

Psikolojik Sağlamlık

Sorunlar sonrasında
önceki iyi duruma hızlıca
dönebilme yeterliliği

Hakan Burçođlu

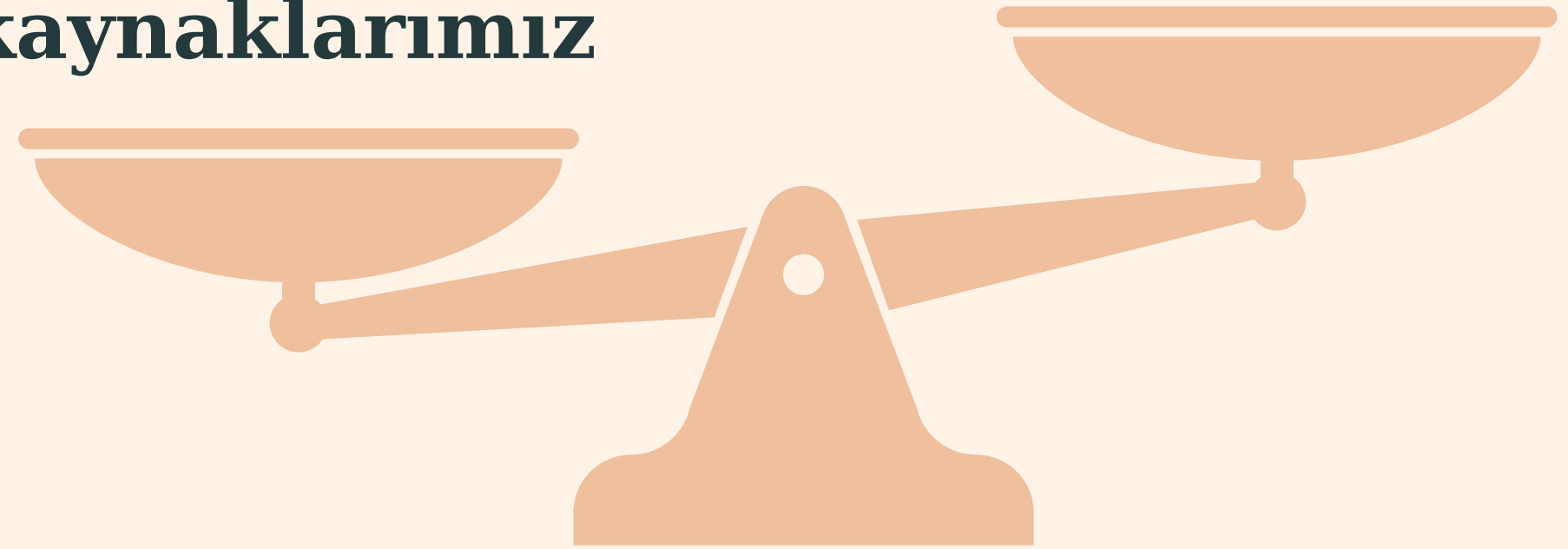


Hangisi ağır?

Ne kadar güçlü olursa yaşamın zorluklarıyla o kadar kolay başederiz.

Başetme becerileri ve kaynaklarımız

Yaşamın getirdikleri



Genetik
Çevresel
Faktörler

Neler zorlayıcı yaşantı olabilir?

Günlük rutini bozan, meydana gelişine hazırlıksız yakalandığımız, dehşet, üzüntü, kaygı gibi birtakım duygusal tepkilere yol açan, varlığımız ve değerlerimiz için tehdit oluşturan her türlü olayı “zorlu yaşam olayları” olarak nitelendirebiliriz.

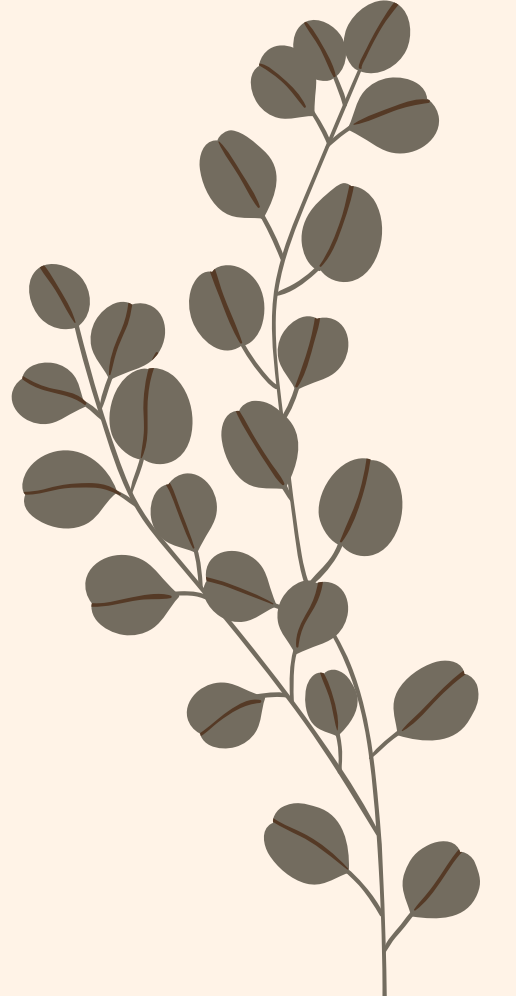


Unutmayalım...

✦ **Kötü şeyler hep olur,
üzülmek/acı çekmek bu
hayatın ayrılmaz bir parçası.**

✦ **İnsan olumsuzza odaklanmaya
eğilimli, olumlu yönleri
kaçırmayın ve onları besleyin.**

✦ **Bu işe yarıyor mu? Ya da bana
zarar veriyor mu?**



✦ **Üzücü olaylar
evrenseldir, kaçmak
mümkün değildir.**

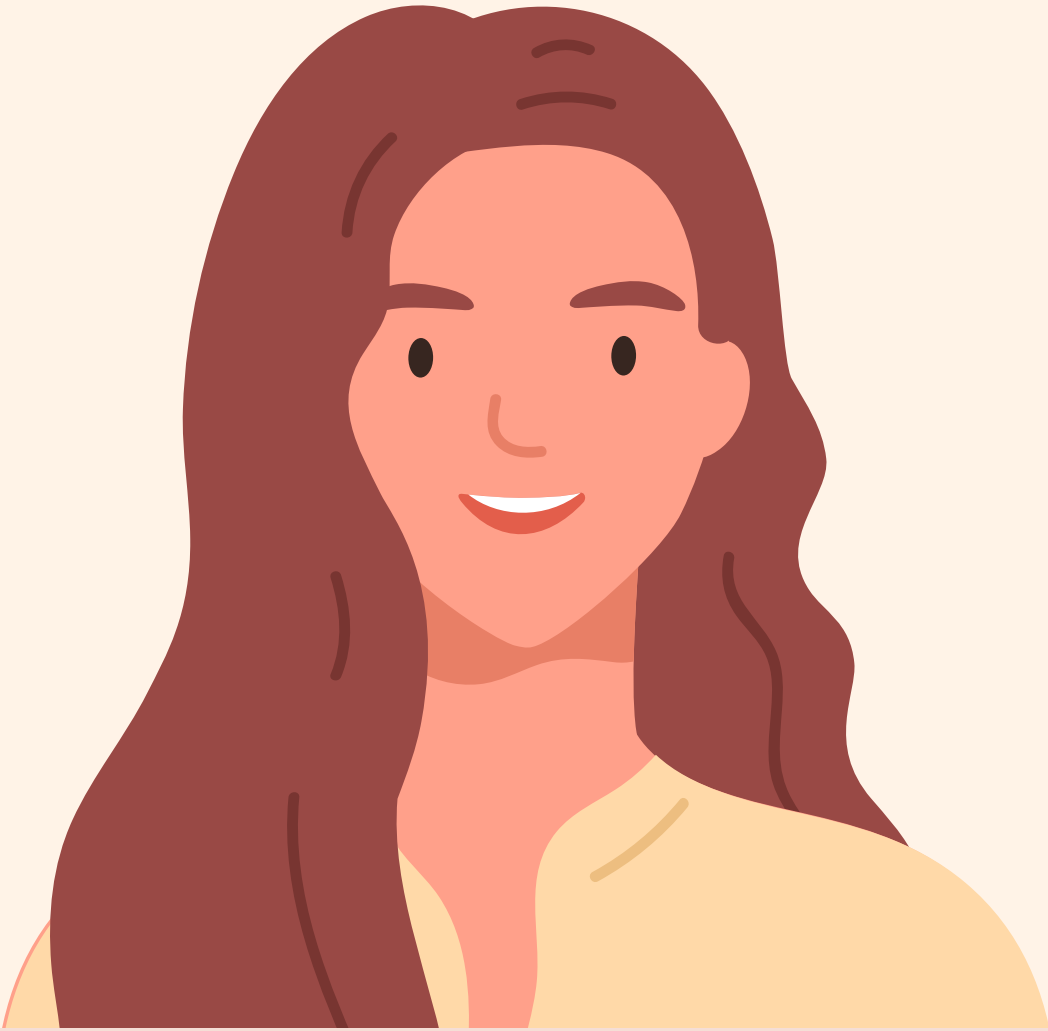
✦ **Bu üzüntüye/acıya,
zihinsel ve duygusal
keder eklememek
bizim elimizdedir.**





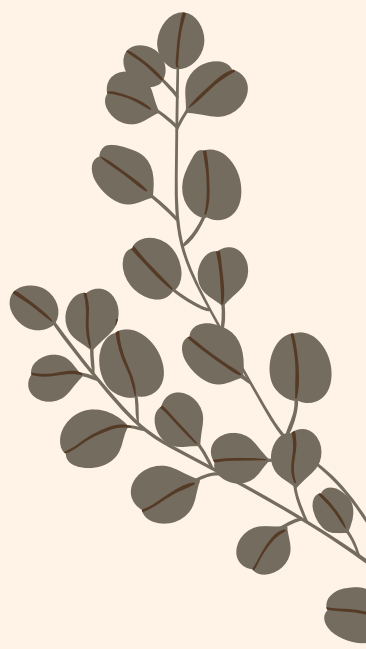
Basic Ph

**Zorlayıcı
yaşantılarla,
stresle
başederken
kullanabileceğimiz
6 başetme kanalı.**



BasicPH

- 01** B - (Belief) İnanç
- 02** A - (Affect) Duygu
- 03** S - (Social interaction) Dayanışma
- 04** I - (Imagination) Düş
- 05** C - (Cognition) Düşünce
- 06** PH - (Physical) Davranış



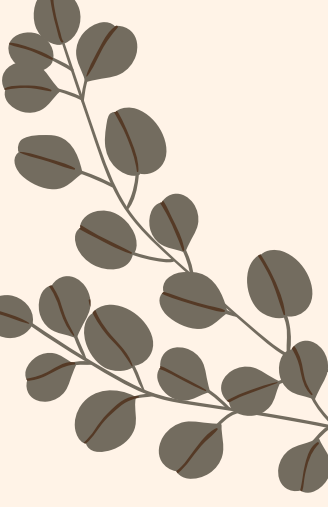
B - (Blief) - İnanç

Benlik, inanç, tutum, değer, anlam.



Zor durumların üstesinden gelmeye çalıştığınızda hangi inançlarınız, değerleriniz ve varsayımlarınız size destek oluyor? Anlam dünyanızı güçlendirmek, kendinizi içsel olarak daha güçlü hissetmenize destek olur.

A - (Affect) Duygu



fark etme, ifade etme, paylaşma, kabul, onay

konuşma, yazma, çizme, oyun, drama,

Duygularımızı fark ve ifade etmek olaylar üzerindeki kontrolümüzü ve gücümüzü arttırır.

Duygularınızı farketmek ve ifade etmek için nasıl yöntemleriniz var? Duygularınızı kimlerle paylaşırsınız?



S - (Social interaction) Dayanışma



Artan bağlantılar, aidiyet ve dayanışma endişeyi azaltır, güvende hissettirir.

Siz hangi sosyal kaynaklarınızdan daha fazla yararlanıyorsunuz, sosyal ortamınız yeterince destekleyici mi?



I - (Imagination) Hayal gücü ve yaratıcılık

hayal gücü, yaratıcılık, oyun, sanat, mizah

Hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı nasıl harekete geçiriyorsunuz? Güçlüklerle başetmede nasıl kullanıyorsunuz?

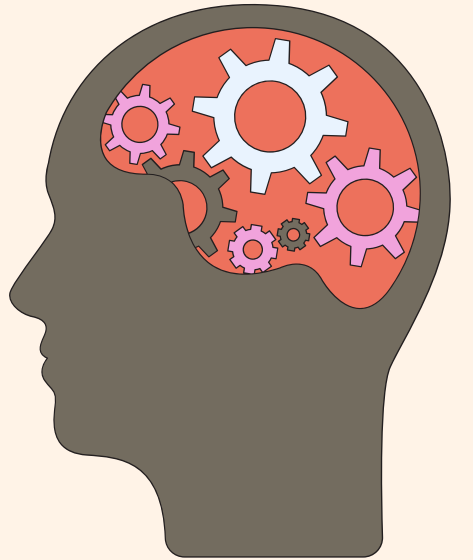


C - (Cognition) Düşünce



Detaylı bilgi edinmek, anlamlı bir bütün, anlayış geliştirmek. hikayeyi tamamlamak.

*Zorluklarla baş etmede bilgilenmek sizin için önemli mi?
Hangi kaynakları kullanırsınız?*



PH - (Physical) Davranış ve hareket



Eyleme geçmek, insana kendini iyi hissettirir.
Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler
bedensel gerilimi azaltır.

*Bedeninizin farkına varmak ve gevşemeye yönelik
bedensel hareketlilik için hangi fiziksel aktiviteler size
iyi geliyor?*

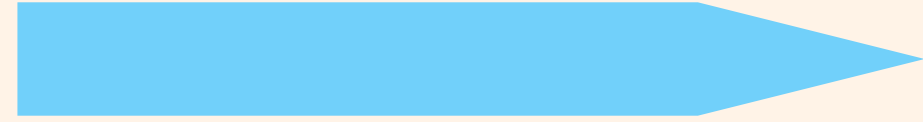


6 başetme
kanalından
hangilerini, ne
oranda
kullandığımız
başetme becerimizin
gücünü etkiler.



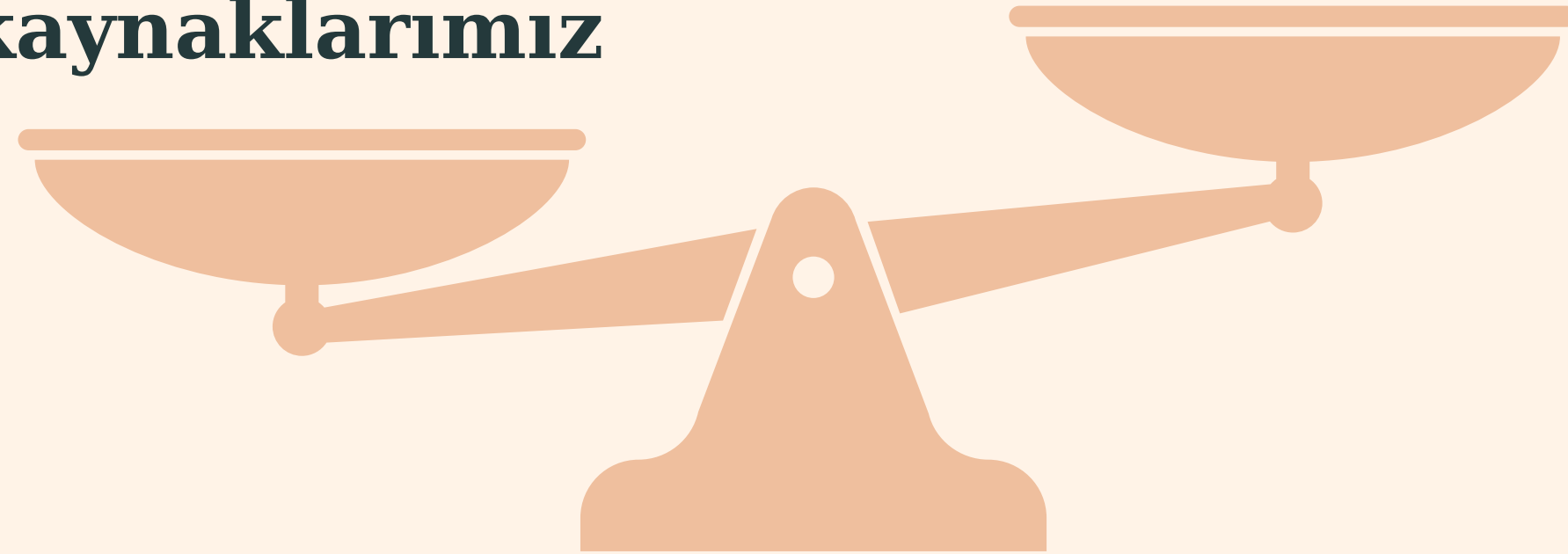
Kısaca söylersek...

**Burayı
güçlendirmeliyiz**



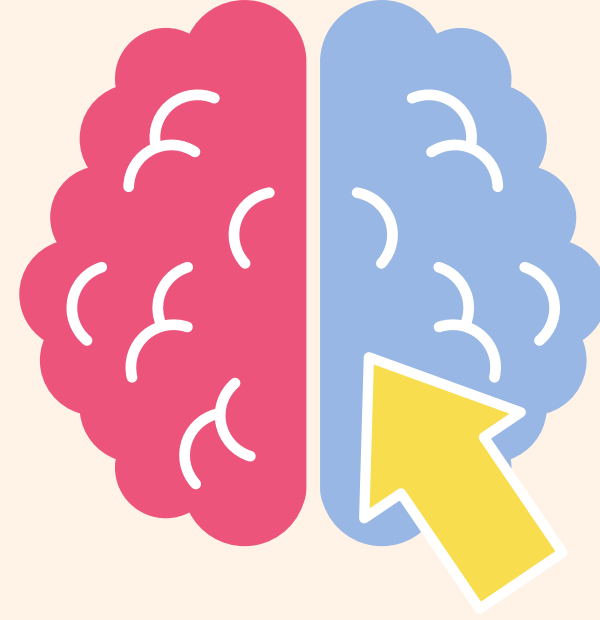
**Başetme
becerileri ve
kaynaklarımız**

**Yaşamın
getirdikleri**



**Genetik
Çevresel
Faktörler**

Yaşam alışkanlıklarımız bizi daha güçlü yapabilir.



Zorluklarla
başadedebilmeniz
dileğiyle...



Rehberlik servisi

KARATAŞ ANADOLU LİSESİ