

Sayı: 4

Bunu Biliyor Muydun?
Polatte RAM



Psikolojik Sağlamlık

Tanım

Zorluklara uyum sağlama kapasitesi olarak bilinir. Bireylerin zorluklar karşısında yılmaması ve vazgeçmemesini sağlayan sihirli ve sıradan bir güçtür.

Neler yapabilirsiniz?

- Ruh ve beden sağlığını önemseyin.
- Destekleyici ilişkiler kurun ve sürdürün.
- Duygularınızı dinleyin ve paylaşın.
- Yapabildiklerinize odaklanın.
- Hedefler koyun.
- Uyum sağlamaya çaba gösterin.
- Esnek düşünün.
- Keyif aldığınız etkinlikleri yapın.

Sayı: 4

Bunu Biliyor Muydun?
Polatt RAM



Daha fazla
bilgi için
kaynaklar

