

# HAYAT BAZEN ZOR AMA SARSILSAN DA YIKILMA!



İHMAL  
ŞİDDET  
AİLEVİ PROBLEMLER  
TERÖR  
EBEVEYN YOKSUNLUĞU  
OKUL İÇİ PROBLEMLER  
GÖÇ  
CİNSEL İSTİSMAR  
DUYGUSAL ŞİDDET  
ZORBALIK  
DOĞAL AFETLER  
YOKSULLUK  
AKADEMİK BAŞARISIZLIK  
YALNIZLIK  
KAYIP

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK İÇİN YAPABİLECEKLERİN

- Sıkı bağlar kur
- Yardım et
- Değişimin doğal ve kaçınılmaz olduğunu kabul et
- Hedef belirle, peşinden git
- Seni zorlayan şeylerle yüzleşmene yardımcı olacak adımlar at
  - Kendini keşfetmeni sağlayacak fırsatlara yönel
- Kendini ve yeteneklerini fark et, kendine zaman ayır

**EĞER BİR AMAÇ UĞRUNA AYAKTA DEĞİLSENİZ,**

**HER DARBE SİZİ YERE SEREBİLİR.**