



Elazığ Rehberlik Ve Araştırma Merkezi M¼d¼rl¼ę¼

“Zorlu Yaşam D¼nemlerinde
Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak İçin ¼neriler”
(¼ęrencilere Y¼nelik)



Zorlu Yaşam D¼nemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak İçin ¼neriler



1- Durumunuz ile ilgili bilimsel ve gerçekçi bilgiler edinin.



2- İçinde bulunduğunuz zorlu durumdan korunmak için alternatif y¼ntemleri bulun ve yaşamınıza uygulayın.



Zorlu Yaşam Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak İçin Öneriler



3-Kendinize hedefler belirleyin



4-Arkadaşlarınızla ve yakınlarınızla iletişim kurmaya devam edin



Zorlu Yaşam Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak İçin Öneriler



5- Ailenizle birlikte zaman geçirin



6- Canliliğinizi korumak için fiziksel aktivite yapmayı unutmayın



Zorlu Yaşam Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak İçin Öneriler



7-Sağlığınıza dikkat edin ve önemseyiniz



8-Kendinize güvenin. Güçlü yönlerinizi keşfederek bunları her fırsatta kullanınız.



Zorlu yaşam durumlarında psikolojik sağlamlığınızı korumak için gerektiği durumlarda bir uzmandan destek almayı unutmayınız. Elazığ Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bizler t¼m bireylere hizmet vermekteyiz.

*Rehberlik ve Arařtırma Merkezi
Psikolojik Danıřma Ve Rehberlik B¼l¼m¼*