

# PSİKIYATRİ HEMŞİRELİĞİ

ÖZEL

## POZİTİF GÜÇLENME VE İYİ HİSSETMEK

### İÇİNDEKİLER CONTENTS

#### Ön Söz

Ayşe OKANLI

1

#### Psikiyatri Hemşireliğinde Pozitif Güçlenme

Positive Strength in Psychiatric Nursing

Ayşe OKANLI, Funda KAVAK

6

#### İnsan Bedeninde Ruhsal Gücün Keşfi

Discovery of Mental Power in the Human Body

Aysegül BİLGE

10

#### Ruhsal İyiliğin Nörobiyolojik İpuçları

The Neurobiological Marks of Mental Well-being

Meral DEMİRALP

17

#### Pozitif Ruh Sağlığı ve Yaşam Kalitesi

Positive Mental Health and Quality of Life

Sibel ASİ KARAKAŞ

22

#### Pozitif Psikoloji ve İyi Oluşun Göstergeleri

Positive Psychology and Indicators of Well-being

Hatice DURMAZ, Nurgül KARAKURT

- 26 **Beslenme ve Pozitif Güç**  
Nutrition and Positive Power  
*Havvanur YOLDAŞ İLKTAÇ, Hilal HIZLI*
- 31 **İyi Hissettirecek Sağlıklı Yaşam Egzersiz Reçeteleri**  
Healthy Living Exercise Prescriptions to Feel Good  
*Fatih GÜR, Vedat AYAN, Ganime CAN GÜR*
- 38 **Ergenlerde Öznel İyi Oluş**  
Subjective Well-being in Adolescents  
*Oya Sevcan ORAK, Elif Güzide EMİRZA*
- 43 **Pozitif Psikoterapiler**  
Positive Psychotherapy  
*Serap GÜLEÇ*