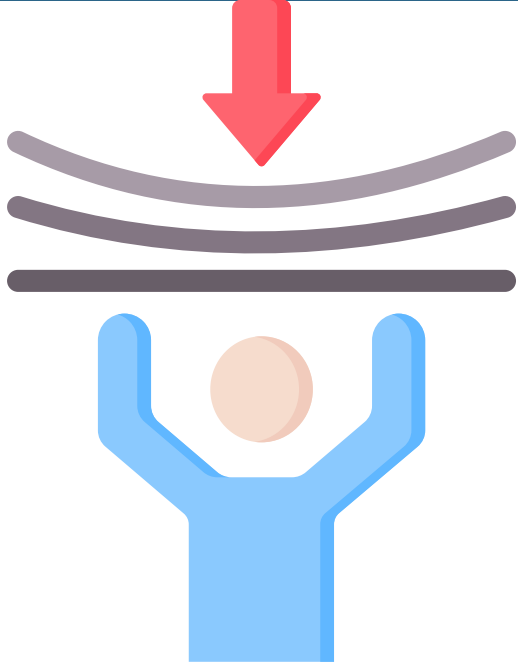


★ Psikolojik Sağlık Nedir?

★ Psikolojik Sağlık Neden Önemlidir?



“Psikolojik sağlık, zorlu bir yaşam olayından sonra bireyin iyileşme ve uyumlu davranışları gösterme kapasitesini sergileme sürecidir. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamda karşılaştığı önemli güçlükler karşısında olumlu uyumunu kapsayan dinamik bir süreçtir.”

Olumsuz yaşantıların üstesinden gelmez.

Ailenin güvenli bir liman olması ve aile bağlarının güçlü olması önemli

Koruyucu ve geliştirici faktörler desteklendiğinde ve geliştirildiğinde çocukların ve ergenlerin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği risklere karşı daha donanımlı hale gelmeleri; bu bağlamda ruh sağlığı problemlerinin azalması ve iyi oluşlarının artması mümkündür.



KAYNAKÇA

Ağar, M., Aydın, E. (2021).
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, T.C. Millî
Eğitim Bakanlığı

Psikolojik Sağlık Nedir



Sedat Karan Anadolu Lisesi

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
VE REHBERLİK SERVİSİ

Risk Faktörleri:

Bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit eden yaşam olayları, deneyimler ya da durumlar olarak ele alınmaktadır

✦ Bireysel Risk Faktörleri

- Kronik hastalıklar
- Kayıp/yas yaşantıları
- Düşük benlik saygısı
- İhmal ve istismara maruz kalma

✦ Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveyn boşanması
- Ebeveyn kaybı/ yokluğu
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Aile içi çatışma

✦ Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akademik başarısızlık
- Akran zorbalığına maruz kalma
- Etkin olmayan öğretmen tutumu
- Okul devamsızlığı/ okul terki

✦ Çevresel Risk Faktörleri

- Doğal afetler
- Göç ve göçmenlik
- Ekonomik zorluklar
- Destek alacak kurum ve kuruluşların olmaması

Peki bireyleri neler korur?

01

BİREYSEL KORUYU ETMENLER

- Yüksek benlik saygısı
- Güçlü öz yeterlilik algısı
- Stresle başa çıkma becerileri
- Problem çözme becerileri

02

AİLEVİ KORUYUCU ETMENLER

- Güçlü aile bağları
- Destekleyici ebeveynlik
- Duyarlı bakım veren aile üyeleri
- Ailenin kendi kültürel kimliğine olumlu bakış

03

OKUL SİSTEMİ KORUYUCU ETMENLER

- Etkili öğretmen- öğrenci ilişkisi
- Olumlu akran ilişkileri
- Ebeveynlerin okula katılımı
- Okula bağlılık ve okula aidiyet



Çocuk ve Ergenler İçin Koruyucu Etmenler:

Duyularını ifade etme (duyguların farkına varma ve uygun bir şekilde ifade etme) **Umut** (geleceğe dair olumlu bir bakış açısı geliştirme) **Problem çözme** (bir durum karşısında neyi nasıl yapacağına karar vermek) bu etmenlere ek olarak

Öğrenmeye yönelik istekli olma, Başkalarına yardım etmek, spor ve egzersizler yapmak ve Öz düzenleme becerileri önemli koruyucu etmenlerdir.

