

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

*PROF. ABDULLAH TÜRKOĞLU
ORTAOKULU*

*PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
SERVİSİ*



- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında ya da belirgin bir risk altında olduğunda, koşullarla baş etme becerisi ve sağlıklı uyum gösterme süreci.

HAYATIMIZDA BIZI ZORLAYACAK....

Aile içi
çatışma

Taşınma
lar

Arkadaşla
rla
yaşanılan
sorunlar

Yeni bir
ortama
girmek

Doğal
afetler

Maddi
zorluklar


Ayrılıklar

Yeterince
aile ve
arkadaş
desteği
olmaması

Okul-
sınav
stresi

Ciddi
hastalıklar,
kayıplar,
kazalar

Yaşanılan
yerle ilgili
sorunlar

- ▶ *Bu olayları engellememiz ve deęiřtirmemiz her zaman mümkün değil.*
 - ▶ *Kimi insanlar karşılaştıkları bu zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken,*
 - ▶ *Kimileri desteęe ihtiyaç duyabilir,*
 - ▶ *Kimileri de daha uzun sürede uyum gösterebilir.*
 - ▶ *Bu durumlardan herhangi birinin olmasında hiçbir yanlışlık olmadığını unutmayalım.*
- 

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN KIŞİLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- ▶ *İyimser ve umutlu olmaları*
- ▶ *Kendileri için belirledikleri amaçlarının olduğu,*
- ▶ *Hayatlarının kontrolünün kendi ellerinde olduğuna inandıkları,*
- ▶ *Farklı çözüm yolu aradıkları,*
- ▶ *Güçlü destek kaynaklarına sahip oldukları*



Geçtiğimiz iki yüz yıl boyunca çok büyük ve çok küçük ülkeler arasında yapılmış olan savaşların sonuçlarının toplamını hesaplayacağınızı farz edin... Diyelim ki bir tarafın nüfusu ve askeri gücü diğerinden en az on kat fazla...

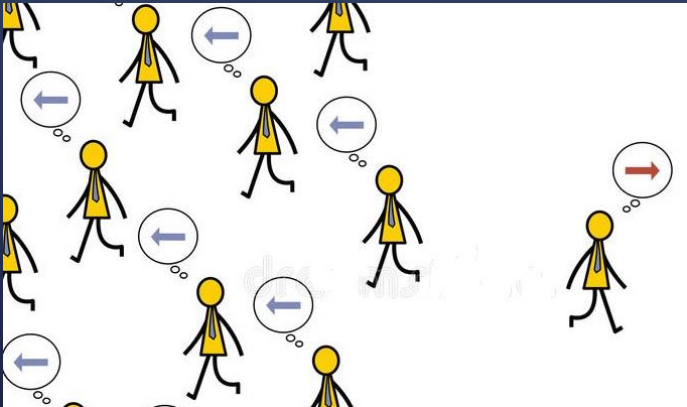
Sizce daha büyük olan taraf ne sıklıkla savaşı kazanmıştır?

Siyaset bilimci Ivan Arreguin-Toft, 2011 yılında bu hesaplamayı yaptığında bulduğu sonuç yüzde 71.5 idi.

Üçte birinin biraz daha altında bir oranda daha zayıf ülke kazanmıştır.

Peki...Zayıf taraf büyük olan tarafın savaşmak istediği gibi savaşmayı reddederek, alışılmadık taktikler kullandığında güçlü ve zayıf arasındaki savaşlarda ne olmuştur?

Bu durumlarda zayıf olan tarafın kazanma oranı 28.5'ten yüzde 63.6'ya çıkıyor!



DAYANIKLILIK ARTAR MI?

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.

Duygularınızı tanımaya ve sahiplenmeye çalışmak

Duygunu yaşamana izin verirsen daha sonra büyüyerek içinden çıkılması daha zor bir hal almasını engelleyebilirsin.

Kaybetme Bir Öğrenme Biçimidir

Yenilgilerin ve hayal kırıkların neler?

Krizi Fırsata Çevirmek

Kendimize zaman ayırma, Yeni bir uğraş bulma, Yaratıcılığımızı besleme...

NELER PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI
ARTTIRIR?





Bedenimize iyi bakmak (Uyku-beslenme-dinlenme-spor)



Çevremizdekilerle iyi ilişkiler kurmak (güçlü aile, arkadaş bağları olduğunu hissetmek)



Başkalarına yardım etmek



Yardım isteyebilmek



Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

NEFES EGZERSİZİ

Zihnini ve bedenini
sakinleştirmek için bu
stratejiyi deneyebilirsin.

GÜVENDİĞİN YETİŞKİNLE KONUŞMAK

Konuşmak sana sorunlarını
çözmede yalnız
olmadığını hatırlatacaktır

GÜÇLÜ YÖNLERİM LİSTESİ YAPMAK

Her insanın güçlü özellikleri
vardır, seninkilerin
listesini yaparak bunları fark
edebilirsin

BAŞKA BİR STRATEJİ ?

Olumsuz düşüncelerini
değiştire- bilmek için yeni ve
küçük adımlar
atarak yaratıcılığını
kullanabilirsin

BİR ŐEYLER OKURUM, KAFAMI
DAĐITIRIM

FİLM İZLERİM,
YEMEK YAPARIM,
OYUN OYNARIM

MÜZİK DİNLEMELİK BENİ
SAKİNLEŐTİRİR

UYURUM, DİNLENİRİM.
SESSİZLİK BANA İYİ GELİR





MUSTAFA KEMAL
ATATÜRK'ÜN YAŞAMI İLE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
NASIL AÇIKLAYABİLİRİZ?