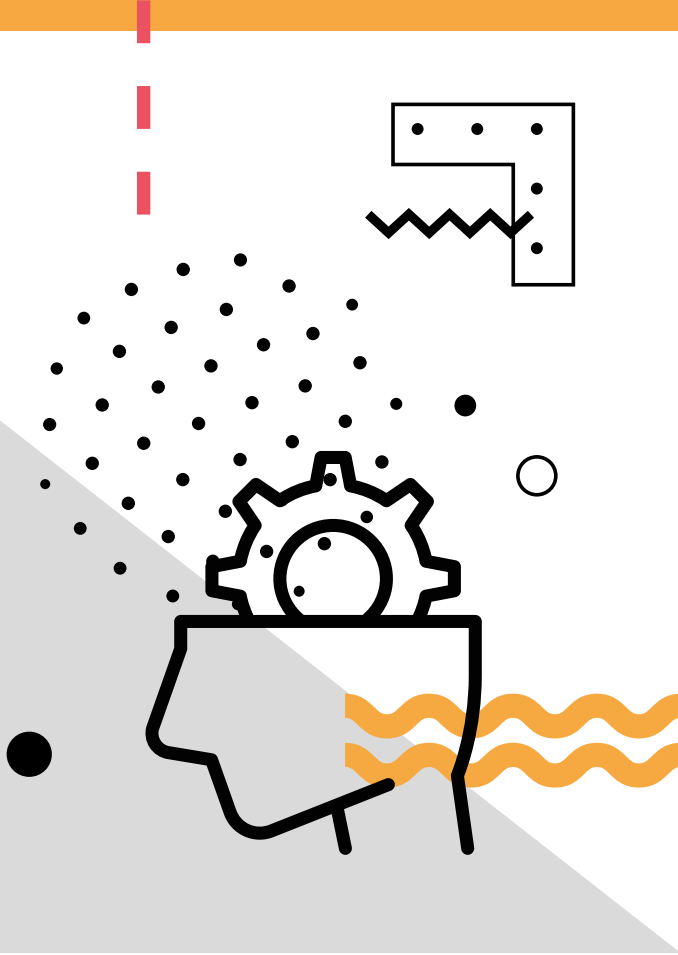




## Psikolojik Dayanıklılık



## 6 YÖNTEM

### 1. Farkındalık Uygulamaları (Mindfulness Teknikleri)

İnsanın uygulamada en çok zorlandığı şeylerden biri olumsuzlukları kabullenmektir. Farkındalık uygulamaları bize, kötü deneyimlerimizi ortadan kaldırmaktan ziyade onların farkında olmamızı öğretir. Farkında olarak kabullenmemizi ve olumsuz olarak nitelendirilen deneyimlerimizi aşmamızı sağlar.

### 2. Güçlü Yanlarımızı Fark Etmek

Kötü bir şey yaşadığınızda sizi neyin ayağa kaldırdığını ve koruduğunu bulun. “Bununla daha önce nasıl başa çıkmıştım?” diye sorun. Güçlü yanlarınızı analiz edin. Fark ettiğiniz özelliklerinizi kağıda dökün.

### 3. Sosyal Desteği Güçlendirmek

Yalnız kaldığınız zamanı azaltın. sosyalleşmek koruyucu bir faktördür. Arkadaşlarınız, akrabalarınız, aileniz ve yakın çevreniz ile geçirdiğiniz zaman ve onlarla olan paylaşımlarınız psikolojik dayanıklılığınızı artırır.

### 4. Fiziksel Sağlığına Önem Vermek

Stres, duygusal ve zihinsel olduğu kadar fizikseldir. doğru beslenme, yeterli ve kaliteli uyku, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite gibi pozitif yaşam faktörlerini hayatınıza dahil etmek stres, kaygı ve depresyona karşı sizi güçlendirecektir.

### 5. Umut Dolu Tutum

Hayat bazen ters gittiğinde olumlu tutum sergilemek zordur. Ancak iyimser bir bakış açısı olumlu şeylere odaklanmanızı sağlar. Bizi her gecenin sabahı ve her karanlığın aydınlığı olacağı düşüncesine yönelten içimizdeki umuttur ve bu umut psikolojik dayanıklılığın gelişmesine yardımcı olur.

### 6. Destek Almak

Zaman zaman herkes zor durumlara baş etmekte zorlanabilir. Böyle durumlarda bir uzmandan destek almak ve terapötik ilişki kurmak dayanıklılığınızı artırabilir.

