

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMANIN GÜCÜ

Psikolojik sağlamlık, hayatın getirdiği zorluklarla başa çıkabilme ve olumlu bir şekilde gelişebilme yeteneğidir.

### NEDEN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK?

- ZORLUKLARLA BAŞA ÇIKMA YETENEĞİ
- STRESİ AZALTMA VE İYİMSERLİK GELİŞTİRME
- GÜÇLÜ İLİŞKİLER KURMA VE SÜRDÜRME

### Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?

#### 1. Olumlu Düşünce Becerileri:

- Sorunlara odaklanmak yerine çözümlere yönelme
- Geleceğe umutla bakma

#### 2. Stres Yönetimi:

- Düzenli egzersiz yapma
- Meditasyon ve derin nefes alma teknikleri

#### 3. Sosyal Bağlantılar:

- Destekleyici arkadaşlar ve aile
- İyi iletişim becerileri geliştirme

#### 4. Öz Farkındalık:

- Kendini tanıma ve kabul etme
- Güçlü ve zayıf yönlerin farkında olma

