**HAMİTLER TOKİ ANAOKULU**

**EKİM AYI REHBERLİK BÜLTENİ**

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLILIK**

Psikolojik sağlamlık çocukluğumuzda oynadığımız hacıyatmaz oyuncaklara benzetilebilir. Psikolojik sağlamlığı yerinde olan bireyler de devrilmeyen, yaşadığı zorluklara rağmen tekrar ayağa kalkabilen, asla yere düşmeyen hacıyatmaz oyuncaklar gibidir.  
 Psikolojik sağlamlık; kendini toplama, iyileştirme gücü, zor durumlarda yeniden toparlanma yeteneği, değişen durumlara esneklik gösteren negatif tecrübelerden kurtulabilme yeteneğidir.  
 Kimi İnsanlar yaşadıkları zorluklardan güçlenerek çıkarlar, ilişkilerini güçlendirir, iç görü kazanır ,yeni hayat amaçları edinmiş olur. Kimi insanlar ise aynı zorluklardan geçer fakat toparlanamaz.  
 Psikolojik sağlamlık konusunun iki temel özelliği üzerine vurgu yapılır  
1- Kişinin Zorlu olayları uyumu  
2- Zorlu olaylar geçtiğinde de eski haline dönebilmesi  
 Herkesin psikolojik sağlamlılığı ile ilgili kapasitesi, güçleri , ihtiyaçları farklı olabilir. Psikolojik sağlamlık doğuştan getirdiğimiz bir süper güç değildir, kişinin sisteminin kapasitesidir. Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir.  
 Psikolojik sağlamlılığı koruyan etmenler olduğu gibi azaltan risk faktörleri de vardır. Günlük yaşamda sürüp giden okul stresi, maddi sıkıntılar ,yaşadığın evin veya çevrenin kötü olması,taşınmalar ,ayrılıklar, aile içi çatışmalar, arkadaşlık sorunları gibi hepimizin zaman içerisinde yaşadığımız ve üstesinden gelebildiğimiz, karşılığında da psikolojik sağlamlığımızı gösterdiğimiz olaylar vardır.  
 Ancak, beklenmeyen aniden gelişen sorunlar , ciddi hastalıklar, sevdiğin birinin ölümü, savaşlar, doğal afetler, kazalar, zorunlu göçler ise psikolojik sağlamlığımızı zorlayan önemli olaylardır.  
 Psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmek için

1-Düzenli ve dengeli beslenme  
2-Sağlıklı ve yeterli gece uykusu alma  
3-Egzersiz yapma  
4-Hobi geliştirme  
 Yukarıda bahsettiğim 4 önemli noktaya dikkat edersek psikolojik sağlamlığımız önemli ölçüde güçlenmiş olur.

Esra Banu KOMŞULAR

Psikolojik Danışman