

Psikolojik Saęlamlık Nedir?

Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.

Psikolojik sağlamlığınızı geliştirmek için:

Becerilerinizi farkedin.



Doęada vakit geçirin



Farklı deneyimler yaşayın



Maneviyatınızı güçlendirin.



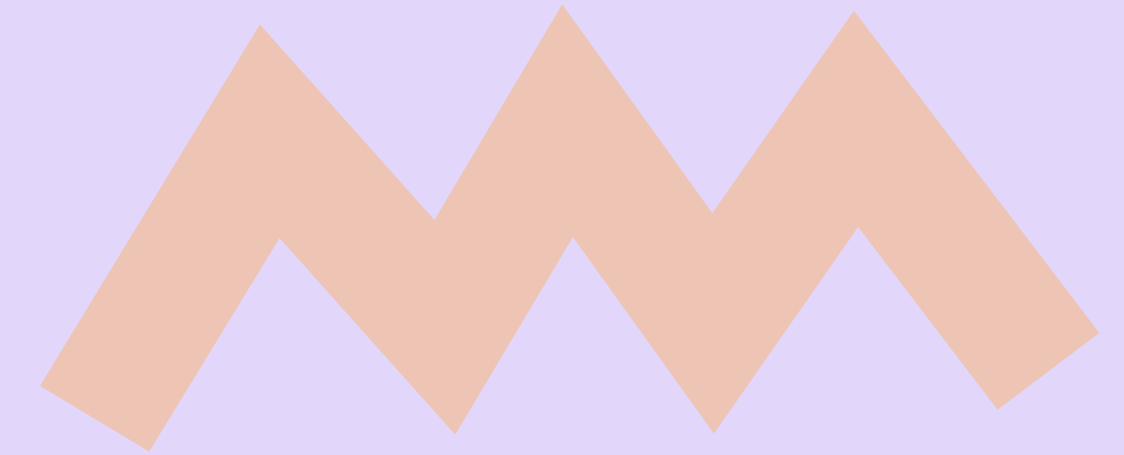
Yaşamınızda yeni amaçlar belirleyin



Yeni bağlar kurun



Mükemmeliyetçi olmayın



Duyularınızı farkedin ve kabul edin



Değişime eşlik edin

Beden sağlığınıza özen gösterin

