

## **PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ**

### **GENEL BİLGİLER**

Psikolojik Danışmanlık Birimi Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin bireysel, sosyal ve akademik alanda yaşadıkları sorunlarda psikolojik destek sunmayı ve gelişimlerine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Psikolojik Danışmanlık Biriminde verilen hizmetler ücretsizdir.

### **HİZMETLERİMİZ**

#### **\*BİREYSEL GÖRÜŞMELER**

Danışmanınızla bire bir yapacağınız görüşmeler akademik, sosyal ya da bireysel alanlarda gelişiminizi engelleyen sorunlarınızı çözmek için gerekli becerileri edinmenize yardımcı olmayı amaçlar. Görüşmeler birkaç oturumdan oluşabileceği gibi daha uzun vadeli de olabilir. Görüşmeler 45-50 dakika ve genellikle haftada 1 olarak planlanmaktadır. Görüşmelerin sıklığı ve süresine ilk oturumdan sonra danışmanınızla birlikte karar verebilirsiniz.

#### **\*KISA SÜRELİ GÖRÜŞMELER**

Kısa süreli görüşmeler acil durumlar ve bilgi almak isteyen bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için düzenlenmiştir. Görüşmeler yaklaşık 15 dakika olarak planlanmaktadır. Bu görüşmelerin sonunda danışmanınız sizi başka bir birime yönlendirebilir ya da bireysel görüşme için randevu verebilir.

#### **\*YÖNLENDİRME**

Psikolojik Danışmanlık Biriminde danışmanınızla yaptığınız ön görüşme ya da bir kaç görüşme sonrasında farklı bir kişi ya da kurumdan yardım almanızın uygun olacağına karar verilebilir. Böyle bir durumda, ihtiyacınıza göre psikiyatriste, nöroloğa v.b. kişi ve kurumlara yönlendirme yapılabilir. Bazen de görüşmeleri, bir kurum ya da kişiyle eş zamanlı yürütmek uygun görülebilir.

#### **\*PSİKOLOJİK TESTLER**

Danışanı daha iyi tanıyabilmek ve etkin bir görüşme planı oluşturabilmek için gerekli görüldüğünde testler uygulanabilir.

#### **\*SÖYLEYİŞLER**

İlginizi çeken konularda, sizden gelen talepler doğrultusunda ya da ihtiyaçlara göre yıl içinde belirli zamanlarda söyleşiler düzenlemeyi planlıyoruz. Söyleşi yer ve zamanlarını buradan ya da internet sayfasından öğrenebilirsiniz.

#### **\*İLKELERİMİZ**

Görüşmelerde gizlilik esastır. Görüşme içerikleri ve kişisel bilgileriniz sizin onayınız alınmadan hiçbir kişi ya da kurumla paylaşılmaz. Ancak sizin ya da bir başkasının hayatı tehlike altında olduğunda bilgileriniz paylaşılabilir. Başvuranlar cinsiyet, etnik kimlik, din, milliyet, sosyal sınıf v.b farklılıklar gözetilmeden eşitlik ve tarafsızlık ilkesiyle değerlendirilir.

Randevulara zamanında gelmeniz ve gelmeyeceğiniz zaman en az bir gün öncesinden haber vermeniz beklenir. Bu ilke, görüşme akışını aksatmamak ve siz gelmediğiniz zaman başka bir başkasına öncelik tanımak açısından önemlidir.

## **BİRİM PERSONELİMİZ**

Uzm. Psikolog, Serra Hacısalihoglu ( serra.hacisalihoglu@gmail.com ) tel:

## **NASIL BAŞVURABİLİRSİNİZ?**

Birimimiz randevu sistemiyle çalışmaktadır. Randevuyu telefonla ya da ofisimize gelerek alabilirsiniz. Acil durumlarda randevu almadan gelebilirsiniz.

## **BROŞÜRLER**

### **ZAMAN YÖNETİMİ**

Zamanı iyi kullanmak aynı zamanda kaliteli ve verimli yaşamak anlamına gelir. Zaman herkes için farklı 'yapılacak şeyler' listesi içerir. Bir öğrenci için ise zamanın etkin kullanımı, ders çalışma, uyuma ve sosyal faaliyetleri dengeli bir biçimde hayatına yerleştirmeyi sağlar. Zamanı iyi kullanmayan birinin kaygı düzeyinin sürekli yüksek olması ve her zaman bir şeyleri yetiştirememekten yakınması doğaldır. Oysa iyi bir planlamayla, ders çalışmaya da eğlenmeye de dinlenmeye de vakit bulmak mümkündür.

### **ZAMANIMI NASIL PLANLAMALIYIM?**

#### **Yapılacak İşler Listesi Hazırlamak**

Bazen yapılması öncelikli bir sürü iş varken kendinizi televizyon izlerken, birileriyle sohbet ederken, uzun uzun telefon konuşmaları yaparken, dergi, kitap okurken ya da gezerken bulursunuz. Şüphesiz bütün bu aktiviteler hayatınızda yapmaktan hoşlandığınız şeyleri oluşturur ama en önemli sınavınızın öncesinde ya da ödev tesliminize bir gün kalmışken bu aktivitelerle ilgilendiğinizi varsayalım.

#### **Sonrasında neler yaşanabilir?**

Ödevinizi yetiştiremeyeceğinize ya da sınava yeterince hazırlanmadığınıza dair yoğun bir kaygı, Aceleyle çok da verimli olmayan bir şekilde çalışmaya ÇALIŞMAK, 'Zaten hiçbir zaman yetiştiremiyorum, beceremiyorum' gibi düşünceler ve kendine güven kaybı, Hayal kırıklığı, Suçluluk duygusu, Bir daha böyle olmayacağına dair verilen sözler. Bu listeyi uzatabilirsiniz. Burada acaba zamanın kendisi mi suçlu yoksa bu duygu ve düşünceler iyi planlanmamış bir zamanın ürünü mü? İyi planlanmamış bir zaman sonrasında, yapmanız gereken şeyler için daha büyük bir çaba harcamanıza ve sıkıntıya girmenize yol açabilir. Bunun yerine yapacağınız şeyleri sizin için önem sırasına göre düzenlemeniz, tahmininizden daha çok işinize yarayacaktır.

## **Bunu nasıl yapabilirsiniz?**

Günlük yapılacak şeyler listesi hazırlayın. Yazarak çalışmak yapılacakları daha net görmenizi sağlar. Oluşturacağınız liste, o gün için yapmayı düşündüğünüz şeyler içinden, sizin için en önemli olandan en az önemli olana doğru olmalı. En önemli işleri seçerken en çok keyif aldıklarınızı değil yapmadığınızda sizi en çok sıkıntıya sokacak olanları göz önünde bulundurun. En az önemli olanları belirlerken de yapılıp yapılmaması o gün için ya da uzun vadede hayatınızın akışını etkilemeyecek aktiviteler olmasına özen gösterin. O gün için yapılacakları belirledikten sonra önem sırasına göre 1'den başlayan numaralar verebilirsiniz. Burada en önemli şey, ilk numaralardaki aktiviteleri bitirmeden alt sıralara geçmemektir. Listenizde; son ödeme tarihi o gün olan telefon faturası, dergi okumak, arkadaşlarla sohbet etmek, yemek yemek, telefon görüşmeleri, teslim tarihi ertesi gün olan bir ödev, TV izlemek, sinemaya gitmek v.b. olabilir. Böyle bir durumda nasıl bir liste oluşturmak uygun olur?

## **Yardım İstemek ve Hayır Diyebilmek**

Bazen çok yoğun olduğunuz dönemlerde, daha az önemli işleriniz için ailenizden, arkadaşlarınızdan yardım isteyebilirsiniz. Bireysel olarak yapmanızın gerekmediği ama yapılmasının önemli olduğu işlerde başkalarından bu işi sizin yerinize yapmasını talep edebilirsiniz (ör, arkadaşınızın sizde olan kitabını teslim etmek, evcil hayvanınıza yemek vermek v.b) Bazen de çok iyi bilmediğiniz ve bu yüzden çok fazla zaman harcayacağınız aktiviteler için yardım isteyebilirsiniz. Örneğin, sınav öncesinde bir konuyu hiç anlamamışsanız tek başınıza çalışmak çok zamanınızı alacaksa iyi bilen bir arkadaşınızdan yardım isteyebilirsiniz. Bunun yanı sıra çok önemli bir işinizin öncesinde sizden bir şey talep edildiğinde, 'Bu işi yapmam benim kendi işimi yapmamı aksatacak mı?' 'Sonrasında sıkıntıya girmeme sebep olacak mı?' sorularına yanıt verdikten sonra karar verin. Gerektiğinde hayır deme hakkınızı kullanın.

## **Uzun Vadeli Liste Oluşturmak**

Günlük yapılacak işler listesi hazırlamak gibi, uzun vadeli amaçlar listesi oluşturmak da zamanı kontrol etmek ve hedeflerinizin neresinde olduğunuzu fark etmek için önemlidir. Bu listeyi üç aşamadan oluşturun. Birincisi hayat boyu amaçlarınız, ikincisi bir yıllık amaçlarınız, üçüncüsü de bir aylık amaçlarınız için olsun. Her üç kategori için de 'en önemli amaçlar', 'daha az önemli amaçlar' ve 'gerçekleşmemesi bir kayba yol açmayacak amaçlar' listesi oluşturun. Hayat boyu amaçlarınız için bir örnek çizelge aşağıda verilmiştir:

Hayat Boyu Amaçlarım \_\_\_\_\_

En önemli amaçlarım \_\_\_\_\_

Daha az önemli amaçlarım \_\_\_\_\_

Gerçekleşmemesi bir kayba yol açmayacak olan amaçlarım\_\_\_\_\_

Hazırlayacağınız üç kategoriden en önemli maddeleri ayırın ve bunlar üzerinde çalışmaya başlayın. Her ay bunları gerçekleştirmek için ne yaptığınızı gözden geçirin. Her ay yeni bir liste oluşturun. Her yeni düzenlediğiniz listede amaçlarınız veya önem dereceleri yer değiştirebilir. Burada önemli olan amaçlarınız için neler yaptığınızı ya da yapmanıza engel olan şeyleri görerek zamanı nasıl kullandığınızı fark edebilmektir.

**‘DÜNYADA BÜTÜN İNSANLARA DEMOKRATİK OLARAK VERİLMİŞ TEK ŞEY ZAMANDIR. BAŞARILI VE BAŞARISIZ BÜTÜN İNSANLARIN GÜNLERİ 24 SAAT, HAFTALARI 7, AYLARI 30 GÜNDÜR.’** (Baltaş, 2002)

### **Kaynakça**

BALTAŞ, Acar – Zuhal. ( 2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi :

İstanbul

Daha fazla yardım için:

Psikolojik Danışmanlık Birimi

Adres:

Tel:

### **ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM**

Üniversiteye yaşamına adım atmak, insan yaşamındaki her değişiklik gibi uyum sağlamayı gerektiren bir durumdur. Yeni bir ortam, yeni insanlar, farklı bir ders ve sınav sistemi, farklı bir şehir ya da eskisinden farklı bir yaşam biçimi bir süre karmaşık duygular içinde olmanıza sebep olabilir. Bu süreci, herkes birbirinden farklı duygu ve düşüncelerle geçirebilir. Ama genel olarak okula yeni başlandığı aşamada merak, endişe, heyecan, korku, yalnızlık gibi duygular hissetmek doğaldır. Üniversite yaşamı kimileri için ailesiyle aynı şehirde, bildiği ve tanıdığı arkadaş çevresinde olmayı içerirken kimileri için ailesinden uzak, bilmediği ve tanıdık olmadığı bir ortamda ve şehirde olmayı gerektirebilir. Kimisi ailesinden ilk defa ayrı kalıyor olabilir. Bütün bu faktörler üniversite yaşamını farklı algılamaya ve farklı tepkiler vermeye sebep olabilir.

- Ailesi başka bir şehirde olanlar,
- Ailesinden ilk defa ayrılanlar,
- Üniversiteden önceki yaşantısında seçimleri çoğunlukla ebeveynleri tarafından belirlenenler,

- Bulunduđu şehrin coğrafi, kültürel, iklimsel özellikleri doğup büyüdüğü şehirdekenden çok farklı özellikler gösterenler,
- Üniversiteye ilişkin çok büyük beklentileri olanlar,
- Ders sistemi ve ders ağırlığı konusunda zorluk çekenler,
- Birisiyle aynı odayı/evi paylaşmak konusunda yoğun endişe duyanlar,
- Bulunduđu üniversitede/ bölümde/ şehirde olmaya ailesinin ya da bir başkasının isteğiyle karar verenler,

## UYUM SÜRECİNDE ZORLUK YAŞAYABİLİRLER

Uyum sürecinde zorluk yaşayanlar bazı ortak özellikler gösterebilirler;

Duygusal olarak;

Mutsuzluk, öfke, endişe, korku, yalnızlık

Bedensel olarak;

Ağlama, iştahsızlık, uyku bozukluğu, baş dönmesi, mide bulantısı, konsantrasyon bozukluğu

Düşünce olarak;

- Bırakıp gitmeliyim
- Başaramayacağım, derslerimi geçemeyeceğim, okulu hiçbir zaman bitiremeyeceğim
- Kimse beni sevmiyor, kimseyle anlaşamıyorum
- Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım
- Bu okulda beni anlayacak hiç kimse yok
- Bu okuldan / şehirden nefret ediyorum
- Hiçbir zaman arkadaş edinemeyeceğim.

Unutmamak gerekir ki bu zorluğu yaşayan bir tek siz değilsiniz ve çoğunlukla bu duygu ve düşünceler bir süre sonra kaybolur.

Bu Süreci Daha Kolay Atlamak İçin Neler Yapabilirsiniz?

- Duygularınız ve düşüncelerinizi sahiplenin, şu anda olumsuz şeyler yaşıyor olabilirsiniz ama yaşadıklarınızın ne kadar çok farkında olursanız üstesinden gelmek o kadar kolay olur.
- Hissettiklerinizi başkalarının da yaşıyor olabileceğini düşünün, sizinle benzer şeyleri yaşayan kişilerle paylaşmaya çalışın.
- Yaşadığınız sürecin hiç bir zaman sona ermeyeceğini düşünmek yerine bunun geçici bir süreç olduğuna ve baş etmek için neler yapabileceğinize odaklanmaya çalışın.

- 'Her Şey kötü gidiyor, hiçbir Şey yapamıyorum, bu okulun/ bu Şehrin her Őeyi kötü' gibi kesin ve olumsuz yargıların yerine daha esnek ve dengeleyici bakmaya çalışın. Gerçekten olumlu hiçbir Şey yok mu? Yoksa Őu sıralar olumsuz Őeylere odaklanmaya mı meyillisiniz.
- Gitmek, okulu bırakmak gibi konularda karar vermeyi biraz erteleyin.
- Kaldığınız yeri kiŐiselleŐtirmeye çalışın. Size ait eŐyalar, hoŐunuza gidecek objelerle o meknın size ait olduğunu hissetmeniz daha kolay olacaktır.