

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK NEDİR?



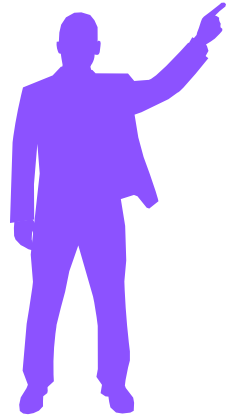
Psikolojik sağlık;
insanların karşılaştığı
zorlu olaylar
beklenmedik gelişmeler
karşısında gösterdiği
UYUM BECERİSİDİR.



Uyum Becerisi
Nedir?

Uyum Becerisi
örneğin;
Coronavirüs salgınına karşı
bizler bu durumun
geçici olduğunu
riski en aza indirdiğimizi
düşünerek
derslerimize dikkatle çalışmaya
devam etmemizdir.

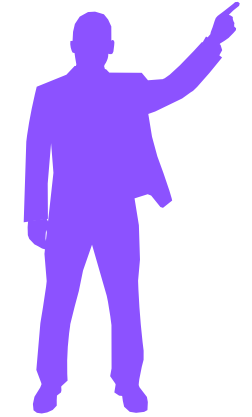
Ancak bu;
hiç üzülmeceğimiz
kaygı, stres yaşamayacağımız
anlamına gelmez!



PSİKOLOJİK
DANIŞMAN



PSİKOLOJİK
DANIŞMAN



PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

Peki
üzüntü, kaygı ve stres
yaşadığımda
ne yapmalıyım?

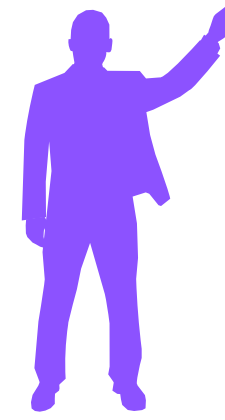


Yaşadığın duyguları
sadece senin değil
birçok insanın yaşadığını
düşünebilirsin.



PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

Bu duyguların
GEÇİCİ olduğunu
KISA BİR SÜRE SONRA
her şeyin
ÇOK GÜZEL OLACAĞINI
düşünerek
RAHATLAYABİLİRSİN.



PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

Tamam
şimdi
ANLADIM
☆



BİZİ ZORLAYACAK ŞEYLER NELER OLABİLİR?



AMAÇ ve PLAN

SAĞLIKLI
BESLEN

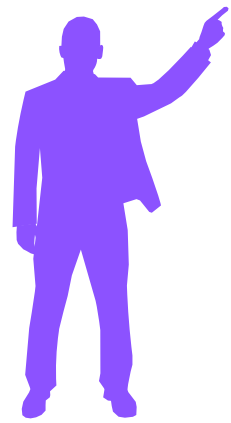
Uyum Sağlama
BECERİSİ

DOĞRU BİLGİLER
EDİN

ÖZGÜVEN

Zorlu Olaylara
Karşı
Yapmam Gerekenler

ÇEVRE
ile
İyi İletişim

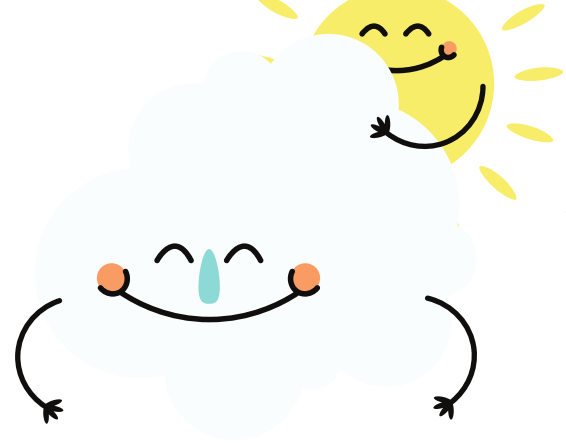


PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

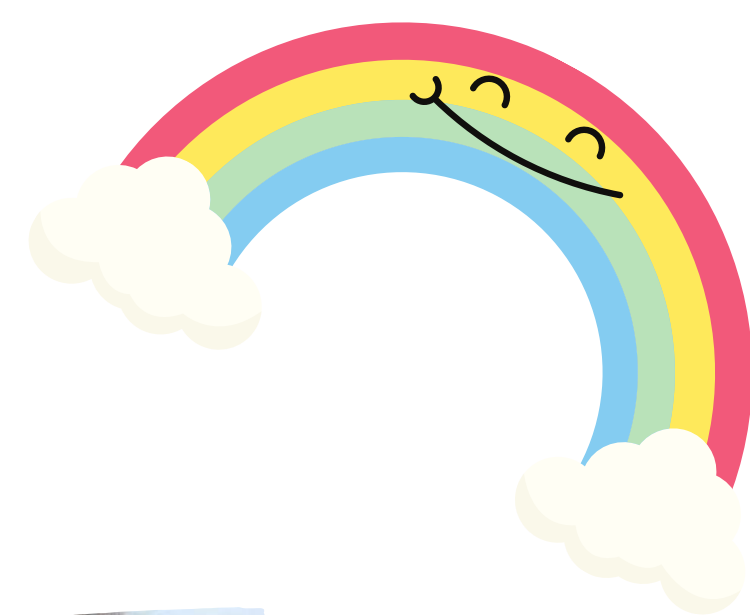


PSİKOLOJİK
DANIŞMAN

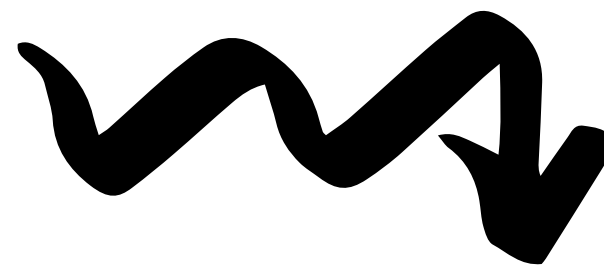




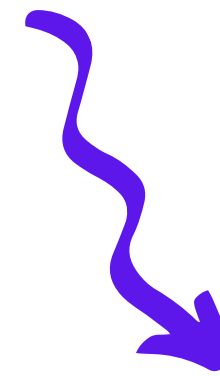
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI ARTTIRMAK İÇİN



Kuvvetli
Yönlere
Odaklanın



Zayıf
Yönlere
Yakınmayın



Kendinize
Güvenin





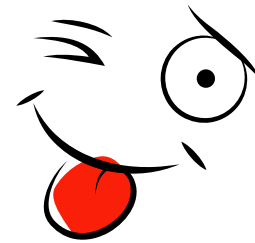
**Kimsenin Yardımına
İhtiyacım Yok
Demeyin!**



UNUTMAYIN Kİ!

Güçlü insanlar **YERİNDE** ve **UYGUN** insanlardan yardım alır!

Bu nedenle;
**Okul Psikolojik Danışmanınızdan
DAİMA
YARDIM ALABİLİRSİNİZ!**



KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

