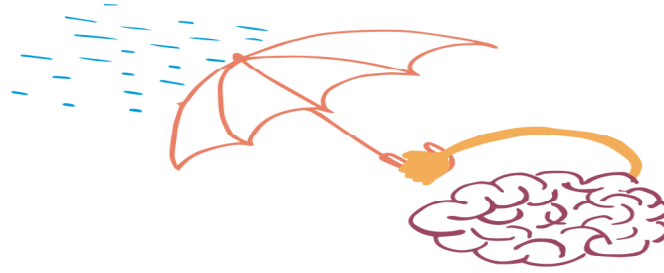


## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Öğrencilere kendilerini ifade etme fırsatı tanıyın
- Kendini kelimelerle ifade etmekte zorlanan öğrencilere resim ,şiir , müzik gibi sanatsal etkinliklerle ifade etme imkanı verin
- Öğüt ve tavsiyeden çok davranışa yönelik geribildirimler verin
- Etkili model olun
- Kendine acımasız ve suçlayıcı yaklaşan öğrencilere şefkat gösterin.
- Sosyal ortamlara girmesine teşvik edin güçlü yanlarını vurgulayın
- Öğrencinin anlatma ve dinlenilme ihtiyacını fark edin ve konuşmaya teşvik



*“Öğrendim ki,  
İnsanların başına ne geldiği değil,  
O durumda ne yaptıkları önemli.”*

*Ataol Behramoğlu*

**ŞEHİT MÜCAHİT ERBAŞ  
İMAM HATİP ORTAOKULU**

**PSİKOLOJİK  
SAĞLAMLIK**



## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DAHA YAKINDAN TANIMALIM

Bedenimiz yorgun düştüğünde, üşüttüğünde nasıl hastalanabiliyorsak ruh halimizde çeşitli olumsuz yaşantılardan dolayı örselenebilir. Psikolojik sağlık insanların bu örselleyici yaşantılara gösterebildikleri dirençtir. Her insanın psikolojik sağlık düzeyi ve bu olumsuz yaşantılara verdiği tepkiler birbirinden farklıdır. İçinden geldiğimiz toplum, sahip olduğumuz kültürel kodlar, yaşadığımız deneyimler, geçmiş travmalarımız psikolojik sağlamlığımız üzerinde etkilidir. İnsanlar çoğu zaman olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında yardıma ihtiyaç duymaksızın zamanla bu durumun üstesinden gelirler ancak günlük yaşamın işlevselliği bozulmaya başladığında ve tek başımıza bu sorunlarla baş edemeyeceğimizi hissettiğimizde desteğe ihtiyaç duyarız. Bu durumla karşılaşan öğrencileri okul rehberlik servisine, hastanelerde psikolog ve psikiyatristlere veya rehberlik araştırma merkezlerine

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ

- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
- Çocuk ihmali ve istismarı
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet ve ailevi problemler
- Erken çocukluk travmaları
- Erken doğum
- Olumsuz yaşam olayları
- Kronik hastalıklar
- Ebeveynlerin hastalığı ve psikopatolojileri
- Ebeveynlerin boşanması ve kaybı
- Ergenlik döneminde ebeveyn olma
- Psikiyatrik ilaçların yol açtığı yan etkiler
- Yalnızlık
- Bedensel veya fizyolojik yetersizlikler

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKTA KORUYUCU FAKTÖRLER

- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler
- Düşük duygusal problemler veya semptomlar
- Düşük davranış problemleri
- Psikopatolojinin var olmaması
- İyimser bakış açısı
- Yaşam hedeflerinin bulunması
- Mizah anlayışı
- İlgi alanlarının geniş olması

