

# Ruh sağlığını Gulendir

## İyi olman için 6 ipucu

### Hepimiz iyi hissetmek isteriz:

- Hayatımızı
- Kendimizi

Çünkü iyi bir yařam hissine sahibiz.

Her insan bunun için başka bir řeye ihtiyaç duyar.

### Sađlık nemlidir.

Sađlık için beden ve ruh gereklidir. Ruh ile hissettiđimiz ve düřündüđümüz her şeyi kastediyoruz.

### Kendini bedensel ve ruhsal olarak iyi hissediyor musun?

O zaman kendini iyi hissediyorsun.

- Yeteneklerini kullanabilirsin.
- İyi alışabilirsin.
- Zor durumlarla daha iyi baředebilirsin.
- Mesela stresle daha iyi bařa çıkabilirsin.

Her insan kendi sağlığını iyileştirebilir.

### Böylece beden sağlıklı kalır:

- Diřlerini fıralıyorsun.
- Belki sağlıklı besleniyorsun.
- Yeterince hareket ediyorsun.
- Ve kontrol için doktora gidiyorsun.

### Böylece ruhun sağlıklı kalır:

Ruhunu zor zamanlar için de hazırlayabilirsin. Belki stres altındasındır. Ya da bir şeyi seni korkutuyor. Ne yapabileceğini bilersen, bu sana zor anlarda yardımcı olacaktır.

### Burada 6 ipucu bulabilirsiniz.

İpuçları, sana ruhunu nasıl gulendirebileceğini gösteriyor. İpuçlarını dene. İpuçlarını düşün. Bu ipuçları hakkında başka insanlarla konuş. O zaman fikirleri ve deneyimleri paylaşabilirsiniz.

Bunun için sana bařarılar ve eđlenceler diliyoruz.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Sant Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmestISCHE**  
**mnnerTISCHE**

# Başka insanlarla konuşmak

## Sevindiğinde veya üzüldüğünde başkalarıyla konuş

- Sorunların hakkında başkalarıyla konuşursan, artık sana o kadar kötü gelmezler.
- Sevindiğinde başkalarıyla bunun hakkında konuşursan, sevincin daha da artar.

Bir kişi seni ciddiye alıyor ve anlıyor mu? Ardından kendini daha hafiflemiş hissedersin. Ne hissettiğini daha iyi anlamın için sana yardımcı olabilir. Ve hislerinle daha iyi baş edebilirsin.

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Sevindiğinde veya üzüldüğünde kiminle konuşuyorsun?
- En son birine nasıl olduğunu ne zaman sordun?  
Örneğin yakın bir arkadaşına veya aileden birine?
- Derdin mi var? Kafanda düşüncelerin dolanıp duruyor mu? Bununla ilgili olarak biriyle konuşuyor musun yoksa kendine mi saklamayı tercih ediyorsun?
- Bugün biriyle dürüst bir şekilde konuştun mu?

## İyi bir görüşme için ipuçları

- Görüşme için kendine yeterince zaman ayır.
- Diğer kişiyi iyi dinle.
- Bazen profesyonel yardıma ihtiyaç duyarsın. Sana ağır gelen dertlerin mi var? Uzman bir kişiden yardım al.



# Diğer insanlarla iyi ilişkiler kurmak

## Aile ve arkadaşlar önemlidir.

- Kendini güvende hissediyorsun. İhtiyaç duyduğunda senin yanındalar.
- Seni olduğun gibi seviyorlar. Ancak birbirinizi eleştirebilirsiniz de.
- Zor zamanlarda seni destekliyorlar.
- Kararlar vermek için sana yardım ediyorlar.
- Onlarla her şey hakkında konuşabilirsin. Sırlarınızı başkalarına söylememelisiniz.
- Onlarla kavga edebilir ve tekrar barışabilirsin.

O yüzden başka insanlarla buluş, örneğin arkadaşlarla, akrabalarla veya tanıdıklarla.

Gönüllü çalışma da iyi gelir:

Başka insanlarla bir görev için bir araya geliyorsun. Ve bu sırada insanlarla tanışıyorsun.

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Boş zamanlarınızda hangi insanlarla bir şeyler yapmaktan hoşlanırsın? Hangi insanlar sana iyi geliyor, hangileri iyi gelmiyor?
- Ailene ve arkadaşlarına mümkün olduğunca sık zaman ayırıyor musun?
- En yakın arkadaşınla en son ne zaman görüştün?
- Memleketinden insanlarla hala iletişimin var mı? İletişimde kalmayı başarabiliyor musun?
- Yeni insanlarla nerede tanışabilirsin?
- Çevrendeki iyi bir amaca nerede katkıda bulunabilirsin?

## Diğer insanlarla iyi ilişkiler için ipuçları

- Ortak ritüeller: Düzenli olarak buluşun, örneğin kahve içmeye gidin veya piknik yapın.
- Telefon görüşmeleri yapın: Uzun süredir görmediğin arkadaşlarınızı ara.
- İletişimde kal: Birbirinize mesaj yazın veya görüntülü sohbetler yapın.
- Günlük tut: Güzel karşılaşmaları yaz.
- Güzel bir şey söyle: Biri hakkında güzel bir şey mi düşünüyorsun? O zaman bunu söyle.
- Yeni bağlantılar kur: Bir topluluğa dahil ol veya yeni bir hobi edin.
- Gönüllü çalışma: Bir kulübe veya organizasyona kaydol.



# Hareket etmek ve rahatlamak

## Günlük yaşamda hareket et ve rahatla

İş yerinde stres sahibiyiz, günlük hayatta her şey hızlı olmalıdır. Ve çok fazla bilgi alıyoruz. Bu zorlayıcı bir durum.

- Yeterince hareket et. Bu keyifli bir şey. Ve bu sırada stresin unutabilirsin.
- Düzenli olarak rahatla.
- Sürekli molalar ver ve bilinçli nefes al. Derin nefes al ve yavaşça ver.
- Yeterli uykuya dikkat et.
- Sağlıklı yemek ye. Alkol ve bağımlılık yapan diğer bağımlılık yapıcı maddelere karşı dikkatli ol

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Günlük hayatta ne kadar hareket ediyorum?
- Nasıl hareket etmeyi seversin? Örneğin: yüzmek, yürüyüş yapmak, yürümek, dans etmek, yoga yapmak, bisiklete binmek?
- Ne kadar süre hareket ediyorsun? Bugün hiç ara vermeden yarım saat hareket ettin mi?
- En iyi ne yaparken rahatlıyorsun?
- Rahatladığın belirli zamanlar var mı?
- Sana ne enerji verir? Örneğin, müzik yapmak, müzik dinlemek, koşmak veya el işi yapmak?

## Daha fazla hareket için ipuçları

- Düzenli hareket et: Haftada en az 3 kez 30 dakika.
- Tramvaydan bir durak önce in ve biraz yürü.
- Merdivenleri kullan, asansörü değil.
- Yürüyüşe çık veya komşuların köpeğini dışarı çıkar.
- Arkadaşlarınla buluş ve birlikte spor yap. Örneğin, futbol oyna veya yürüyüşe çık.
- En sevdiğin müzik eşliğinde dans et.

## Daha fazla rahatlama için ipuçları

- Kuşların ötüşünü dinle.
- Güzel bir şey düşün: En sevdiğin yeri hayal et.
- 15 dakika sessiz otur ve pencereden dışarı bak. Nefes alıp vermene konsantre ol.
- Rahatlamak için bir tekniği dene. Örneğin yoga veya müzik dinleme. Onları günlük hayatının bir parçası yap.
- Güzel bir şey planla. Örneğin birlikte yemek yapmak, oyun oynamak, yürüyüşe çıkmak veya kitap okumak.
- Bir okuma kulübü kur: Birlikte bir kitap okuyun ve hakkında konuşun.



# Yeni bir şeyler yap

## Yeni şeyler keşfet ve öğren

Yeni bir şeyler öğreniyorsun veya yaratıcı mısın? Bu sana keyif veriyor ve sana iyi geliyor.

- Daha öz güvenli oluyorsun.
- Günlük hayatın daha ilginç hale geliyor.
- Bu sırada rahatlayabiliyor ve daha az stres yaşıyorsun.

Sadece kafamızla öğrenmeyiz. Tüm bedenimizle öğreniriz.

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Ne gibi yaratıcı şeyler yapıyorsun? Örneğin: Resim yapmak, müzik yapmak, el işleri yapmak.
- Özellikle neleri iyi yaparsın? Örneğin: Yemek pişirmek, şarkı söylemek, resim yapmak, tamir işleri yapmak, bahçeyle uğraşmak, tahtadan bir şeyler inşa etmek, kıyafet dikmek.
- Bunun için kendine ne sıklıkla zaman ayırıyorsun?
- Ne öğrenmek istersin?
- Bir konuda iyisin ve bunu başkalarına öğretmek mi istiyorsun?

## Hayatında yeni şeyler için ipuçları

- Evini değiştir. Örneğin: Mobilyaların yeniden düzenle. Farklı şekilde dekore et. Balkonunu yenile.
- Bir şeyler inşa et. Örneğin, bir kuş evi veya mutfak için yeni bir masa.
- Hayatının hikayesini yaz.
- Fotoğraflarını düzenle.
- Bir kursa git. Örneğin resim yapmayı, çömlek yapmayı veya dikiş dikmeyi öğren.
- İnternetteki videolarla öğren. Örneğin, bir dili veya kuş seslerini nasıl tanıyacağını öğren.
- Müzeye git
- Fikirlerini yaz ve kendine belirli bir hedef belirle.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**femmesTISCHE**  
**männerTISCHE**

# Değerini anla

## Kendini olduğun gibi kabul et

Hiç kimse mükemmel değildir. Her insan hata yapabilir. Bu bizi benzersiz yapar. Kendini olduğun gibi kabul edebiliyor musun? Bunu ne kadar iyi yaparsan, kendini o kadar iyi hissedersin. Her insan bir şeyler yapabilir. Ve her insan bir şeyler o kadar iyi yapamaz.

- Ne yapamadığını biliyor musun? Eğer bir şeyi iyi yapamıyorsan, o zaman bu senin için sorun değildir.
- Kendine karşı nazik ol. Bütün hayatın boyunca kendinle beraber olacaksın.

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Hayatında bir şeyler doğru gitmedi: Kendini nasıl teselli edersin?
- Kendinden ne zaman memnunsun?
- İlişkilerinde nelerden mutlu oluyorsun?
- İşinde seni memnun eden nedir?
- Bugün neyi iyi başardın? Bunun için sevinebiliyor musun?
- Hangi hatalarına gülebiliyorsun?

## Daha fazla öz saygı için ipuçları

- Zor bir zamandan mı geçiyorsun? İçin için omuzuna vurarak kendini teselli et. Aynada kendine gülümse. O zaman kendini iyi hissedersin.
- Bedeninle ilgilen. Beslenmene dikkat et. Yeterince hareket et. Bilinçli nefes alıp ver. Yeterince uyu.
- Fikirlerini yaz: Sana ne iyi geliyor? Sana ne iyi gelmiyor? Neyi değiştirebilirsin?
- Çoğu zaman kızgın mısın? O zaman kendini bağışla. Diğer kişiyi de bağışla.
- Sorunlar mı var? O zaman kendini teselli et. En yakınlarını da teselli et.
- Ulaşabileceğin hedefler koy.



# Yardıma kabul et

## Yardıma ara

Her insan hayatında yardıma ihtiyaç duyar. Yardıma kabul edebiliyor musun? Bu, güçlü olduğunu gösterir.

- Ailen ve arkadaşların sana yardıma edebilirler.
- Belki sana yakın olan biriyle konuşmak istersin.
- Büyük sorunların mı var? O zaman uzman bir kişiden yardıma al. Çünkü uzun süre sorunların olduğunda hasta olabilirsin.

## Kendine şu soruları sorabilirsin

- Bedenini dinliyor musun? Bir şeyler yolunda gitmediğinde bedenini nasıl hissediyor? Bunu fark ediyor musun? Ve kendine zamanında bakıyor musun?
- Kimden yardıma istiyorsun? Bu durumda yardıma alacağını biliyor musun?
- Yardıma istemek sana zor mu geliyor? Neden?
- Belki insanlar bir sorunu senden farklı çözüyorlar. Bu senin için uygun mu?

## Zor zamanlar için ipuçları

- Kendine zaman ver. Hepimizin krizleri vardır. Kötü bir şey mi yaşadın? O zaman bunu sindirmelisin. Bu uzun sürer.
- Sadece neyi iyi yapıyorsan onu yap. Diğer her şey için yardıma rica edebilirsin.
- Tüm sorunları kendi başına çözme. Başka insanlar da sorumluluk alabilir.
- Ailen ve arkadaşların sana yardıma etmek istiyorlar. Onlara ne yapabileceklerini söyle. Yardıma etmek iyi geliyor.



Kantone und pro mente sana



im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**fem**meSTISCHE  
**männer**TISCHE