

PSIKOLAJ NISAN AYI BÜLTENİ

PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK KRİZ

- ✧ KRİZ, KONTROL DIŐI VE ÇOĐU ZAMAN ANİ GELİŐEN, DENGENİN SARSILMASI HATTA KAYBINA NEDEN OLAN OLAY VE DURUMLAR OLARAK TANIMLANIR. HER BİREY YAŐAMININ BİR DÖNEMİNDE ALIŐILAGELMEYEN BİR OLAY DENEYİMLER. BİREY BU YENİ DURUMA SAĞLIKLİ BİR ŞEKİLDE UYUM SAĐLAYAMADIĐI ZAMAN KRİZ YAŐAYABİLİR.
- ✧ SORUNU ALGILAMA ŐEKLİ, YETERLİLİK HİSSİ VE KAYNAKLAR YAŐANILAN KRİZLE BAŞ ETMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERDİR.
- ✧ KRİZLE BAŞ ETMEYİ ÖĐRENMEK, SONRAKİ KRİZLERLE MÜCADELE GÜCÜNÜ ARTTIRIR. KRİZLERLE BAŞ ETMEYİ GÜÇLENDİRMENİN EN ÖNEMLİ UNSUNLARINDAN BİRİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAPASİTESİDİR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?



HERKES YAŞADIĞI OLAYLARLA FARKLI ŞEKİLLERDE BAŞ EDER. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (DAYANIKLILIK), KİŞİNİN BAŞ ETME BECERİLERİNİ GÜÇLENDİRİR VE ZORLUKLARLA DAHA İYİ BAŞ EDEBİLMELERİNİ SAĞLAR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ZORLUKLAR, TRAVMA, TRAJEDİ, TEHDİT, AĞIR STRES KOŞULLARINA İYİ UYUM SAĞLAYABİLME OLARAK TANIMLANABİLİR.

MÜCADELEYİ, ÇABALAMAYI VE YIKILMAMAYI İÇERİR.



- BAŐA ÇIKABİLME, UYUM SAĐLAMA, YAŐANILACAK OLAYLARA HAZIRLIKLI OLMA, ESNEKLİK VE DİRENÇLİ OLMAK PSİKOLOJİK SAĐLAMLIĐI OLUŐTURAN ETMENLERDİR.
- DOĐUŐTAN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAPASİTESİ VARDIR. ANCAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BECERİSİ ZAMAN İÇİNDE GELİŐTİRİLEBİLİR, ÖĞRENİLEBİLİR.



22.

ÇOCUKLUK DÖNEMİ, SAĞLAMLIK GELİŞTİRMEK AÇISINDAN ÇOK ÖNEMLİDİR. BU DÖNEMDE YAŞADIĞIMIZ OLAYLAR, DAYANIKLILIK KAPASİTEMİZ İÇİN ÖNEMLİ BELİRLEYİCİLERDİR.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SADECE HAYATTA KALMAK DEĞİL, PROBLEMLERİN OLMASINA RAĞMEN TATMİN OLMA, UYUM SAĞLAYABİLME BECERİLERİNİ DE İÇERİR.





- PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAVRAMI BAMBULARA BENZETİLEBİLİR. BAMBU AĞAÇLARI MUSON YAĞMURLARINA KARŞI KIRILMAZLAR, SADECE YANLARA DOĞRU EĞİLİRLER. YAĞMURLAR BİTİNCE DE TEKRAR AYAĞA KALKARLAR. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BECERİSİ GELİŞMİŞ İNSANLAR DA AYNI BAMBU AĞAÇLARI GİBİ YAŞADIKLARI OLAYLARA KARŞI YIKILMADAN VE VAZGEÇMEDEN, GÜÇLÜ BİR ŞEKİLDE KALABİLİR VE BU OLAYLARLA BAŞ EDEBİLİRLER.



• PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK AYNI ZAMANDA İYİ BESLENME VE İYİ BİR UYKU DÜZENİNİ DE İÇERİR. DÜZENLİ SPOR YAPMAK VE KENDİNE BAKIM VERMEK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAPASİTESİNİ ARTTIRIR.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK FAKTÖRLERİ NELERDİR?



- SORUMLULUK ALABİLME
- HAYATA UMUTLA BAKABİLME
- ARKADAŞLIKLAR KURMA
- SORUNLARLA YÜZLEŞME
- SORUNLARI ÇÖZMEYE ÇALIŞMA
- YENİ DENEYİMLER ÖĞRENME
- OLUMSUZ DENEYİMLERİ YAPILANDIRMA
- BÜYÜME, OLGUNLAŞMA
- SOSYAL DESTEK
- SABIR

KAYNAKLAR

BİZİ ZORLUKLAR KARŞISINDA BESLEYEN HER ŞEY, KAYNAKLAR OLARAK DÜŞÜNÜLEBİLİR. KİŞİNİN BİLGİSİ, BECERİSİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ GİBİ İÇSEL KAYNAKLARI OLABİLİR. AYNI ZAMANDA MADDİ DURUMU, YAŞAM ŞARTLARI GİBİ ETMENLER DE DIŞSAL KAYNAKLARINI OLUŞTURUR.

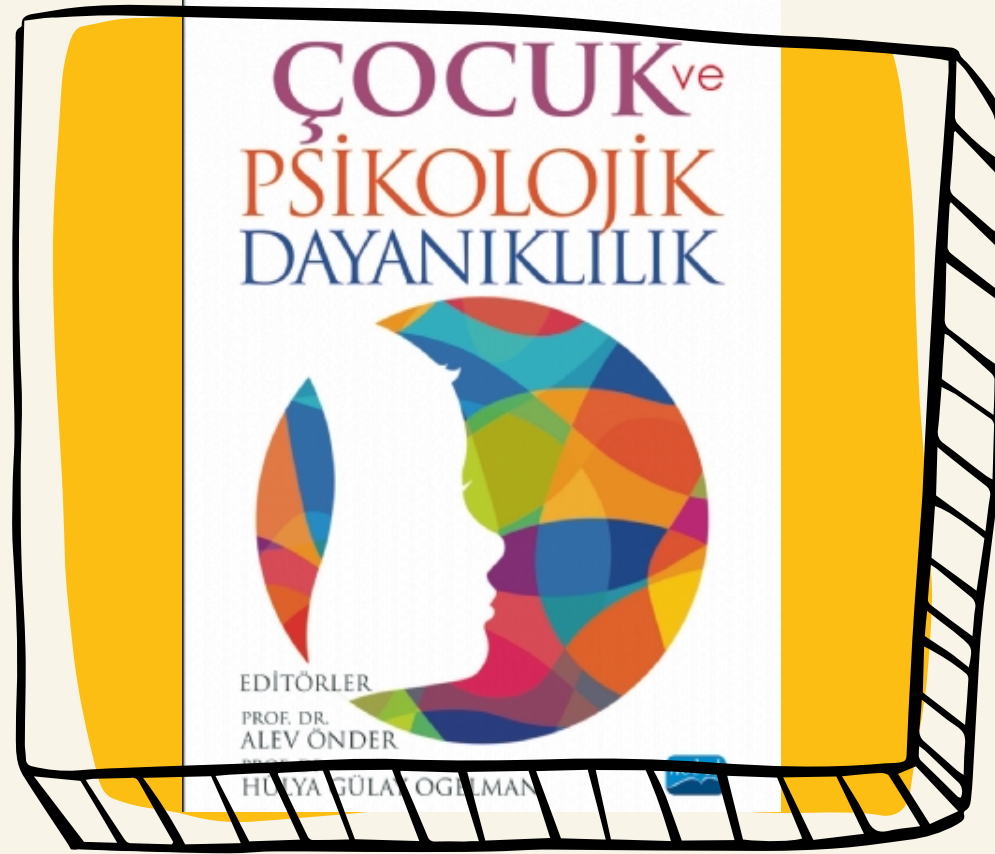
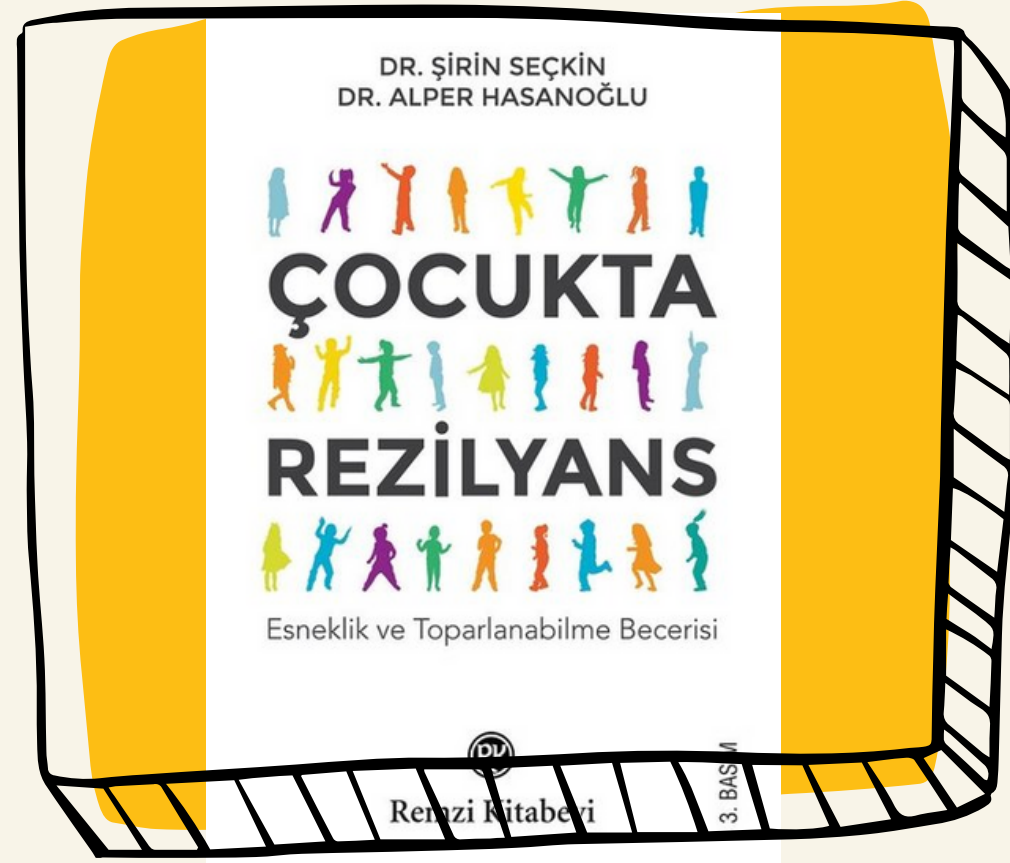


KAYNAKLAR

KİŞİ TAŞIYABİLECEĞİNİN ÜZERİNDE BİR STRESÖRLE KARŞILAŞTIĞINDA KAYNAKLARI ARTTIRMAK GEREKİR. BAZI ZAMANLARDA STRES FAKTÖRLERİNİ AZALTMAK MÜMKÜN DEĞİLDİR, BÖYLE DURUMLARDA KAYNAKLARI ARTTIRMAK DAHA İŞLEVSEL OLUR. KAYNAKLARI ARTTIRMAK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK KAPASİTESİNİN GELİŞMESİNİ SAĞLAR. BÖYLELİKLE, KİŞİNİN BAŞ ETME BECERİLERİ GÜÇLENMİŞ OLUR.



KİTAP ÖNERİLERİ



"PSIKOLOJİK SAĞLAMLIK"

ADLI BÜLTENİMİZİ OKUDUĞUNUZ İÇİN

Psikolaj
Psikolojik Gelişim Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

AİLESİ OLARAK
TEŞEKKÜR EDERİZ.



PSİKOLAJ DANIŞMANLIK MERKEZİ



@PSİKOLAJBAHCESEHİR



@PSİKOLAJDANISMANLIK



@PSİKOLAJ



WWW.PSİKOLAJ.COM.TR



0532 159 74 39
0212 924 81 45



PSİKOLAJ@GMAIL.COM



Telegram ; PSİKOLAJ PSİKOLOJİ PLATFORMU