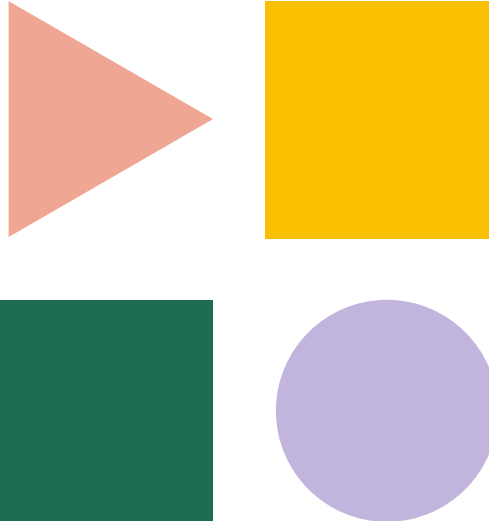




***"Bugünün zorlukları ve mücadeleleri, yarının başarıları ve zaferleri için ödememiz gereken bedeldir."***

***William J. H. Boetcker***



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır.

HAZIRLAYAN  
Aday Psikolojik  
Danışman  
Sanem KOLBEY

# Psikolojik Sağlamlığı Artırmanın 10 yolu

1-) Aileniz arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer kişilerle iyi ilişkiler kurun.

2-) Karşınıza çıkan krizleri, üstesinden gelinemeyecek sorunlar gibi görmekten kaçının.

3-) Değişimin, yaşamın bir parçası olduğunu kabullenin.

4-) Hedeflerinize doğru hareket edin. Öncelikle gerçekçi hedefler belirleyin ve küçük de olsa düzenli olarak hedeflerinize yönelik adımlar atmaya çalışın.

5-) Kararlı davranın. Olaylardan kaçmak veya yok saymak yerine, kararlı bir şekilde çözüme odaklanın.



**"Yaşamak için  
bir nedeni olan  
kişi, hemen  
her nasıla  
dayanabilir."**

**NIETZSCHE**

6-) Zorlu hayat koşullarının ardından kendinizle, ilişkilerinizle, hayatla ilgili yeni özelliklerinizi keşfedin.

7-) Kendinize dair olumlu bakış açısı geliştirin. Olayları çözebileceğinize her zaman inanın ve yeteneklerinize güvenin.

8-) Resmin bütününe bakmaya çalışın. Bu sayede olumlu yönleri de görülmüş olacaktır.

9-) Umudunuzu kaybetmeyin. Geleceęe dair olumlu bir bakış açısı size olaylarla baş etme gücü verir.

10-) Kendinize iyi bakın. Dikkatinizi duygularınıza ve ihtiyaçlarınıza verin.