

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?

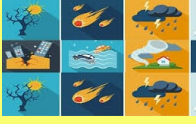
**Psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olayları karşısında kişinin pes etmeden zorluklarla mücadele edebilmesi ve bu zorlukların üstesinden gelerek şartlara uyum sağlamasıdır.**



FevziPaşa Mahallesi  
Nedime Hanım Sokak No:1  
ÇANAKKALE  
Telefon: 0286 217 60 07

Psikolojik sağlamlığı güçlü olan kişiler karşılaştıkları

- Doğal afet
- Sığın
- Kaza
- Şiddet



gibi zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha başarılı mücadele etmektedirler.

# Psikolojik Sağlamlığımızı Arttırmak İçin...

Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kişilerin, bireysel özelliklerinden dolayı, etkilenme düzeyleri bir birinden farklılık gösterebilir. Ancak bu olaylarla başa çıkabilmek için hepimiz bireysel ve çevresel destek mekanizmalarımızı kullanırız. Baş edebilme gücünüzü arttırmak için;

1. Duygusal bağınızın olduğu insanları ihmal etmeyin. onlarla nitelikli zaman geçirmek için çaba harcayın.



2. Düzenli uyku uyumaya özen göstererek gün içerisinde yapacaklarınızı planlayın.



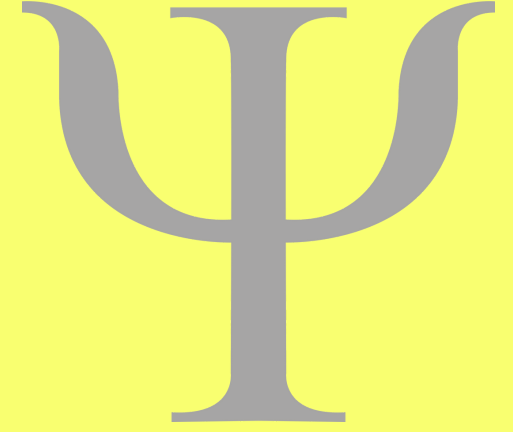
3. Spor yapmayı unutmayın. Mümkün olduğunca hareketli bir yaşam tarzı geliştirin.



4. Zorluklarla karşılaştığınızda olumlu bakış açısı geliştirmeye çalışın.



5. ihtiyaç duyduğunuzda psikolojik yardım almaktan çekinmeyin.



**Değerli olan hiçbir şey,  
hayatta mücadelesiz  
kazanılmaz.  
JACKSON BROWN**

