

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

KARLISU SOSYAL BİLİMLER LİSESİ
PSIKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

İNSAN İÇİN «DAYANIKLILIK» TANIMI

Zor koşullara, olumsuz olaylara, çok üzücü durumlara, facialara, baskı ve stres durumlarına uyum sağlayabilmek, uygun baş etme yolları bulmak, çözüm yolları geliştirebilmek.

Düştüğü yerden kalkmak, geri gelebilmek...

Bu, dayanıklı insanın hiç sıkıntı yaşamadığı, üzülmeyeceği, bunalmadığı, hastalanmadığı *anlamına gelmez...*

HAYATIMIZDA BİZİ ZORLAYACAK NE GİBİ DURUMLAR OLABİLİR ?

Günlük yaşamda sürüp giden...

Okul Stresi

Sınavlar

Yeni ortamlara girmek

Maddi zorluklar

Yaşadığı çevrede ortamın kötü olması

Taşınmalar

Ayrılıklar

Yeterince aile, arkadaş desteği olmaması

Kaldığı yerle ilgili sorunlar

Yaşadığı evin fiziksel koşulları

Arkadaşlarla yaşanan sorunlar

Aile ile çatışmalar

Kırık kalpler...

Beklenmeyen, aniden gelişen...

Ciddi Hastalıklar

Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü

Savaşlar

Kazalar

Doğal afetler

Göçler...

DAYANIKLI OLMAK İÇİN NEYE İHTİYACIM VAR?



DAYANIKLILIK ARTAR MI? KENDİNİZİ GELİŞTİREBİLİR MİSİNİZ?

Nefesinizi kaç saniye tutabilirsiniz?

Yasemin Dalkılıç

Dünya sualtı dalış rekortmeni



6 dakika nefesimi tutabiliyorum.

Ciğerlerim sizden farklı değil.

Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum.

Akciğerleri doldurmayla ilgili teknikleri kullanıyorum.

Her gün nefes çalışmaları yapıyorum.

Normal bir insan ciğerlerini yüzde 30 civarında kullanırken, ben yüzde 100'ün üzerine çıkıyorum.'

**PSIKOLOJİK DAYANIKLILIK DA
ARTAR...**



DAHA DAYANIKLI OLABİLMEK İÇİN ÖNERİLER...



1-KENDİNİZİ TANIYIN

- Güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın ve bunları her fırsatta kullanarak geliştirin
- Başarısızlıklarda kahrolmak yerine analiz yapın. Nedenleri ve kendi adınıza neleri yanlış yaptığınızı düşünün.
- Geçmiş deneyinizde sizi en çok neyin zorladığını, hangi kaynakları kullandığınızı, neyin size en çok yardımcı olduğunu tespit edin.
- Zayıf yanlarınız elbette var. Bunları öğrenin ve düzeltmek, en azından buradan gol yememek için tedbir alın.

2- BİLGİNİZİ ARTTIRIN. DOĞRU BİLGİ HAYAT KURTARIR.

- Etrafınızdaki kütüphanelerin yerini öğrenin ve kütüphanede zaman geçirmeğe alışın.
- Artık kütüphaneler daha dinamik...
- En yakın kütüphane nerede:

<http://earsiv.gov.tr/Kutuphane-Listesi.aspx>



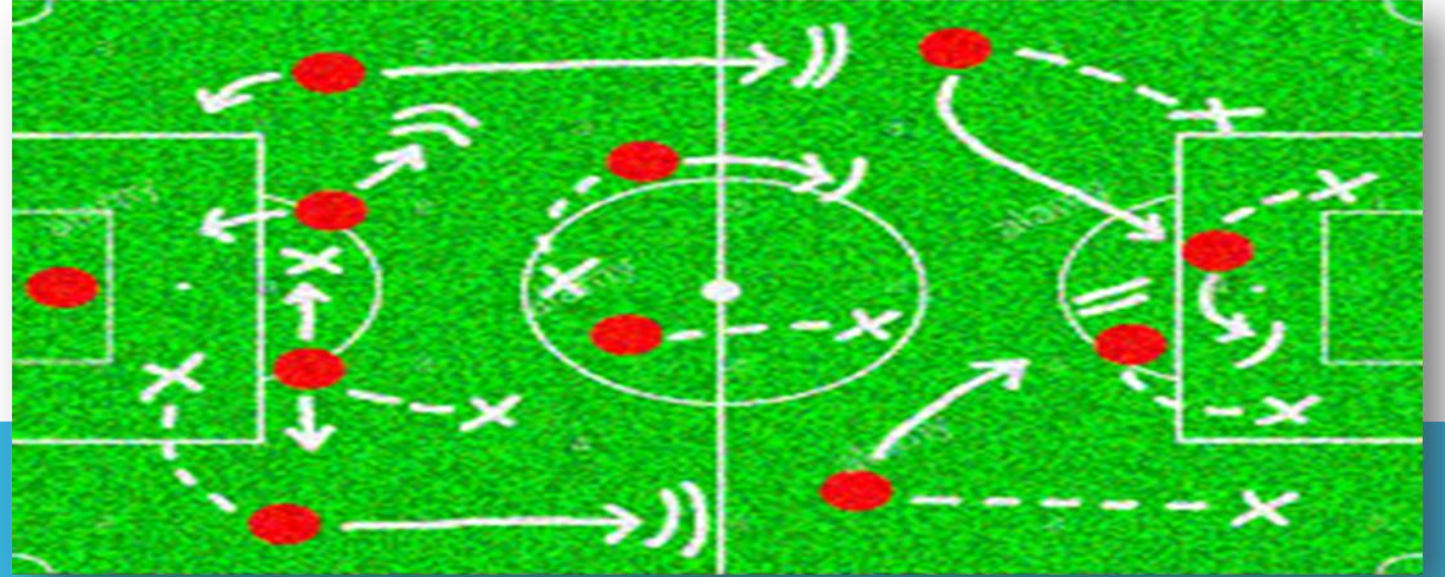
3- ETRAFINIZDAKİLERLE İYİ İLİŞKİLER KURUN, YENİ BAĞLANTILAR KURMAYA

ÇALIŞIN.

- Yakın arkadaşlarınız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun.
 - (Biraz alttan alın. Onlar her zaman lazım)
- Tanıyın tanımayın ama 'Bi selam verin'
 - 'Bütün dostluklar bir selamla başlar'
- Sormaktan çekinmeyin, danışarak iş yapın.
 - ' Soran dağları aşmış, sormayan düz yolda şaşmış'
- Başkalarına yardım edin.
 - 'Bilimsel çalışmalarda, yardım organizasyonlarında bulunmanın mutluluğu arttırdığı bulunmuş.'

4- ZORLUK GELMEDEN KAYNAKLARINIZI BELİRLEYİN VE ACİL DURUM PLANI YAPIN.

- Maçı önce kafanızda oynayın,
- Eylem planı yapın



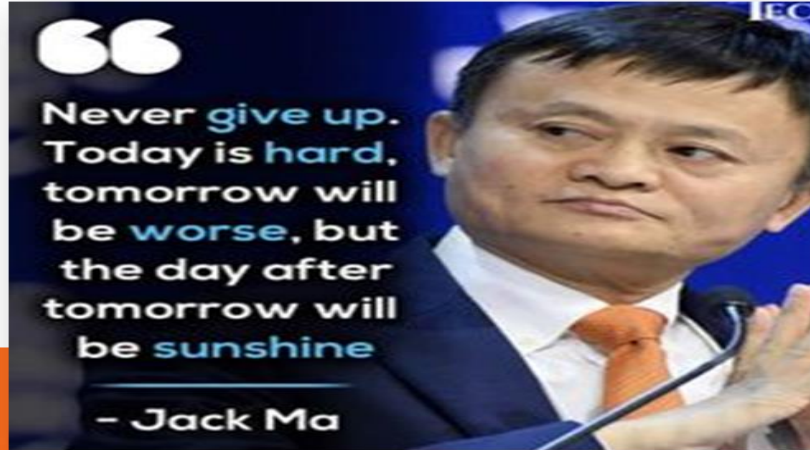
5- ZORLUKLARI VE KRİZLERİ AŞILMAZ DAĞLAR GİBİ GÖRMİYİN.

- Baştan enerjinizi düşürmeyin.
- Daha baştan öldüm-bittim edebiyatı yapmayın.
- Bu zorluklar her zaman olacak. Bunu bilin.
- Ödevi annenizin yapma devri geride kaldı. Sorumluluk alın.
- Buraya kadar başardıklarınızı düşünün.
- Pes etmeyin.
- Gerekirse yardım arayın, yeni yollar deneyin.



6- DEĞİŞİMİN HAYATIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU KABUL EDİN.

- Olumlu değişiklikleri fırsat bilin
- Olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın.



- Ali Baba Alışveriş sitesinin Kurucusu Jack Ma
- (Gençliğinde birçok başarısızlık yaşamış. Üniversite sınavında Matematikten 120 üzerinden 1 Almış. 30 iş başvurusu reddedilmiş):
*'Pes etmeyin,
Bugün zor.
Yarın daha kötü olacak
Ama sonraki gün aydınlık sizi bekliyor.'*

7- HEDEF KOYUN VE BU HEDEF DOĐRULTUSUNDA İLERLEYİN.

- Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve bu hedef için düzenli olarak bir şeyler yapın.
- Hayal kurun ancak hayallere gerçekçi küçük adımlarla varmaya çalışın.



GERÇEKÇİ HEDEF NASIL KONULUR?... (SMART GOALS)

Specific → Ne olduđu net

Measurable → Ölçülebilir

Attainable → Ulaşılabilir

Realistic → Gerçekçi

Timely → Zamanı belli

'Çok Ders Çalışacağım' → 27 Haziran'a kadar okul derslerim haricinde günde üç saat üniversite sınavı için ders çalışacağım'

8- ZORLUKLA KARŐILAŐINCA DURUP DÜŞÜNÜN. SORUN ÜZERİNE ÇALIŞIN, YENİ YÖNTEMLER GELİŐTİRMEYE BAKIN.

Sorun yokmuş gibi davranmayın.
Kafanızı kaldırıp çözümleri arayın.



9- BEDENİNİZE İYİ BAKIN, SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN.

- Mutlaka düzenli bir spor yapın
- Uykunuzdan taviz vermeyin
- Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Merkezleri ve Gençlik Kamplarını deneyin.

<http://genclikmerkezi.gsb.gov.tr/Site/Anasayfa.aspx>

<http://genclikkamplari.gsb.gov.tr/>

10- GEREKTİĞİNDE YAŞINIZA VE KONUMUNUZA PROFESYONEL YARDIM ALIN.

- Okul/Üniversite Rehberlik Servisleri, Öğrenci Danışma Büroları
- Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Uzmanları
- Psikiyatri Uzmanları
- Psikologlar

ABI BEN KENDİM HALLEDERİM... NE YARDIMI, ZAYIF MIYIZ ?...

Güçlü insanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır.

Devlet başkanlarının 30' un üzerinde danışmanı var.

Hemen hemen her konuşmalarını konuyla ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar...



ABD'de büyük şirketler çalışanları için Ruh sağlığı Destek Birimleri bulunduruyor.

BAŞKALARINA YARDIM ETMEK KENDİNİZE DE İYİ GELİR...

Bilim Adamları başkalarına günde 5 'iyi davranış' yapan gençlerin hayatta daha mutlu olduğunu göstermiş...



Çok zaman ve emek gerekmez...Sayalım

1. Sabah serviste/okulda/işte gülümseyerek günaydın demek
2. Yakın arkadaşına bugün 'ne güzel/yakışıklı olmuşsun' demek (doğru olması gerekmez☺)
3. Para üzeri aldığınız satıcıya teşekkür edip, iyi günler dilemek (Çok pahalı değilse tabi ki, pahalıysa imalı söyleyin)
4. Bir arkadaşınıza mesaj atıp 'nabr' demek
5. Akşam evde kapıyı açana sıcaak bir merhaba demek

GELEMEM BUNLARA...BANA HAZIR LAZIM....

Gönüllülük faaliyetlerine katılın.

<http://gencgonulluler.gov.tr>

PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR

FATMA GÖYCE

NURULLAH BAYRAKTAROĞLU