

T.C.  
ARSUZ KAYMAKAMLIĞI  
Nardüzü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü  
(Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Servisi)

**2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK  
ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ**

***Psikolojik Sağlık Nedir ?***

Psikolojik sağlık; bireyin hayatında meydana gelen önemli değişimler, yaşadığı olumsuzluklar ve özellikle de tehdit durumları ve/veya kişinin tehdit olarak algıladığı yaşantıların ortaya çıktığı zamanlarda söz konusu yaşantıyla başedebilme gücü, kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Yaşanan/algılanan tehdit edici olumsuz durumların üstesinden başarıyla gelerek, tehdit öncesi döneme hızlıca dönmeyi/yeni duruma uyum sağlamayı ifade eden psikolojik sağlık; yılmazlık, kendini kabul, doyum sağlama, etkili iletişim becerileri gibi kavramlarla doğrudan ilintilidir.



Bireyin incinebilirliğini artıran, tehdit unsurları içeren, negatif duygulanım yaratan olumsuzlukların ve/veya zedeleyici/örseleyici yaşantıların sonunda ortaya çıkan riskli durumlara karşı; etkili başa çıkma, yılmama, yaşanan durumları fırsata çevirme, gerçekçi beklentiler ortaya koyma, sosyal ilişki ve bağları güçlendirme gibi yaşam becerilerini destekleyerek, yaşanan duruma hızla uyum

sağlayıp psikolojik iyi olma halini devam ettirme ve geliştirmeye olanak sağlar.

Özellikle Covid-19 sürecinde gündemde daha çok anılır hale gelen *psikolojik sağlık* kavramı, hep birlikte deneyimlediğimiz yüzyılın felaketi ile birlikte üzerinde daha dikkatle durulması gereken bir olgu halini almış ve 2023-2024 Eğitim Öğretim yılında Rehberlik Hizmetleri Çalışma Programının “*genel hedefi*” olarak belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığa olumsuz etki eden bazı olay/olgulara bakacak olursak:



T.C.  
**ARSUZ KAYMAKAMLIĞI**  
**Nardüzü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü**  
(Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Servisi)

Psikolojik sağlamlığın zorluklarla mücadele edebilmek adına oldukça önemli bir yaşam becerisi olduğu, hizmet verdiğimiz ergenlik dönemindeki öğrencilerimizin içinde bulunduğu gelişim evresinin bir kriz olarak tanımlanabileceği, bu dönemi sağlıklı bir biçimde çözümlenip tamamlayabilmeleri için öğrencilere diğer yaşam becerileri gibi psikolojik sağlamlık becerisi kazandırmanın da oldukça önemli olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir. Bu doğrultuda kendi psikolojik sağlamlığımızı güçlendirmemiz, buna yönelik faaliyetler yürütmemiz ve sergilediğimiz davranışlar ve iyi oluş halimizle öğrencilere doğru bir rol model çizebilmemiz son derece önemlidir.



**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI NASIL  
ARTIRABİLİRİZ ?**



\* *Kendimize başarabileceğimiz kısa vadeli hedefler belirlemek, hedefe ulaştığımızda kendimizi ödüllendirmek:* birçok birey hedef belirlerken belirlediği hedef çoğunlukla uzun veya orta vadeli olduğu gibi, ulaşılabilirlik, gerçekçilik gibi kriterlerden de yoksundur. Bu bağlamda kısa sürede erişilebilecek gerçekçi/ulaşılabilir hedefler benlik saygımızı, motivasyonumuzu yükselterek psikolojik iyi oluşumuza katkı sağlayacaktır.

\* *Günü planlamak, günlük rutinlerin saatine dikkat etmek.*

\* *Fizik aktivite, egzersiz/spor yapmak;* beden sağlığı ve etkili gevşeme ruh haline de ciddi anlamda iyi gelecektir.

\* *Karşılaşılan zorluklara karşı olumlu bakış açısı geliştirebilmek;* yaşanan durumları değişim ve gelişim için fırsata dönüştürmek.

\* *Sosyalleşmek;* bir arkadaşımızı aramak, sevilen gruplarla etkinlik planlamak, sosyal destek sağlamaya ve olumsuzluklardan arınmaya yardım edecektir.

\* *Güçlü yönlerimizi ortaya çıkarmak;* güçlü olduğumuz alanları analiz edip, zor durumlarda bu yönlerimize odaklanmak problemlerin üstesinden gelmemize ve sağlam (ayakta) durmamıza yardımcı olacaktır.

\* *Aktif başatme/yaşam becerilerine hayatımızda daha fazla yer vermek;* umutvari olmak, mizah, eleştirel düşünme, atılganlık gibi yaşam becerilerinden daha fazla faydalanarak normalleşmeye daha hızlı bir biçimde ulaşabiliriz.

\* *Profesyonel destek almak;* tüm çabalarımıza rağmen zaman zaman kendi başa çıkma yöntemlerimizin yetersiz kaldığı dönemler olabilir bu bağlamda uzman yardım almak gerekebilir.

“Hep denedin, hep yenildin. Olsun. Gene dene, gene yenil. Daha iyi yenil.” **Samuel BECKETT**  
İrlandalının vecizinden hareketle; *her bir yaşamsal krizi yeni bir gelişim kapısı değerlendireceğimiz, iyilik halindeki nice güzel günlere...*

**KAYNAKÇA:**

<http://meb.ai/O7sqcE>  
<http://meb.ai/Uo27rpp>  
<http://meb.ai/Zy63vV>  
<http://meb.ai/Rr2OwQ>

(Erişim Zamanı: 06.10.2023 – 10.27)  
(Erişim Zamanı: 06.10.2023 – 10.57)  
(Erişim Zamanı: 06.10.2023 – 14.19)  
(Erişim Zamanı: 06.10.2023 – 14.29)