

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK (RUHSAL DAYANIKLILIK)

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
FERİDE TEPE

Yaşanılan salgına bağlı olarak sevdiğimiz birini kaybetme korkusu, kendimizin virüsten etkileneceğine ilişkin düşünce veya korkular yaşayabiliriz. Bu düşünceler son derece normaldir.

Bugün salgın olur, yarın başka bir zorluk. Tüm güç durumlara karşı yeniden ayağa kalkabilmeyi öğrenmek, umudu korumak, yaşama tutunmak için psikolojik sağlamlığımızı geliştirmeli ve diri tutmalıyız.

Bu nedenle yeni yaşantıların getireceği beklenmedik olumsuzlukları kaldırabilmeniz için yeni karmaşalar ve çatışmalarla baş etmede yeni becerilere gereksinim var. Buna psikolojik sağlamlığımızı diri tutmak için gerekli olan beceriler diyebiliriz.



BU SAYIDA

Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek
Bireyler

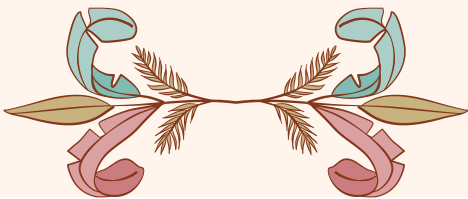
Neler Yapabiliriz?



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ YÜKSEK BİREYLER

GENELLİKLE;

- Otokontrolü yüksek,
- Zeki,
- Sorun çözmeye becerikli,
- İyimser,
- Esnek,
- Mizah anlayışları yüksek,
- Kolay iletişim kurabilen,
- Genellikle mutlu olma yollarını bilen uygulayan,
- Sosyal destek düzeyleri yüksek,
- Genellikle sosyo-ekonomik açıdan daha iyi durumda olan bireylerdir.



NELER YAPABİLİRİZ?

1. Gülümsemenizi koruyun.
2. Maske mesafe hijyene dikkat edin.
3. Güvenilir haber kaynaklarını takip edin.
4. Size iyi gelen dostlarınızla sohbet edin.
5. Geleceğe umutla bakın.
6. Ailenizle ilişkinizi gözden geçirip daha da güzelleştirmek için uğraşın.
7. İlk defa yaşadığımız bu tarihi dönem için günlük tutun. Sizi mutlu eden 3 sebep, şükran hissettiğiniz şeyler ile geleceğe dair kendinize mektup yazmak da sayılabilir.
8. Kitap okuyun.
9. Huzur veren neşeli müzikler dinleyin. İlham veren filmler ve belgeseller izleyin.
10. Yeni şeyler öğrenmeye çalışın.
11. Canlı derslerinizi kaçırmayın. Okulların açılıp sınavların olacağını unutmayın.