

## Stres Altında Olunca Yapabileceklerimiz

- Derin nefes almak,
- Gevşeme egzersizleri yapmak,
- Güzel bir olayı hatırlamak ve ya tatili düşünerek rahatlamaya çalışmak,
- Duygularımızı kabul etmek,
- Sevdiklerimize sarılmak,
- Ailemize her zamankinden daha fazla vakit ayırmak,aile olarak bir arada olmaya özen göstermek.



### Eğer Psikolojik Sağlamlığınız

#### Yüksekse :

- Gerçeklerle yüzleşebilirsiniz.
- Umutsuzluğa kapılıp 'Çaresizim ne yapayım' demezsiniz.
- Yaşadığınız zorluklarla karşısında pes etmeden mücadele edebilirsiniz.
- Sorunlara karşı bol miktarda çözüm üretebilirsiniz.

### Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6  
Çubuk- ANKARA

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312) 838 43 59

Eposta:cubukramram@hotmail.c

Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Sizinle Sizin İçin

## Psikolojik Sağlamlık



**Hazırlayan:**

Esma BEZCİ  
Psikolojik Danışman

## Psikolojik Sağlamlık Nedir?

- Düşüğün yerden kalkabilmek,
- Olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilmek,
- Zorluklarla başa çıkabilmek demektir..



## İnsanın Başına Neler Gelebilir?

- Ailemizden biri ölebilir.
- Anne ve babamız ayrılabilir.
- Kronik bir hastalığımız olabilir.
- Salgın hastalıklar yaşanabilir. (Koronavirüs vb.)
- Ekonomik zorluklar yaşayabiliriz.
- Okulda başarısızlık yaşayabiliriz.
- Afetler yaşanabilir.(deprem,sel vb.)



## Kendimizi Kötü Hissettiğimizde Şu Duyguları Yaşayabiliriz:

- ◆ Korku
- ◆ Kaygı
- ◆ Şaşkınlık
- ◆ Üzüntü
- ◆ Endişe

## Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yavuz Selim mh. Selimiye cd.

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312) 838 43 59

Eposta:cubukramram@hotmail.com