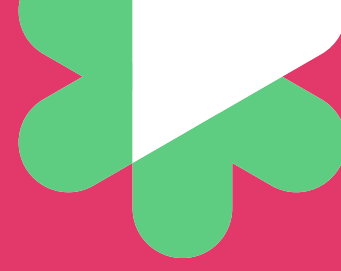


## Psikolojik Sağlamlığı Gcl Kişiler řu zellikleri Gösterirler:

- \* şimdi ve gelecek için başarılı olacağına inanmak
- \* Zorlayıcı görevler ile başa çıkmak için kendine güven duymak
- \* Problemler karşısında esnek davranmak ve uyum göstermek.



ınarlı zel

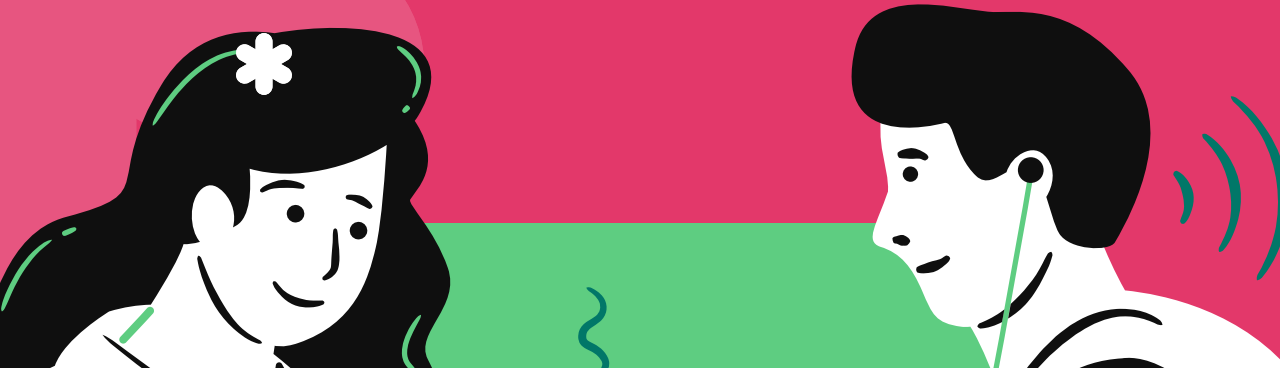
Eğitim Anaokulu  
Psikolojik Danışmanlık  
ve Rehberlik Servisi

Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir.

# PSIKOLOJİK SAğLAMLIK



Psikolojik sağlamlık olumsuz geri bildirimlerin hayal kırıklığı ile başa çıkmaya, zorluk ve engellerle mücadeleyi göze almaya yardımcı olur. Psikolojik sağlamlık, sorunların zm konusunda sonuç verecek olumlu ve anlamlı yaklaşımı sağlar, kişiyi başarılı kılacak motivasyonu ve zihinsel süreçleri harekete geçirir.



# Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin

Meşgul  
Olun!  
BOŞ  
DURMAYIN

Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında , küçük kaygıların onu işgal etmesi fazla gecikmez. Herhangi bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertleri tekrar tekrar çiğner durur.

Uzak  
Durun  
OLUMSUZ  
HABERLERDEN

Olumsuz haberlerden uzak durmaya çalışın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.

Olumlu  
Düşünün

Değiştiremeyeceklerinize değil, değiştirebileceklerinize odaklanın. Gelecek ile ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığınız zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün

Psikolojik  
Danışmanlık ve  
Rehberlik Servisine  
Başvurun

Daha fazla bilgi  
almak isterseniz:

İnsanlar potansiyellerini ve psikolojik sağlamlıklarını sorumluluk alarak geliştirir. Güçlüklerle mücadele etmek, zorlukların üstesinden gelmek, başarısız olunca geri çekilip değerlendirme yapmak ve soruna bir başka açıdan yaklaşmak insanları psikolojik açıdan sağlam kılar. Mücadele özelliği kişinin gelecekte çıkacak sorunlardan çekinmemesini sağlar ve onların üstüne gitme cesareti verir.

