




The image features a central horizontal rectangular area with a soft, watercolor-like green wash. The edges of this area are irregular and feathered. In the center of this wash, the Turkish phrase "Psikolojik Saęlamlık" is written in a black, elegant cursive script. The background is plain white, and the composition is framed by delicate watercolor illustrations of green leaves and stems in the top-right and bottom-left corners.

Psikolojik Saęlamlık





Psikolojik saęlamlık, zorlu
yaşam olayları karşısında
sağlıklı gelişim gösterebilme
yetisi olarak
tanımlanabilmektedir.






Psikolojik saęlamlięı yüksek
olan bireyler zorlu yařam
olaylarına raęmen çabuk
toparlanabilmekte ve çabuk
uyum saęlayabilmektedir.





*İnsan yaşamındaki
olumsuz olaylar; ekonomik
krizler, savaş terörist
saldırıları, ayrımcılık, göç ve
doğal afetler gibi toplumsal
traumalar*



Bireysel travmalar; ihmal
ve istismar, olumsuz
yařantılar, anne baba
kaybı, ebeveynlerin
bořanması, kaza ve
yaralanmalar



*Psikolojik Saęlamlık için
Neye İhtiyacım var?*

- 
- Çevre ile iyi ilişkiler
 - Dayanıklılık
 - Amaç ve plan
 - Yetenek ve özgüven
 - Uyum sağlama becerisi ve pes etmeme