



Gerçekçi yaşam amaçları belirleyin ve yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Bu amaçlara ulaşmak için planlı yaşamayı alışkanlık haline getirin.



Yaşamınızda üstesinden
gelebileceğiniz sorumluluklar alın ve
sorumluluklarınızın bilincinde olun. Öz-
yeterlilik, öz-denetim, öz-saygı, öz-güven
ve özerkliklerinizi geliştirin.



Sorunlarını
güvendiklerinle paylaş ve
destek al. Gerektiğinde
Rehberlik Servisi'ne
başvur.☺

Arkadaşlarımla eşyalarımı paylaşıyorum.



Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır.



Sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik sağlamlığınızı artırır. Bağ kurmak zorlayıcı yaşam olaylarıyla başedebilmenizde size yalnız olmadığınızı, her şeye rağmen yanınızda size inanan, sizi değerli bulan insanların var olduğunu hatırlatır. Sosyal ilişkilerinizi geliştirin dostlarınızla ilişkilerinizi güçlendirmek için emek verin.

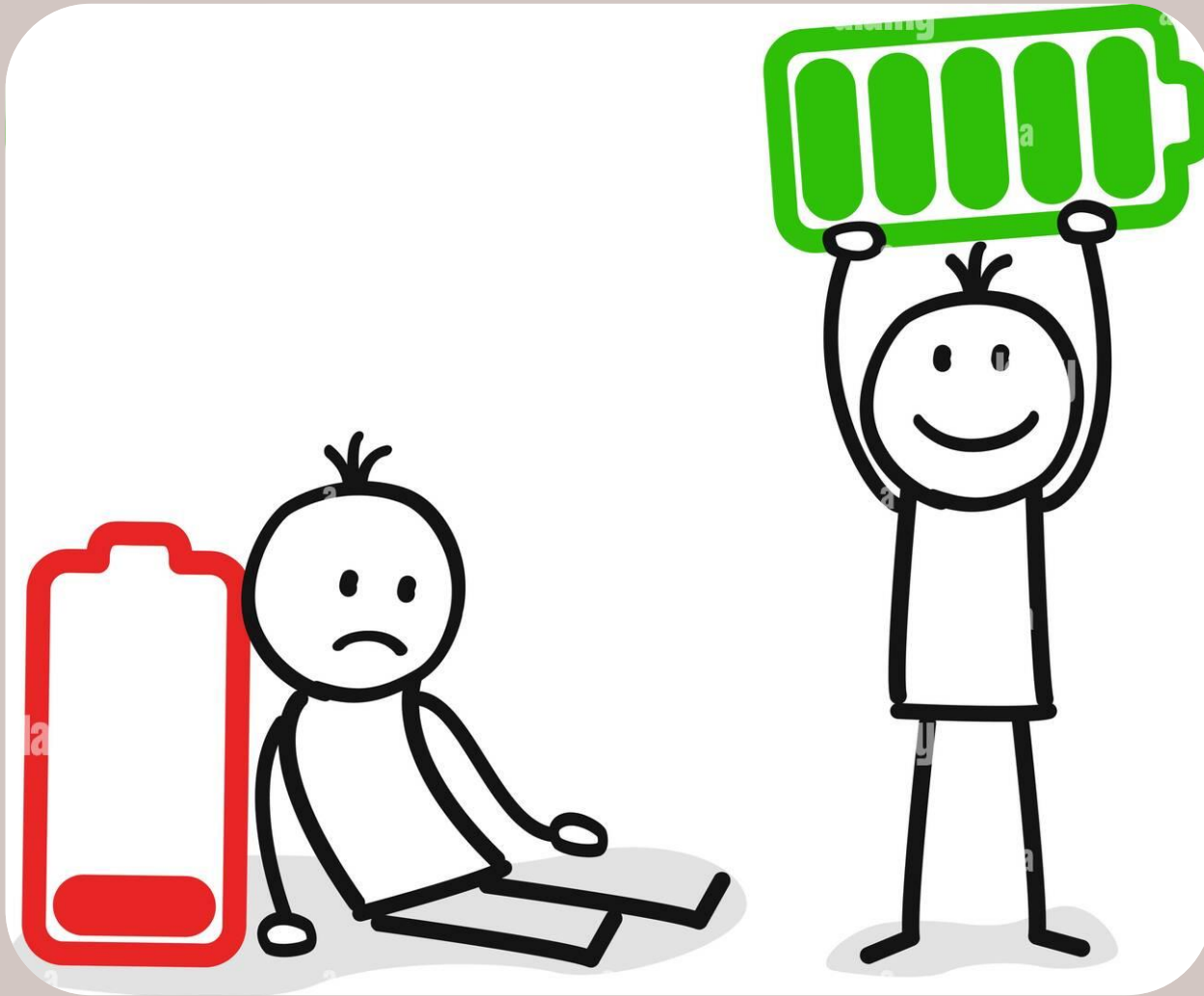


4. Çözümünü uygula

3. En iyi olan çözümü seç



Her problem bir değişim getirir ve değişim hayatın bir parçasıdır, direnmeyi değil kendinizde düzenlemeler yaparak değişimi anlamak kendi problem çözme becerilerinizi geliştirmek için emek verin. Her durumda umut ve iyimserliği elden bırakmayın.



Güçlü yönlerinizi analiz edin. En zor zamanlarınızda sizi neyin koruduğunu bulun. Bunun için en son ne zaman kötü bir şey yaşadığınızı ve sizi neyin tekrar ayağa kaldırdığını tespit edin. Bununla nasıl başa çıkmıştım sorusunu sık sık kendinize sorup cevabını bulun. Geçmişte başınıza gelen olumsuz olaylarla ilgili “olmasa ne olurdu?” ya da “daha farklı olsa ne olurdu?” gibi düşüncelerle zaman ve enerji kaybetmeyin. Onun yerine odaklanmanız gereken sizi bugün ayakta tutan ne sorusunun cevabıdır.



Yaşadığınız zorlayıcı duygularda duyguya kendinizi kaptırmak yerine duygunuzu fark edip duygunuzu kabul edin ve bir an önce, “Neye ihtiyacım var? Ne gibi çözüm yolları bulabilirim?” vb. sorularla çözüm odaklı olmayı seçin. 😊



YARDIM ET MUTLU OL



İhtiyacı olanlara, bizden
yardım bekleyenlere
yardımcı olmak,
yakınlarımızla yardımlaşma
ve dayanışma içinde olmak
ruhsal iyi oluşumuzu
arttırır.

PSIKOLOJİK
SAĞLAMLIK

