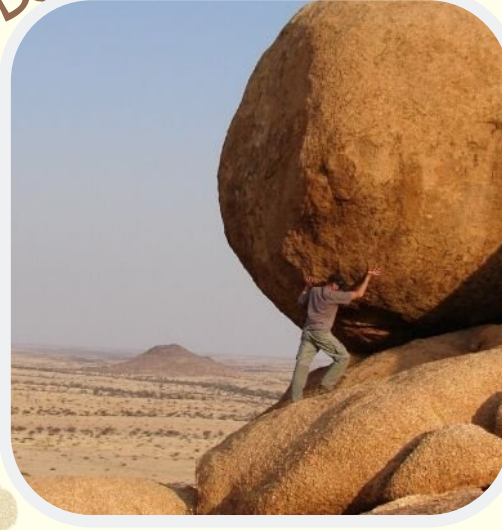


Psikolojik Sağlık Nedir?

Zor deneyimlerle ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla baş edebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücüne psikolojik sağlık denir.



Psikolojik Sağlık Yüksek Kişilerin Özellikleri

- Kendi kaynaklarının farkında olurlar.
- Gerçekçi yaşam amaçları olurlar.
- Duygularını düzenleyebilirler.
- Kendilerini olduğu gibi kabul ederler.
- Duygularının farkında olurlar.
- Mizah anlayışları olur.
- Değiştiremedikleri şeyleri kabul ederler.

Okulda Psikolojik Sağlık Korumak

Öğretmenler okullarda zorlayıcı durumlarla karşılaşabilir. Bu durumlara öğrenci ve velilerin saygısız davranışları, idarenin olumsuz tutumları ve farklı etkenlere bağlı olarak yaşanan olumsuz yaşantılar örnek verilebilir.

Bu süreçte öğretmenler; meslektaşlarıyla iletişim halinde kalarak, aileyi süreç içerisine dahil ederek, öğrencilerle çeşitli konularda işbirliğine dayalı çalışmalar planlayarak bu durumlarla başa çıkabilir.



Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken doğum
- Kronik hastalıklar
- Olumsuz yaşam olayları

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin hastalığı
- Ebeveyn boşanması, ölümü
- Ergenlik döneminde anne olmak

Çevresel Risk Faktörleri

- Ekonomik zorluklar, yoksulluk
- Savaş, doğal afetler gibi travmalar
- Çocuk ihmali ve istismarı

Psikolojik Sağlamlığı Arttırmak İçin Öneriler

- Yaşamın anlamlı ve değerli olduğunun farkında olun
- Güçlü yönlerinizi fark edin: Fark etmek değişimin ilk adımıdır. Mesela güçlü yönlerinizi yazarak başlayın.
- Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun.
- Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür.
- Umudu hayatınızdan çıkarmayın. Umut psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcılarından biridir.

Psikolojik Sağlamlık

Öğretmen Broşürü

