- Birlikte vakit geçirelim,
- Çocuklarımıza sevildiklerini, kabul edildiklerini hissettirelim.

