

Psikolojik Sağlık (Ruhsal Dayanıklık)

Psikolojik Sağlık, zorlayıcı yaşam olayları ile başedebilme, bu olayların getirdiği olumsuz durumlara karşı güçlü durabilme ve uyum sağlayabilme, olumsuz duygusal deneyimlere karşı kendini iyileştirme, toparlanma gücü şeklinde tanımlanır.

Hayatımızda bizi zorlayacak ne gibi durumlar olabilir ?

- 1 Ciddi Hastalıklar
- 2 Ayrılıklar
- 3 Doğal afetler
- 4 Savaşlar
- 5 Sevdiği birisinin hastalığı, ölümü
- 6 Yangın
- 7 Göçler
- 8 Kazalar
- 9 Aile ile çatışmalar



Etrafınızdakilerle iyi ilişkiler kurun, yeni bağlantılar kurmaya çalışın.

Yakın arkadaşlarımız ve ailenizle ilişkiniz iyi olsun. Başkalarına yardım edin. İlişkilerinizde anlayışlı ve hoşgörülü olmayı, empati kurmayı deneyin

Kendinizi iyi tanıyın.

Yeteneklerinizi ve güçlü karakter özelliklerinizi tanıyın. Kendinizi bu alanlarda geliştirin.

Özgüveninizi, problem çözme becerilerinizi, iletişim becerilerinizi geliştirin.

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

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

Hedef koyun ve bu hedef doğrultusunda ilerleyin.

Hayatınızda ulaşmak istediğiniz gerçekçi hedefleriniz olsun. Bu hedefler doğrultusunda düzenli çalışmalar yapın.



Bedeninize iyi bakın, sağlığınıza dikkat edin.

Ruhsal Dayanıklılığı sağlamamanın en temel etkeni vücut sağlığını korumaktır. Ruhsal ve fiziksel sağlık temelde bağlantılıdır ve insanların yaşam kalitesini önemli ölçüde etkiler.

Zorluk gelmeden kaynaklarınızı belirleyin ve acil durum planı yapın.

Herhangi bir zorlukla karşılaştığımızda enerjinizi düşürmeyin, moralinizi bozmayın. Bu zorluğu nasıl aşabileceğinizi düşünün ve bu zorlukların hayatın her döneminde olabileceğini kabul edin.

Zorlukla karşılaşınca durup düşünün. Sorun üzerine çalışın, yeni yöntemler geliştirmeye bakın.

Sorun yokmuş gibi davranmayın. Bu sorunu çözmek için çözümler düşünün, gerekirse yardım alın.