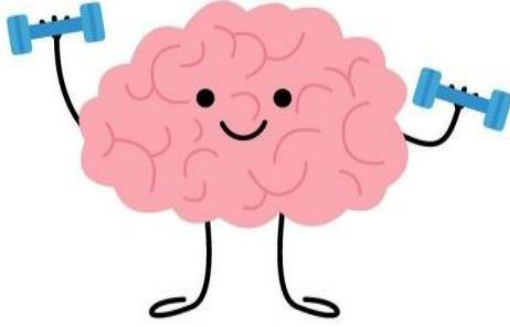
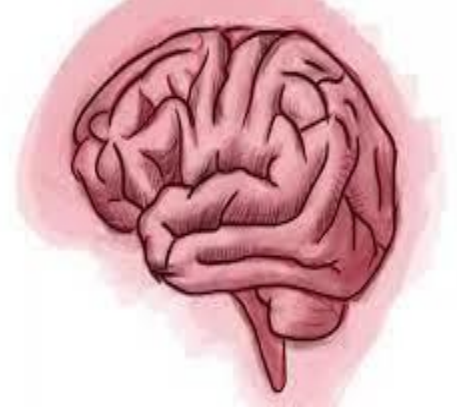


PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Günümüzde kişilerin daha sağlıklı, huzurlu ve mutlu olabilmeleri ve kendi yaşamlarında daha aktif rol almaları için ve önemli olan değişimin ve gelişimin kişinin kendisinde başladığını görmesi gerekir.

Hepimiz yaşamımızın bazı dönemlerinde bütünlüğümüzü ve uyumumuzu sarsan birtakım streslere maruz kalabiliriz. Değişen ve küreselleşen dünya ile birlikte bireyleri doğrudan etkileyen psikolojik rahatsızlıklar da artmaktadır. Benmerkezcilik, yabancılaşma, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, korku gibi problemler de bunların bazılarıdır.



Hayatımızdaki olumsuz olayların karşısında güçlü durabilmek, bunlarla baş edebilmek ve yolumuzda kaldığımız yerden devam edebilmek birçoğumuz için çok önemlidir. Bazı kişiler bu özelliklere doğuştan sahip iken bazıları ise bu özellikleri sonradan öğrenebilir. Çocukken bu özelliklere sahip olan kişiler travmatik olaya maruz kaldıkları zaman kişinin bununla baş edebilmeyi becerebilmesi bunun için emek sarf etmesi psikolojik sağlamlığını arttırmaktadır.

Psikolojik Sağlamlık Koruyucu Faktörleri	Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri
Olumlu veya kolay mizaç	Olumsuz yaşam olayları
Benlik saygısı ve öz yeterlilik	Madde kullanımı
Özerklik	Başarısız ilişkiler
İyimserlik ve umut	İşsizlik
Akademik başarı	Yoksulluk
Kişisel farkındalık ve kendini kabul	Toplumsal Travmalar: Savaş, deprem, terör
Sosyal yetkinlik	İhmal edilmişlik
Sağlık	Hastalıklar
Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler	Öfkeli bir yapıya sahip olma,
Gerçekçi beklentiler	Etkili başa edebilme metotlarının olmaması
Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler(Akran, arkadaş)	
Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)	

Bireylerin doğuştan kaynaklı avantajları ve dezavantajları olsa da psikolojik sağlamlık geliştirilebilir ve öğrenilebilir bir özelliktir.