

Psikolojik İyilik Hali

EL KİTABI



Doğu Akdeniz
Üniversitesi
"Uluslararası Kariyer İçin"



P D R A M 1997

DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
DAÜ-PDRAM

DAÜ Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası Zemin Katı, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Tel: +90 392 630 2251

Faks: +90 392 630 2254 - 2475

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

web: <http://www.emu.edu.tr/servisler/pdram>

<http://pdram.emu.edu.tr>



Yayına Hazırlayan: DAÜ-PDRAM

Baskı: Doğu Akdeniz Üniversitesi Basımevi

Katalogu Hazırlayan: Funda Ortunç (DAÜ-PDRAM Yönetici Asistanı)

Kapak Tasarımı: Deren Raman (DAÜ-PDRAM Araştırma Görevlisi)

Bu kitabın her hakkı DAÜ-PDRAM'a aittir. Kitabın tamamı ya da bölümleri, kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında DAÜ-PDRAM Başkanlığı'nın yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

Yayın No: 19

İÇİNDEKİLER

DAÜ Kuralları.....	4
Önsöz.....	5
DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı.....	6
•DAÜ-PDRAM'ın Amacı.....	
•DAÜ-PDRAM'ın Vizyon ve Misyonu.....	7
•DAÜ-PDRAM Hizmetleri.....	8
Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler.....	9
DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru.....	10
Psikoloji.....	11
• Psikolojinin Bazı Alt Dalları ve Yararlanılabilecek Web siteleri.....	12
Psikolojik İyilik Hali.....	13
• Kültür Şoku.....	14
• Uyku Sorunları.....	16

• Stres.....	18
• Öfke ile Başetme.....	20
• Sınav Kaygısı.....	22
• Depresyon	24
• Travma	26
• Kayıp ve Yas.....	28
• Epilepsi	30
• Psikolojik Dayanıklılık.....	32
İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi.....	34
Sonsöz	37
DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları	38

DAÜ KURALLARI

BU DAVRANIŞLARIN CEZA GETİRDİĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?

- DAÜ'nün disiplin ve düzenini bozacak davranışta bulunmak,
- DAÜ, Vakıf Yönetim Kurulu Başkan ve üyelerine, Rektör ve üniversite personeline, saygısız ve küçük düşürücü davranışta bulunmak,
- Arkadaşlarına, yönetsel ve öğretim elemanlarına karşı saygısızlık etmek, kasıtlı zarar vermek veya onları tehdit etmek,
- DAÜ'ye ait yazılı duyuruları, belgeleri yırtmak, karalamak,
- DAÜ Rektörlüğü'nden izin almaksızın, toplantı, konferans ve açık oturum düzenlemek,
- DAÜ yerleşkesinde boykot veya işgalde bulunmak,
- DAÜ yerleşkesinde siyasi propaganda veya eylem yapmak,
- DAÜ yerleşkesindeki, bina, araç ve gereçleri kötü kullanmak, onlara zarar vermek,
- Başkasının malını, onun izni dışında almak veya başkasının malına zarar vermek,
- Özürsüz olarak derslere veya sınavlara girmemek,
- Sınav sorularını sınavdan önce ele geçirmeye çalışmak,
- Kopya çekmek, kopya vermek veya kopya girişiminde bulunmak,
- Başkasının yerine sınava girmek veya kendi yerine başkasını sınava sokmak,
- Disiplin Kurulu tarafından, bilgi talebinde bulunulduğunda, bilgi vermekten kaçınmak,
- Üniversite yetkililerine yalan beyanda bulunmak,
- Yüz kızartıcı suç işlemek,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde kumar oynamak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde alkollü içki içmek, zararlı madde kullanmak ve satmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde silah, yaralayıcı veya kesici alet bulundurmak ve kullanmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde trafik kurallarına uymamak, güvenlik görevlilerinin uyarılarına aldırmamak,
- Bir akademik yıl içerisinde Üniversite'den kısa, orta veya uzun süreli uzaklaştırma cezası aldıktan sonra, aynı cezayı gerektiren eylem ve davranışları tekrarlamak.
- DAÜ yerleşkesi içinde/dışında cinsel tacizde (sözlü, fiili, yazılı) bulunmak veya bulunmaya teşebbüs etmek.

DAÜ Kuralları ile ilgili ayrıntılı bilgi için DAÜ Temel Mevzuatı'na bakabilirsiniz (<http://mevzuat.emu.edu.tr/>).

Önsöz

Sevgili Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ve Çalışanları,

Doğu Akdeniz Üniversitesi bünyesinde psikolojik hizmet ve araştırma birimi olarak hizmet veren Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), kurulduğu yıl olan 1997'den bugüne sürdürdüğü bilimsel, ilkeli ve insan dostu yaklaşımını daha da artırarak sürdürmeye kararlıdır. Bu kararlılığın bir göstergesi de şu anda okumakta olduğunuz gözden geçirilmiş ve geliştirilmiş Psikolojik İyi Hali El Kitabı'dır.

Danışanlarımızla olan yakın iletişimize ve öğrencilerden/velilerinden/çalışanlardan edinilen verilere dayanarak yaptığımız araştırmalarımızla, danışanlarımızın gereksinimlerini belirlemekte ve bilimin ışığında, psikolojik hizmet yelpazemizi bu gereksinimlere göre günden güne geliştirmekte ve çeşitlendirmekteyiz. Bunu yaparken amacımız; bireylerin özgüvenleri ve özsaygıları gelişmiş, kendileri ve çevreleri ile barışık, beden ve psikolojik sağlığı yerinde, yaşam alanlarında başarılı ve bağımsız bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerine katkıda bulunmaktır.

Okumakta olduğunuz Psikolojik İyi Hali El Kitabı'nın başında, Merkez'in kuruluş ve gelişim süreci, DAÜ-PDRAM psikologlarının DAÜ çatısı altında olan bireylere sunduğu psikolojik hizmetleri ve bu hizmetleri sunarken her zaman uyulmasına özen gösterilen, psikologlar için evrensel etik ilkeleri yer almaktadır. Sonrasında ise, DAÜ öğrencileri ve çalışanlarına yaşamları içinde yardımcı olacağına inanılan, bilinmesinde yarar görülen konuların kısa açıklamaları ve sağlıklı, başarılı, mutlu yetişkinlik için ipuçları verilmektedir.

Zaman zaman, herkes bir psikoloğa danışma, uzman görüşü ve desteği alma gereksinimi duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri psikoloji biliminin etik ilkeleri doğrultusunda dinlemeye, paylaştığınız sorunlarınıza, çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,
DAÜ-PDRAM Psikologları

DAÜ-PDRAM'IN TANITIMI

Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), Üniversite Yönetim Kurulu'nun, 4 Kasım 1997 tarih ve 97-153-1 sayılı kararıyla Rektörlük'e bağlı bir birim olarak kurulmuştur ve Kuzey Kıbrıs'ta, yüksek öğrenimde psikolojik danışmanlık hizmeti veren ilk kuruluştur. DAÜ-PDRAM, Bahar 1998 Dönemi'nden beri, Sağlık Merkezi binasının zemin katında hizmet vermektedir.

DAÜ-PDRAM'ın kuruculuğunu üstlenen ve halen başkanlığını yapan Prof. Dr. Biran Mertan'la beraber yedi psikolog, bir psikiyatrist, bir sosyal hizmet uzmanı, bir yönetici asistanı, iki araştırma görevlisi ve iki öğrenci asistanı DAÜ-PDRAM'da görev yapmaktadır.

DAÜ-PDRAM Psikiyatrist ve Psikologları

Prof. Dr. Biran E. Mertan, Lisans, Yüksek Lisans, Université François Rebelais, DEA & Doktora., Rene-Descartes, Sorbonne Üniversitesi

Psikiyatrist Dr. Mehmet Yağlı, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Uğur Maner, Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi

Hatice Tüfekçioğlu, Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Yüksek Lisans, Lefke Avrupa Üniversitesi

Fatoş Özeylem, Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi, Yüksek Lisans, Lancaster Üniversitesi

Özlem Güler, Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans, Sussex Üniversitesi

Güler Ataş, Lisans, Yüksek Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Haşim Haşimoğulları, Lisans, Yüksek Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Halide Sarp, Lisans, Central Lancashire Üniversitesi (Sosyal Hizmet Uzmanı)

Funda Ortunç (DAÜ-PDRAM Yönetici Asistanı)

DAÜ-PDRAM'ın Amacı

DAÜ-PDRAM'ın amacı Doğu Akdeniz Üniversitesi çatısı altındaki bireylere psikolojik hizmet sağlamaktır. DAÜ-PDRAM, Doğu Akdeniz Üniversitesi Fakülte, Yüksek Okul ve Hazırlık Okulu'nda, öğrenim gören öğrencilerin hiçbir ayrımcılığa uğramadan, yaş ve gelişim düzeylerine uygun psikolojik hizmetlere erişebilmelerini, bu doğrultuda sağlıklı, başarılı ve mutlu yetişkinler olarak gelişmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Aynı şekilde, DAÜ'nün farklı birimlerinde hizmet veren öğretim elemanlarının, yönetsel ve işçi çalışanların verimli, sağlıklı ve mutlu yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine destek sağlanması amaçlanmaktadır.

DAÜ-PDRAM'ın Vizyon ve Misyonu

DAÜ-PDRAM'ın vizyonu; Psikoloji alanında, Avrupa Birliği (AB) standartlarında araştırmalar ve uygulamalar gerçekleştirmektir. DAÜ-PDRAM'ın misyonu ise performans artırıcı, biliş ve davranış geliştirici hizmetleri DAÜ kampüsü içerisindeki tüm bireylere sunmak, bunun yanında psikolojinin farklı dallarında temel ve uygulamalı araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır. Çalışmalarda amaçlanan, DAÜ öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve doyumlarını artırmalarına yönelik programlar hazırlamak, sunmak, kendi sorunlarının, beceri, yetenek ve ilgilerinin bilincine varmalarına katkıda bulunmak, çevrelerindeki olanak ve kaynaklardan yararlanabilmelerine, sağlıklı, başarılı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktır. DAÜ öğrencilerinin, öğretim elemanları, yönetsel ve işçi çalışanların karşılaşabilecekleri çeşitli konulardaki sorunlarını aşmalarında yanlarında olmak ve onları güçlendirmek, DAÜ-PDRAM psikologlarının en önemli görevidir.

DAÜ-PDRAM PSİKOLOJİK HİZMETLERİ



Bireysel Danışmanlık Hizmetleri

- Psikometrik Ölçme ve Değerlendirme

Grup Danışmanlığı Hizmetleri

- DAÜ öğrencilerine ve çalışanlarına yönelik psiko-eğitim programları
- Topluma yönelik psiko-eğitim programları

Grup çalışmalarının konuları:

- Etkin iletişim becerilerini geliştirme
- Verimli ders çalışma yöntemleri
- Etkili zaman kullanımı yöntemleri
- Stresle başetme programları
- Sınav kaygısı ve sınav kaygısı ile başetme
- Uyku sorunları ile başetme programı
- Öfke yönetimi
- Kişilerarası şiddetle başetme



Bilgilendirme Hizmetleri

- Bireye kendi kişiliği hakkında objektif bir içgörü kazandırabilmek
- Çeşitli psikometrik yöntemlerle bireylere kişilik ve potansiyellerini tanımalarında yardımcı olmak
- Öğrencilerin varolan kapasitelerini en iyi nasıl kullanabileceklerini görebilmelerine rehberlik etmek

Bilgi Verme ve Yönlendirme Hizmetleri

- Öğrencilere yüksek öğrenim boyunca karşılaşılabilecekleri akademik sorunlarda destek vermek
- Öğrencileri kendilerine uygun olan eğitim alanları ile ilgili bilgilendirmek
- Öğrencileri üniversite sonrası eğitim, iş ve meslek alanları ile ilgili konularda yönlendirmek

DAÜ-PDRAM El Kitapları, Broşürleri ve Bültenleri



Araştırma Alanları

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmet almaya yönelik tutumları
- Aile içi şiddete yönelik tutumlar
- TENTS Projesi -Avrupa Travma Ağı
- Duygusal okuryazarlık
- Çocuk ve ergenlikte kavram gelişimi
- Ana-baba okulları projesi
- Farklı gelişen çocuklar
- Özgül öğrenme bozuklukları
- Yaşlılıkta yaşam doyumu
- Sağlıklı boşanma

PSİKOLOGLAR İÇİN EVRENSEL ETİK İLKELER

Psikologlar, hizmet verdikleri kişi ve toplumlara yönelik kullandıkları yöntem ve uygulamaların sorumluluğunu taşırlar.

Psikologlar, danışanların temel haklarına, özgürlüğüne, özel yaşamına, bağımsızlığına saygı duyarlar.

Psikologlar, bilimsel, eğitsel ya da uygulamalı çalışmalarında doğruluk, dürüstlük ve tarafsızlık ilkelerini benimserler.



Psikologlar, yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel kimlik, ırk, etnik köken, ulusal köken, kültür, dil, din, mezhep, engellilik, sosyo-ekonomik statü vb. farklılıklar gözetmeksizin, ayrımcılık yapmadan hizmet verirler.

Psikologlar, tüm bireylerin eşit ve adil bir şekilde psikoloji bilgilerine ve psikolojik hizmetlere erişebilmesinin ve yararlanabilmesinin gerektiğinin bilincindedirler.

DAÜ-PDRAM'A İLK BAŞVURU

DAÜ-PDRAM'a ilk kez başvuranlar, Merkez sekreterliğinden alacakları başvuru formunu doldurduktan sonra görüşme programı uygun olan DAÜ-PDRAM psikoloğu ile görüşmeleri programlanır.

DAÜ-PDRAM hizmetlerinden yararlanabilmek için, önceden randevu alınması görüşmelerin düzeni ve danışanların bekletilmemesi açısından gerekli görülmektedir. Randevu almak için DAÜ-PDRAM'a şahsen gelmek veya DAÜ-PDRAM'ın 2251 numaralı dahili telefonunu aramak yeterlidir. Randevunun ertelenmesi ya da iptali durumlarında aynı numaraya bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu, DAÜ-PDRAM'ın hizmetlerinden yararlanmak isteyen diğer bireylere fırsat tanınması açısından önemlidir. DAÜ-PDRAM'da hizmetler ücretsiz olarak verilmektedir.



Beni yargılamadan anlamaya çalışacak birileri ile konuşup rahatlamak istiyorum. Arkadaşlarımı, bu konuları paylaşmak için bazen yetersiz buluyor ve yeterince tanımıyorum.

Arkadaşlar! "Ders çalışmakta güçlük yaşıyoruz" diye söylenip duracağımıza neden hep birlikte DAÜ-PDRAM'a başvurup "Verimli Ders Çalışma Yöntemleri" grup çalışmalarına katılmıyoruz?



Üniversite yaşamımın liseden çok farklı olmasını istiyorum. Lise yıllarında üniversiteye hazırlık, mezuniyet telaşı derken hiçbir sosyal etkinliğe katılma fırsatım olmadı. Şimdi bana birçok olanak sunan uluslararası bir üniversitedeyim, ancak bu olanakları nasıl kullanacağımı bilmiyorum. Acaba bu konuda yardım almak için DAÜ-PDRAM'a başvurabilir miyim?

PSİKOLOJİ

Psikoloji insan ve hayvan davranışlarını ve bu davranışlarla ilgili psikolojik, sosyal ve biyolojik süreçleri inceleyen bir davranış bilimidir. Bir meslek olarak psikologluk, psikoloji biliminin, bireyin yetenek ve becerilerinin bilincine varmasına, başarısının artmasına yardımcı olmak ve sorunlarını çözmeye katkıda bulunmak için çalışılmasıdır.

Psikologlar çalışmalarını genelde “beyin ve davranış” ve “çevre ve davranış” ilişkileri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Psikologlar araştırma yaparak geliştirdikleri kuramları sunar ve araştırmalar sonucu ortaya çıkan yeni bilgileri uygulama alanında çalışanların kullanımına sunarlar. Bunun yanında, birey ve toplumların değişen gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeni yaklaşımlar geliştirirler. Psikoloji, oldukça geniş alana sahip bir bilim dalıdır. Psikologlar temel ve uygulamalı alanlarda araştırma yaparlar, toplumdaki örgütlere ve diğer kurumlara danışmanlık hizmeti verirler, bireylere tanı koyar ve onları tedavi ederler, lise ve üniversitelerde psikolojiyi öğretirler, zekayı ve kişiliği, objektif yöntemler ve çeşitli testler kullanarak değerlendirirler, davranışları ve bilişsel işlevleri değerlendirir, uzmanlıklarını çerçevesinde gerekli öneri ve yardımları sunarlar. Psikologlar, bireylerin hem birbirleri ile hem de makineler ile nasıl etkileşim içerisinde olduklarını araştırıp, bu verilerin ışığında, insanın iyilik hali gözetilerek üretimin artırılması ve iyileştirilmesi için, kişi ve kurumlara, öneri ve yöntemler sunarlar.

Psikologlar, bazı alanlarda bağımsız olarak çalışırken bazı alanlarda da doktor, hukukçu, okul personeli, bilgisayar uzmanı, mühendis, yasa koyucu, polis, asker ve yöneticiler ile takım çalışması yaparak toplumun her alanına hizmet verirler. Bu nedenle psikologlar, laboratuvarlarda, hastanelerde, adliyede, okullarda, üniversitelerde, sağlık merkezlerinde, kitle iletişiminde, hapishanelerde ve pek çok başka alanlarda görev alırlar. Örneğin, stres ile başedip, performansı artırmaya yönelik programlarda yönetici veya sporcularla birlikte çalışırlar. Adli kararlar için hukukçulara gerekli bilgi ve önerileri sunarlar. Eğitim sistemi içerisinde eğitimcilerle, psikiyatri kliniklerinde psikiyatrist, pediatrist ve sosyal hizmet uzmanlarıyla, nöroloji ve onkoloji gibi kliniklerde de uzman doktorlarla birlikte çalışırlar. Trafik kazası ya da terör gibi insanın yarattığı bir felaketin veya deprem ve tsunami gibi doğal afetlerin hemen ardından ortaya çıkan travma sürecinde, travmatik olayı yaşayan birey ve yakınlarına yardımcı olurlar. Eğitim, hukuk ve sağlık alanlarındaki bireylerle takım halinde çalışarak, bu alanlarda yaşanan sorunların nedenlerini araştırıp, iyileştirici ve önleyici yöntemleri üretmeye odaklanırlar.

Toplumdaki sorunların çoğunun insan davranışıyla ilişkili olduğu düşünülürse, psikolojinin çok geniş bir çalışma alanı olduğu görülmektedir. Örneğin uyuşturucu kullanımı, kişisel ilişkilerdeki güçlükler, sokakta ve evde şiddet, kendi sağlığımıza ve çevremize zarar veren davranışlarımız gibi bireysel ve toplumsal sorunlar, psikologların ilgilendikleri konuların önde gelenlerindedir.

Psikolojinin Bazı Alt Dalları

Eğitim Psikolojisi
Okul Psikolojisi
Gelişim Psikolojisi
Klinik Psikoloji
Nöropsikoloji
Sağlık Psikolojisi
Endüstri ve Örgüt Psikolojisi
Psikometri

Sosyal Psikoloji
Spor Psikolojisi
Trafik Psikolojisi
Medya Psikolojisi
Sanat Psikolojisi
Danışmanlık Psikolojisi
Deneysel Psikoloji
Rehabilitasyon Psikolojisi

Kişilik Psikolojisi
Adli Psikoloji
Tüketici Psikolojisi
Kadın Psikolojisi
Aile Psikolojisi
Barış Psikolojisi
Bağımlılık Davranışı Psikolojisi

(Türk Psikologlar Derneği, web sayfasından uyarlanmıştır. <http://www.psikolog.org.tr>)



Psikoloji İle İğili Ayrıntılı Bilgi Almak İçin Sizlere Aşağıdaki Adresleri Öneriyoruz;

<http://www.psikolog.org.tr>

<http://www.apa.org>

<http://www.bps.org.uk>

<http://www.sfpsy.org>

<http://www.cpa.ca>

<http://www.efpa.be>

PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ

Çoğu insan rutin hayatın içerisinde “Nasılsın?” sorusu ile pek çok kez karşı karşıya gelmektedir. Çoğu zaman fiziksel sağlığımızı göz önünde bulundurarak hızlıca cevapladığımız bu soru hayatımızın sıradan bir parçası olmuş durumdadır. Fiziksel anlamda sağlıklı olmanın ötesine dayanan iyilik hali aslında bedensel, psikolojik ve sosyal anlamda kişinin durumunu kapsayan geniş bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımı da “Sağlık, yalnız hastalık ve/veya sakatlık olmaması durumu değil, bedensel, psikolojik ve sosyal yönlerle tam bir iyilik halidir.” şeklindedir.

Günlük yaşantımıza devam ederken, iyilik hali dengemizi olumsuz etkileyen bazı zorlayıcı yaşam durumları ve uyaranlar ile karşılaşırız. Bunlar bazen kontrolümüz dışında gelişen kayıplar, ayrılıklar veya doğa olayları olabildiği gibi bazen de bedensel sağlığımızla ilgili doktor kontrolünde ilaçlı tedavi gerektiren kronik rahatsızlıklar, insan ilişkilerinde yaşadığımız çatışmalar veya okul hayatımızdaki zorluklar olabilir.

Zorlayıcı yaşam durumlarını hayatımızdan silip atabilmek mümkün olamadığı gibi böyle durumlarla karşılaşmanın her zaman olumsuz birşey olduğunu söylemek de pek doğru sayılmaz. Tam bir iyilik hali için, psikolojik dayanıklılığımızı güçlendirmek ve bu zorlukların neden olduğu olumsuz etkilerle sağlıklı şekilde başetmek mümkündür.

Psikolojik İyilik Hali El Kitabı’nda, günlük hayatımızı devam ettirirken karşılaşılabileceğimiz bazı zorlayıcı yaşam durumlarının iyilik halimize olan etkisi ele alınmıştır. Sağlıklı, başarılı ve mutlu bir yaşam için bu tarz durumlarla karşılaşıldığında okuyucularımıza yardımcı olacağına inanılan, bilinmesinde yarar görülen konuların kısa açıklamaları ve ipuçlarını bu el kitabından bulabilirsiniz.

KÜLTÜR ŞOKU

Her yıl yüzlerce, binlerce öğrenci yüksek öğrenimlerine kendi ülkelerinden farklı ülkelerde devam etmeyi seçerler. Bu, dünyanın başka bir yerinde yaşamın nasıl olduğunu görebilmek için çok güzel bir fırsattır. Gidilen ülkede yeni dostluklar kurmak ve o ülkenin kültürünü tanımak, kişiye zengin bir deneyim kazandırır. Bu kazanımlar sırasında yeni durumlar ve ortamlarla başedebilmek birey için yorucu ve zorlayıcı olabilir. Eve duyulan özlem, stres, korku ve akıl karışıklıkları kültür şokunun göstergeleridir. Kültür şoku günlük yaşantının, alışılmışın dışında, size yabancı bir çevrede yürütülmesinden dolayı yaşanmaktadır. İlk başlarda içinizde ilk bulduğunuz ulaşım aracıyla eve dönme arzusu duyabilirsiniz ve bu normaldir. Yine de bekleyiniz ve sabrediniz.



Kültür şokunun 4 aşaması vardır.

- 1- **Aşırı Coşku (Balayı) Dönemi:** Bu dönemde herşey yolunda ve harikadır. Bu yeni ortamda çok iyi vakit geçirdiğinizi hissedersiniz.
- 2- **Şok Dönemi:** Geldiğiniz bu ülkede bilmediğiniz, size yabancı olan birçok şey farketmeye başlar ve bunlarla nasıl başedebileceğinizi bilemezsiniz. Mutsuz ve kaygılısınız.
- 3- **Geçiş Dönemi:** Karşılaştığınız sorunları aşabilmeye başlarsınız. Yeni bilgilerinizle eski bilgilerinizi bağdaştırmayı öğrenirsiniz.
- 4- **Kabul Etme Dönemi:** Yeni olan bu ortamda, uyumlu ve mutlu bir yaşam sürdürmeye başlarsınız.

Kültür şokunun belirtileri:

- Önemsiz sorunlara gösterilen aşırı öfke,
- Farklı olarak görülen kişilerden uzak durma çabası,
- Eve duyulan aşırı özlem,
- Aşırı yeme isteği veya iştah kaybı,
- Sıklıma, bunalma,
- Aşırı uyuma ihtiyacı,
- Baş ağrıları,
- Mide ile ilgili sorunlar,
- Depresif duygu durumu,
- Derslerle ilgilenememe, çalışmaya karşı isteksizlik,
- Nedensiz ağlama,
- Abartılmış temizlik,
- Günün çoğu zamanını hasta gibi ve halsiz hissetme.



İşte sizlere kültür şoku ile başedebilmeniz için birkaç ipucu;

- Yeni geldiğiniz bu yabancı ortamda kusursuz olmayı beklemeyiniz. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ ile ilgili edindiğiniz tüm ön bilgileriniz size destek olsa da zaman zaman, karşılaşacağınız bazı konularda zorlanabilirsiniz.
- Üniversite yaşamının getirdiği yeni sorumlulukların yanı sıra, Kuzey Kıbrıs'ta karşılaştığımız kültürel özelliklerin farklılığı aklınızı karıştırıp sizi zaman zaman sıkabilir. Bu noktada, Kuzey Kıbrıs kültürünü sizinkinden daha iyi ya da daha kötü olarak yargılamak yerine, farklı ancak ilginç bir kültür olarak değerlendirmeniz daha doğru olacaktır.
- Çevrenizdeki etkinliklere ve yaşantıya sadece seyirci kalmayınız, onlara katılınız. Kuzey Kıbrıs ve DAÜ'lü olma kültürünü uzaktan seyrederek değil yaşayarak öğrenebilirsiniz. Yerel yemekleri deneyerek ve öğrenci kulüplerine kayıt olarak işe başlayabilirsiniz.
- Kuzey Kıbrıs'ın kültürüne uyum sağlarken, ülkenizde bıraktığınız aile ve arkadaşlarla da iletişiminizi sürdürünüz.
- Sizin gibi farklı kültürlerden gelmiş öğrencilerle tanışıp kaynaşabileceğiniz ortamlara katılınız.

Yurt dışında yüksek öğrenim görmek çok özel bir deneyimdir ve yaşamınızda çok özel bir yeri olacaktır. Bu sürece dahil olurken ihtiyaç duyduğunuzda DAÜ-PDRAM psikologları her zaman size destek olmaya hazırdır.

UYKU SORUNLARI

Uyku, insan yaşamının temel ve vazgeçilmez gereksinimlerindedir. Aç ve susuz yaşamak nasıl mümkün değilse, uyumadan yaşamak da mümkün değildir. Uyku, uyanıklığa verilmiş bir ara değildir. Günümüzde uykunun, kendine özgü bir yapısının olduğu, belli bir amaca hizmet ettiği, 5 farklı dönemden oluştuğu, kendi içinde etkin bir süreç ve bir biyoritim olduğu kabul edilmektedir. İnsan, yaşamının yaklaşık 1/3'ünü uykuda geçirmektedir. Uyku insan organizmasında, bellek ve öğrenme sürecinde, ayrıca dinlenme, büyüme ve hücre onarımında etkili bir rol oynamaktadır. Uyku süresi genetik faktörlerin etkisiyle, kişiden kişiye değişmektedir. Bu sürenin 4-11 saat arasında değiştiği ve yetişkin bireylerde ortalama 8 saat olduğu bilinmektedir. Uykusuzluk, kişiden kişiye değişen öznel bir olgudur. Kişinin, kendisini dinlenmiş hissedeceği süreden daha az uyuması olarak tanımlanabilir. Uykusuzluk; birkaç gece devam eden geçici uykusuzluklar, 1-4 hafta arası devam eden kısa süreli uykusuzluklar veya aylarca sürebilen uzun süreli uykusuzluklar olarak sıralanabilir. Geçici uykusuzluklar ve kısa süreli uykusuzlukların ortaya çıkış nedenleri birbirine benzer. Alışık olunmayan bir ortamda bulunduğumuzda, gerginlik yaratan bir olay öncesinde veya bir hastalık sonucu uykusuzluk ortaya çıkabilir. Rahatsızlık veren neden ortadan kalkınca genellikle uyku da düzene girer. Uzun süreli uykusuzluklar ise psikolojik, psikiyatrik, organik veya bazı başka nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir ve bir uzman tarafından değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekebilir.

Uyku sorunları hangi şekillerde ortaya çıkabilmektedir?

- Bazı bireyler uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazıları kolayca uykuya dalabilirler ancak en küçük bir gürültüden uyanırlar ve tekrar uyumakta güçlük çekerler,
- Bazıları sabah çok erken uyanırlar ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çekerler,
- Bazı bireylerin uykuda bir sorunu yoktur ancak dinlenmiş olarak uyanmazlar,
- Bazıları ise hiç uyuyamamaktan şikayetçidirler.

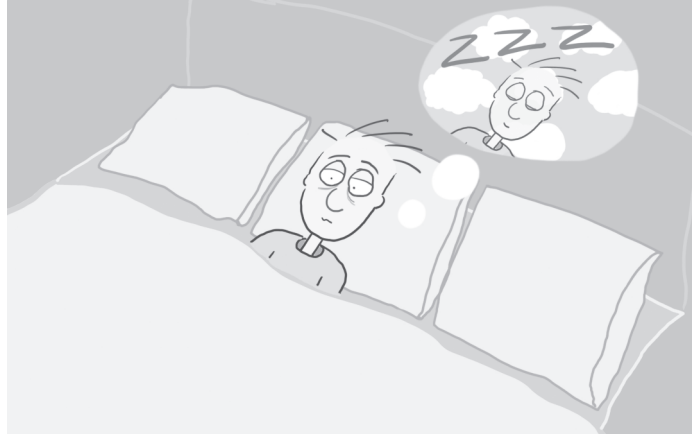
Uyku Düzensizliğinin Sonuçları Nelerdir?

- Yorgunluk,
- Sinirlilik,
- Başkalarına karşı kırcı olma,
- Fiziksel, bilişsel ve duygusal performansta azalma,
- Hatırlamada güçlük, dikkat dağınıklığı ve baş ağrısı,
- Gözlerde yanma veya bulanık görme gibi rahatsızlıklar.



Daha sağlıklı bir uyku dzenini için birey:

- Uykuya dalma, uyanma ve kendisine yeterli olan uyku suresini tanımaya çalışmalı,
- Sabahları dzenli olarak aynı saatlerde uyanmaya ve akşamları aynı saatlerde uykuya dalmaya ozen gostermeli,
- Uyumadan 3-5 saat önce aşırı miktarda kafein (kahve, çay, kola..vb.), nikotin (sigara, nargile.. vb.), alkol almaktan uzak durmaya çalışmalı,
- Açlığın uykuyu bozduğunu hatırlamalı ve a yatmamaya ozen gostermeli,
- Yatmadan hemen önce karbonhidratlı, enerji veren besinler yemenin uykuya dalmayı zorlaştırdığını bilmeli ve bunlar yerine ılık süt, bitkisel çay veya hafif yiyecekler tüketmeyi tercih etmeli,
- Yatmadan önce ılık bir duş alıp gevşemenin uykuya dalmayı kolaylaştırdığını hatırlamalı,
- Gün içerisinde dzenli olarak egzersiz yapmaya ozen gostermeli.



Uyku dzeniniz hem fiziksel hem de psikolojik sağlığınız için önemlidir. Uykunuzu ciddiye alın ve uykuyla ilgili herhangi bir sorun yaşıyorsanız DAÜ-PDRAM psikologlarından destek alabileceğinizi unutmayın.

STRES

Stres Nedir?

Tüm dünyada çok sık kullanılan bir terim olan stres; yaş, din, dil, ırk, sosyo-ekonomik durum gibi farklılıklar gözetmeksizin günümüzde herkesin yakındığı bir durumdur. Genel olarak bir problemle, zorlayıcı ve engelleyici bir durumla veya alışık olmadığımız yeni bir durumla karşılaşıldığında hissettiğimiz bir duygudur ve yoğun yaşandığı zaman iyilik halimizi olumsuz etkileyebilir.

Stresin Sebepleri Neler Olabilir?

Birçoğumuz stresi, bizim dışımızda gelişen çevresel nedenlerle üzerimizde oluşan baskı ve gerginlik hissi olarak nitelendirsek de, aslında stres bundan çok daha geniş bir kavramdır ve bir süreç olarak ele alınmalıdır. Stres yaşamak aslında oldukça bireysel bir durumdur. Aynı olay bir insana çok fazla stres yaratırken, başka bir insani çok az etkileyebilir. Çünkü stresin kaynağı var olan durumun tamamen kendisi değil, biraz da o durumun birey tarafından nasıl algılandığıyla ilgilidir. Başka bir deyişle, stresin oluşumunda çevre kadar kişiliğimizin, düşünme biçimimizin ve olaylara bakış açımızın da büyük etkisi vardır. Bu nedenle stresin nedenlerini ve başatma yöntemlerini araştırırken, tüm bu farklı bileşenlere dikkat etmemiz önemlidir. Ancak pek çok kişi için geçerli olarak kabul edilen, kendi zihinsel yapımızdan kaynaklanan stresin dışında yaşamımızın diğer stres kaynaklarını da görmezden gelemeyiz.

Örneğin;

- **Sorunlar:** maddi, sağlık, iş, akademik vb.
- **Beklenmeyen olumsuz durumlar:** doğal afetler, kaza, soygun, taciz, kayıp vb.
- **Kişilerarası çatışma:** iletişimde sıkıntılar vb.
- **Sorumluluk:** Ailemizde, arkadaş grubumuz içinde, okulda vb. ortamlarda taşıyabileceğimizden çok daha fazla sorumluluk ve yük almamız durumunda aşırı stres altında kalabiliriz. Ancak sürekli sorumluluktan kaçmak da yaşamımızda boşluk ve anlamsızlık duyguları yaratıp yoğun bir strese yol açabilir.



Unutmayın, strese neden olan durumlar her zaman olumsuz olmak zorunda değildir.

- **Yeni durumlar:** taşınmak, üniversiteye başlamak, bölüm değiştirmek, yeni işe başlamak, mezuniyet, evlilik vb.

Strese yol açan yararsız düşünme biçimleri ise şöyle sıralanabilir:

1. **'Ya hep ya hiç' türü düşünme:** Herşeyi "siyah ya da beyaz" kategorisi içinde düşünmek. Örnek: "İnsan bir işi en mükemmel şekilde yapamayacaksa hiç yapmasın daha iyi".
2. **Aşırı genelleme:** Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirmek. Örnek: "En iyi arkadaşım beni anlamadı, zaten beni hiç kimse anlamıyor."
3. **Olumsuz zihinsel süzgeç:** Birçok farklı olay arasından en olumsuz ayrıntıların alınıp, onlara yoğunlaşılması. Örnek: "Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışmıyorum da... Bütün aksilikler beni buluyor".
4. **Olumluyu geçersiz kılma:** Olumlu olayları dikkate almayı, olumsuz tarafları görmek. Örnek: "Bu iyi notu arkadaşımınla çalışarak aldım. Kendi kendime asla başaramazdım".
5. **Hemen bir sonuca varma:** Küçük bir olaydan büyük sonuçlara varmak. Örnek: "Daha ilk sınavdan kötü bir not aldım, bu gidişle sınıfı geçebilmem mümkün değil".
6. **Olumsuz etiketleme:** Kendinizin ya da başkalarının hatalarını anlamak yerine bunları bir kalıba oturtmak. Örnek: "O bencilin tekidir" veya "Ben bir hiçim".

Stresin Etkileri Nelerdir?

Stresli ortam ve/veya durumlarda kaygı hissederiz. Kaygıyı, stresli durumlara karşılaştığımızda oluşan **korku, tasa ve fizyolojik uyarılmaları** da içinde barındıran duygu hali olarak tanımlayabiliriz. Kaygı belirtileri fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak dört gruba ayrılabilir.

Fizyolojik Belirtiler: İştahta artma veya azalma, aşırı kilo alma veya verme, uykuya dalmada güçlük veya sürekli uyku hali, baş ağrıları, halsizlik, nefes alıp vermede güçlük, kalp atışlarında artış, ağız kuruluğu vb.

Duygusal Belirtiler: Karamsarlık, korku, panik, heyecan, öfke, üzüntü, şüphe vb.

Bilişsel Belirtiler: Karar verememe veya kendini ifade edememe, dikkati toplayamama, düşünceleri organize edememe, olumsuz bir düşünce tarzı benimseme, felaket senaryoları, unutkanlık vb.

Davranışsal Belirtiler: Stres faktörleriyle yüzleşmeyi erteleme veya kaçınma, strese neden olan durumun üstünde çok fazla durma, aşırı veya yetersiz beslenme, maddeyi kötüye kullanma vb.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres ve kaygı her zaman iyilik halimizi olumsuz etkileyen duygular değildir. Dozunda stres ve kaygı sorumluluklarımızı yerine getirebilmek için ihtiyaç duyduğumuz duygulardır. Hafif düzeyde kaygı işlevsel olduğuna göre amacımız kaygı ve stresi tamamen hayatımızdan çıkarmaya çalışmak değil, stresin hayatımıza olan etkisini doğru değerlendirmek ve sağlıklı şekilde belirtilerle başetmek olmalıdır.

Stresle başetmenizi kolaylaştıracak bazı yöntemler;

- 1. Bedene yönelik yöntemler:** Nefes egzersizleri ve çeşitli gevşeme yöntemleri uygulamak, spor yapmak, doğru beslenmek ve ideal kiloyu korumak, kaliteli bir uyku düzeni sağlamak ve yeterince dinlenmek.
- 2. Duygu ve düşüncelere yönelik yöntemler:** Genellemelerden uzak durmak, stresi yaratan etkenleri bir tehdit olarak değil, “yetenekleri sınama olanağı” olarak yorumlamak, yanlış inanç, kural, varsayım ve kalıp yargılara tutunmak yerine onları sorgulamak ve araştırmak, duyguları uygun şekilde ifade etme becerisini geliştirmek.
- 3. Duruma yönelik yöntemler:** Zamanı etkin ve verimli kullanmak, sosyal ilişkileri geliştirmek, eğleneceğiniz, rahat hissedeceğiniz, kendinizi üretken hissettiğiniz ortamlarda bulunmak, gerçekçi ve başarabileceğiniz hedefler belirlemek, gereksiz rekabetten ve kontrol edemeyeceğiniz durumları kontrol etmeye çalışmaktan kaçınmak.



Stres ve stresle başetme ile ilgili daha ayrıntılı bilgi için DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

ÖFKE

Öfke Nedir?

Öfkenin sözlük anlamı: Engellenme, incinme veya bize gözdağı verilmesi karşısında gösterilen aktif ve/veya pasif saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddettir. Öfke, zaman zaman her insanda doğal olarak ortaya çıkan bir duygudur. Neyi sevip neyi sevmediğimizi, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığımızı ifade eden duygusal ipuçlarından biridir. Öfke sadece insanlarda değil, diğer canlılarda da gözlemlenebilen bir duygudur.

Genelde Ne Zaman Öfkeleniriz?

- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
- Kışkırtıldığımız zaman,
- Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
- Stres altında olduğumuz zaman,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
- Kendimizi ifade edemediğimiz zaman.



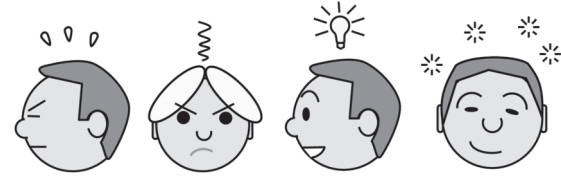
İnsanların Öfkelerini İfade Etme Şekilleri Neden Farklıdır?

- **Genetik ya da fizyolojik nedenler:** Bazı insanların doğuştan sinirli, alıngan ve kolayca kızabilen yapıda (huyda) olduklarına dair görüşler vardır.
- **Sosyo-kültürel nedenler:** Genelde öfke doğal bir olarak değil olumsuz ve kabul görmeyen bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle küçük yaştan itibaren bireylerin öfkeyi basturmalarına ve/veya gelişi güzel ifade etmelerine izin verilmektedir. Özellikle medya, okul ve aile ortamı gibi çevresel faktörler de öfkeyi şiddet içeren davranışlarla ifade etmeyi normalleştirmekte ve pekiştirmektedir. Aslında aile içinden başlanarak öfkeyi sağlıklı şekilde ifade etme becerisi kazanılması mümkündür.

Öfke Kontrolüne Yardımcı Bazı Öneriler:

• **Gevşeme:** Kendinizi öfkeli hissettiğinizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihninizde hayal etmek, kaslarınızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkenizin yatışmasına ve sakinleşmenize yardımcı olacaktır.

• **Çevrenizi Değiştirmek:** Bazen sinirlenip öfkelenmemize yol açan olaylar yakın çevremizdedir. Bu gibi olay ve ilgili kişilerden uzaklaşmamızın mümkün olmadığı durumlar olabilir. Stresin yoğun olabileceğini düşündüğümüz bir durumda, gün içinde, kendimize zaman ayırmalı ve olayları yeniden gerçekçi bir bakışla gözden geçirmeliyiz.



- **Düşünme Tarzını Değiştirme:** Öfkelendiğimiz zaman genelde olayları objektif olarak değerlendiremez, abartılmış, çarpıtılmış bir şekilde algılarız. Bu tür düşünceleri farketmeyi öğrenip, yerine daha gerçekçi olanları yerleştirebilmeliyiz.
- **Problemi Çözme:** Bizi öfkeleniren problemle ilgili çıkmazları düşünmek yerine, bir plan yapıp stratejiler geliştirerek, problemi çözmek için yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışmalıyız. Öfkelendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkemizin artmasına neden olacaktır.
- **Daha İyi Bir İletişim:** Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden önyargılarımızla hareket ederiz. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin kötü yanlarını algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır. Bu durum kişilerarası iletişim ağlarının kopmasına neden olur. Karşımızdaki kişilere empati ile yaklaşmak ve önyargılardan uzak dinlemeye çalışmak kırgınlıkları çatışma yaşadığımız insanlara doğru şekilde ifade etmeye yardımcı olacaktır.

Öfkeyle başetmeyi öğrenebilirsiniz. Öfkenizi doğru şekilde kullanmak üzere yönlendirebilirsiniz. Öfkenin size verdiği zararları sevdiğinizizi kırmadan önce tekrar düşünün. Bununla ilgili profesyonel destek almanın size yardımcı olacağını düşünüyorsanız DAÜ-PDRAM'a bireysel görüşme için başvurabilirsiniz.



SINAV KAYGISI

Kaygı, kişinin zorlayıcı bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren uyarılmışlık halidir. Sağlıklı bir duygudur ve bir hedefe ulaşmak için bireyi motive eder. Yaşanan kaygı çok yoğunsa ve kişinin günlük yaşamını etkiliyorsa, kişi potansiyelini tamamen kullanamaz ve istenen performans düzeyine erişemediği için başarılı olamaz. Sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarıyı olumsuz etkileyen aşırı yoğun kaygı ise **sınav kaygısı** olarak ifade edilir.

Sınav kaygısı, kişinin kendi becerileri hakkındaki yanlış inançlarından veya zamanı verimli kullanamamasından dolayı ortaya çıkabildiği gibi, kişinin çevresindekilerinin yüksek beklentilerinden de kaynaklanıyor olabilir.

Sınav kaygısı öğrencileri pek çok şekilde etkileyebilir.

- **Fiziksel etkileri:** Baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, nefes darlığı, ağız kuruluğu vb.
- **Duygusal etkileri:** Çaresizlik, korku, hayal kırıklığı, öfke, üzüntü vb.
- **Davranışsal etkileri:** Aşırı kafein tüketimi, çalışmaktan kaçınmak vb.
- **Bilişsel etkileri:** Konsantre olmakta güçlük, olumsuz düşünme tarzı, kendini başkaları ile kıyaslamak, düşünceleri organize etmekte güçlük, çalışılan ders konusunu sınav sırasında hatırlamakta zorluk vb.

Sınav Kaygısı ile Başetmek için Neler Yapılabilir?

Öneri 1: Sınava doğru hazırlanmak

Çalışma stratejinizi belirleyin, zamanınızı düzenleyin ve bir program hazırlayın.

- Çalışma programınıza uymaya özen gösterin. Çalışma saatini ertelemeyin veya değiştirmeyin.
- Zamanı dengeli programlayın. Ders çalışmak, yemek, uyku ve rahatlama için yeterli zaman ayırdığınızdan emin olun.
- Sınavlar başlamadan en az iki hafta önce çalışma programınızı hazırlayın.
- Kendinize gerçekçi uygulayabileceğiniz hedefler koyun.
- Çalışma verimliliği zamanla azalacağından, uzun saatler aralıksız çalışmayı denemeyin .
- Programınızda sosyal etkinliklere ve molalara yer verin.
- Boş zamanlarınızın keyfini çıkarın sürekli sınavlar ve sonuçları ile zihninizi meşgul etmeyin.
- Çalışma alanınızı sizi en iyi motive edecek şekilde düzenleyin. Örn: temiz hava , düzen, rahatlatıcı alçak ses müzik, uygun ısı vb.



Öneri 2: Sınavdan hemen önce

- Alkol, kafeinli içecekler, nikotin ve benzeri uyarılardan kaçının,
- Uykuya yeterli zaman ayırın,
- Dengeli ve yeterli beslendiğinizden emin olun,
- Bol sıvı tüketin,
- Sınav günü telaş yapmadan kahvaltı yapmak ve hazırlanmak için yeterince zaman ayırın,
- Sınavda ihtiyacınız olan araç-gereci yanınıza aldığınızdan emin olun (kalem, silgi vb.),
- Sınavın yapılacağı mekana sınav saatinden daha erken varın,
- Sınavdan hemen önce arkadaşlarınız ile sınav konuları hakkında konuşmayın,
- Kaygılı öğrencilerden uzak durun, kaygı bulaşıcıdır.



Öneri 3: Sınav Sırasında

- Kendinizle olumlu bir diyalog içinde olun: “Sınavda elimden geleni yapacağım”
- Kendinizi diğer öğrencilerle kıyaslamayın.
- Ebeveynlerinizin veya arkadaşlarınızın sınav performansınız ile ilgili olası düşüncelerine değil sınavda yapabileceklere odaklanın.
- Sınav salonunda dikkatinizin en az dağılacağı yere oturun.
- Sınav sorularını ve yönergeleri dikkatli okuyun.
- Kaygılı olduğunuzu ve heyecanlandığınızı hissettiğinizde, rahatlama tekniklerini uygulayın.
- Başka öğrencilerin ne yaptığını değil sınavınıza odaklanın.
- Sınav beklediğinizden zor geldiyse bile hemen karamsarlığa kapılmayın ve elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın.

Rahatlamak için:

Derin nefes almak için, dik oturun. Yavaşça burnunuzdan nefes alın ve nefesinizin dışarıya çıktığını hissedin. Sonra yavaşça nefesinizi ağızınızdan verin. Derin nefes almak kalp atışlarınızı ve kan basıncınızı dengelemeye yardımcı olacaktır. Bu nefes egzersizini sınavta yeniden odaklanana kadar 2-3 kez tekrarlayın.

Sınav kaygısı ve sınav kaygısı ile başetme hakkında daha ayrıntılı bilgiye ulaşmak istiyorsanız, DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

ÜZÜNTÜNÜN ÇOK DAHA ÖTESİ: DEPRESYON

Depresyon her kültürde sık karşılaşılan bir duygudurum bozukluğudur. Zaman zaman herkes kendini üzgün hissedebilir. Sağlıklı bir birey bu üzüntüyü bir süre sonra aşar, üstesinden gelir. Depresyon ise üzüntü, öfke, hayal kırıklığı, boşluk, ümitsizlik, değersizlik, karamsarlık ve çaresizlik gibi birçok olumsuz düşüncenin ısrarla ve uzun süre bireyi etkilemesidir. Öyle ki, depresyon bireyin günlük yaşamını alt üst eder, yaşama sevincini söndürür. Depresyon tanısı konabilmesi için bu durumun en az iki hafta sürmesi gerekmektedir. Depresyonun şiddeti hafif, orta ve çok güçlü olabilmektedir. Kesintisiz olabileceği gibi, tekrarlayan döngüler halinde de görülebilmektedir. Depresyon, toplumun her kesiminde, her yaşta görülebilmektedir.



Depresyonu Tetikleyen Başlıca Etkenler Nelerdir?

- **Soyaçekim:** Ailesel yatkınlık ve kalıtsal özellikler depresyonun yaşanmasına zemin hazırlayabilir.
- **Beyin kimyası (nörotransmitterler):** Beynin içinde mesajları bir yerden bir yere iletmekle yükümlü kimyasal unsurların miktarı ve seviyesindeki bir sorun depresyona yol açabilir.
- Bedendeki hormonal dengesizlik de depresyonu tetikleyebilir.
- Araştırmalar bağımsızlık, özgüven, girişkenlik ve iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin depresyona karşı koruyucu etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar gibi kişilik özelliklerinin yetersizliği depresyonu tetikleyen bir etken olabilir.
- Ağrılı, yaşam kalitesini düşüren, bireyi güçsüzleştiren, engelleyen ve ümitsizliğe düşmesine sebep olan kronik bir hastalıkla boğuşan hastalarda da depresyon görülebilir.
- Bazı hastalıklara karşı kullanılan tedavi edici ilaçların yan etkisi olarak da depresyon ortaya çıkabilir.
- Alkol ve bazı kimyasalların da bazı bireyler üzerinde depresif etkileri vardır.
- Yaşamın akışı içindeki olumsuz olaylar (örn: iş kaybı, ilişkinin sonlanması, bir yakının ölümü, önemli bir hastalık teşhisi) da depresyona yol açabilir.
- Çocuklukta zorbalık, taciz vb. travmatik olaylar yaşamış bireylerin depresyon yaşama riskinin daha fazla olabileceği de düşünülebilir.

Depresyonun başlıca belirtileri şunlardır:

- Sürekli yorgun olma hali ve halsizlik,
- Çevrede olup bitene karşı ilgisizlik ve isteksizlik,
- Yaşamdan tat alamama,
- İştahsızlık,
- Değersizlik, yetersizlik duygusu,
- Karamsarlık,
- Uyku sorunları (uykusuzluk veya fazla uyuma isteği),
- Tekrarlayan intihar etme (yaşamı sonlandırma) düşünceleri ve girişimleri,
- Hareketlerde ve konuşmada azalma,
- Moral bozukluğu (depresif duygular),
- Ağlama.



Aşağıda verilen örnek vaka depresyonun bireyin yaşamını ne kadar olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir:

22 yaşındaki X isimli öğrenci bir aydan beridir kendini iyi hissetmemektedir. Önceden yapmaktan zevk aldığı herşeye karşı ilgisizleşmiş, zamanını gece ve gündüz tek başına kaldığı yurt odasında geçirmektedir. Yataktan çıkacak gücü olmadığı gibi, kalkmak için bir arzusu da yoktur. Kendini yorgun hissetmesine rağmen uyumakta güçlük çekmektedir. Derslere gidememekte, arkadaş grubundan uzaklaşmaktadır. Önceleri onu arayan, birlikte zaman geçirmeye çağıran arkadaş çevresi artık onu aramaktan vazgeçmiştir. X yoğun bir boşluk, suçluluk ve değersizlik hissetmektedir. Sorunlarını çözebileceğine dair umutsuz bir çaresizlik içindedir. Yemekten içmekten de vazgeçmiştir. Onunla ilgili endişe duyan tek arkadaşı Y, X'in durumunu DAÜ-PDRAM'a aktarmış ve arkadaşı ile ilgili ne yapabileceğini sormuştur. Daha sonra X arkadaşı tarafından DAÜ-PDRAM'a gelmeye ve profesyonel yardım almaya ikna edilmiştir. X görüştüğü psikiyatrist ve psikoloğa kendini, 'içinden bir türlü çıkamadığı derin ve karanlık bir kuyuda' hissettiğini ifade etmiştir.

Depresyon yaşam kalitesini düşürmektedir. Depresyon ile başetmek mümkündür.

Eğer, siz veya bir yakınınızın depresyonda olabileceğine dair belirtiler varsa ve kaygı duyuyorsanız profesyonel yardım almak için en erken zamanda DAÜ-PDRAM'a başvurunuz.

TRAVMA

Travma Nedir?

Bireylerin başına hiç beklemedikleri bir anda gelip, etkisi altında bıraktığı herkesi derinden sarsan olaylara ‘travmatik olaylar’ denir.

Travmatik olaylar iki grupta toplanır:

- 1- Hayatın içinden durumlar,
Örn: Trafik kazaları, ani ölüm veya hastalık haberleri, tecavüz, yangın vb.
- 2- İnsan kontrolü dışında gelişen ve büyük kitleleri etkileyen doğal afetler,
Örn: Deprem, sel, kasırga vb.



Bireyler, travmatik olaylar sonrasında verilen tepkilerde farklılıklar gösterirler. Tüm tepkiler normal olmakla beraber, bazı kişiler tepkilerini hemen o anda, bazıları olaydan bir süre sonra, bazıları çok yoğun, bazıları ise, oldukça hafif bir şekilde gösterirler. Ancak temelde değişmeyen birşey vardır. Travmatik bir olay yaşadıktan sonra kişiler, bir süre alışık oldukları rutin hayatlarına kaldıkları yerden devam etmekte güçlük çekerler. Bir travmatik olay, tüm bireylerde aynı etkiyi göstermez veya aynı sorunlara neden olmaz. Travmanın yaşanma şiddetinin değişkenliğinde travmatik olayın şiddeti ve bireyde oluşturduğu zararın büyüklüğü, kişinin stresle başetme kapasitesi ve sosyal çevresinden gördüğü maddi ve manevi destek, ülkenin, travmatik olayların yarattığı sorunlarla başetmede ortaya koyduğu psiko-sosyal destek olanakları gibi birçok faktör rol oynar.



Travma sonrası yaygın olarak görülen duygu ve düşüncelerdeki değişimler:

- Derin üzüntü ve şok,
- Kaygı, korku ve öfke,
- Hissizlik ve uyuşmuşluk,
- Suçluluk, utanç ve çaresizlik,
- İnançlarda değişiklik (geleneksel, kültürel, dini vb.),

- Düşmanlık (dünyaya, insanlara vb. karşı),
- Kadere isyan,
- Takıntılı düşünceler ve saplantılı davranışlar,
- Alkol veya uyuşturucu maddelere karşı eğilim,
- Kendine zarar verme,
- Hayattan zevk alamama,
- Yakın ilişkilerde (arkadaşlık, sevgili, aile vb.) sorunlar veya ayrılıklar yaşama,
- Hatırlamada veya konsantre olmada zorlanmalar,
- Cinsel hayatın durağanlaşması veya tamamen sonlanması,
- Uyku ve yeme bozuklukları.

Travma yaşayan kişiye yardım esnasında yapılan yanlışlar:

- Kişinin yaşadığı travmayı basit görmek ve küçümsemek,
- Travmayı yaşayan kişinin çabucak toparlanmasını beklemek,
- Toparlanamazsa sabırsızlık göstermek veya kişiyi zayıf kişilikli ve güçsüz olmakla eleştirmek,
- Ona, yaşanan olayı daha fazla düşünmemesi, konuşmaması veya unutmaması gerektiğini sıklıkla tekrarlamak,
- Kişiyi, ona travmasını hatırlatabilecek her türlü uyarandan şiddetle uzak tutmak.

Travma yaşayan kişiye nasıl yardım edilmeli?

- Kişiye, yaşadığı travmatik olayın hiçbir şekilde onun suçu olmadığını hatırlatın,
- Daima sevgi ve şefkat gösterin,
- Duyularını paylaşması için onu özendirin. Onun için güvenilir ve sıcak bir ortam yaratın ve iyi bir dinleyici olun,
- Kişiye, yaşadığı kaygının varolan şartlar altında son derece doğal olduğunu açıklayın,
- Gerekli görülen durumlarda kişiyi profesyonel psikolojik yardım almak için cesaretlendirin,
- Kişi, eski hayatına dönmek için gücünü toplamaya başladığında da, onunla beraber olun ve motive etmeye devam edin.
- Kendinizi de korumayı ihmal etmeyin. Travma yaşayan birisine yardım etmek çok yıpratıcı bir süreçtir. Siz de kendi aile veya arkadaşlarınızla duygularınızı paylaşın.



Sizi zorlayan travmatik bir olay deneyimlemişseniz veya bir yakınınızın travmatik bir süreçten geçtiğini gözlemliyorsanız destek için DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

KAYIP VE YAS SÜRECİ

Kayıp ve yas süreci kişiye özeldir. Her birey bu deneyimi kendine göre farklı şekillerde yaşar. Değer verdiğimiz birisinin ölümünün verdiği üzüntü ile başatmenin tek bir 'doğru' ya da 'normal' yolu yoktur. Yas süreci bireyi duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak etkiler. Değer verilen birinin ölümü, beklenen bir durum olsun ya da olmasın, kişinin yaşayabileceği en büyük acıdır.

Kaybın Ardından Gelen İlk Tepkiler:

İnkâr; Yakın olduğumuz bir kişinin bir daha hiç geri gelmemek üzere gittiğine inanmak çok zordur. Birçok insan, ilk başta buna inanmayı reddeder.

Hissizlik; Yaşanan şoktan dolayı, zaman zaman kişi 'hiçbirşey hissetmiyormuş', sanki içinde ne olumlu ne de olumsuz hiçbir duygu yokmuş gibi hissederek.

Öfke ve İsyân; Ölüm gözümüze adaletsiz görünür. Birçok kişi ölümü "acımasız" bir deneyim olarak algılar ve "Neden?" diye sorgulamaya başlar. Öfke ve isyan gibi duygular, özellikle önünde uzun yıllar, gerçekleştirilecek birçok hayaller olduğuna inanılan genç bireylerin 'zamansız' ölümlerinden sonra yoğun olarak yaşanır.

Derin acı; Bu acı hem fiziksel hem de psikolojik olarak yaşanabilir. Birçok birey, yakın olduğu kişinin vefatının ardından bu acının sonsuza dek süreceğini düşünür.

Suçluluk; "Keşke"lerle dolu cümleler başlar. Kişi kendini söylediği ya da söylemediği, yaptığı ya da yapmadığı şeylerden dolayı suçlamaya başlar.

Depresif Duygu Durumu; Çok üzgün ve umutsuz hissedilir. Hayattaki herşey anlamsız görünmeye başlar.

Değişken Duygu Durumları; Bu değişkenlikleri deneyimlemek ilk başlarda oldukça korkutucu görünse de aslında çok normaldir. Üzgünken, aniden sinirli hissetmeye başlanabilir, ya da hiç umulmadık bir anda ağlanabilir.

Özlem; Sürekli olarak ölen kişiyi düşünme, onunla yaşananları, geçirilen zamanları tekrar tekrar hayal etme görülebilir. Zaman zaman bireyler, kaybedilen kişinin sesini "duyar gibi" ya da kendisini "görür gibi" de olurlar.

Kayıpların Ardından Gelen Üzüntü ve Stresle Nasıl Başedilir?

Kayıp ve yas sürecinde yaşanan üzüntü nasıl bireysel ise, bu üzüntü ve stresle başatma stratejileri de bireyseldir ve kişiden kişiye değişir. Yaş, kişilik özellikleri, eğitim seviyesi, hayat tarzı ve bireyin içinde yaşadığı sosyo-kültürel ortam gibi çeşitli faktörler, stresin bireylerde değişik şekillerde deneyimlenmesine sebep olur.



Bunları denemeniz size yardımcı olabilir:

- * Ölüm ve ölen kişi hakkında çevrenizdekilerle konuşun. Onlarla, ölen kişiyle aranızda geçen özel anılarınızı paylaşın. Herkes sizi tam olarak anlayamayabilir, ama anlayanlar da çıkacaktır. Bu sayede, çevrenizdekiler sizin neden farklı davranmaya başladığınızı da rahatça anlayabilirler ve siz de kendinizi daha “anlaşılmış” ve “kabul edilmiş” hissetmeye başlayabilirsiniz.
- * Ölümle ilgili kendinizi sorumlu tuttuğunuzu, suçladığınızı farkettiğiniz durumlarda, her zaman herşeyi öngöremeyeceğinizi, belirli şekillerde davranırken kendinize göre sebeplerinizin olduğunu hatırlamak (veya hatırlatmak) acıların hafiflemesine yardımcı olabilir.
- * Daha önce yakın olduğu birini kaybetmiş, sizin yaşadıklarınıza benzer şeyler yaşamış kişilerle de konuşun. Onlardan çok şey öğrenebilirsiniz.
- * Ağlayın! Ağlamak, yas-kayıp sürecinin en önemli parçalarındandır ve oldukça sağlıklıdır.
- * Yazın, okuyun, resim yapın, fotoğraf çekin...Size kendinizi iyi hissettirecek herhangi bir uğraş edinin.
- * Yaşadığınız kaybın ne zaman bitmesi gerektiğine dair kendinize bir zaman sınırlaması koymayın. Bunu yapmak stresinizi daha da çok artıracaktır. Kayıp-yas süreci söz konusu olduğunda, bunun ne kadar süreceğini saptamak imkansızdır. Çünkü bu niteliği ve niceliği kişiden kişiye değişebilen bir süreçtir.
- * Yaşadığınız duyguların değişkenliğine izin verin.
- * Eğlenmek ve gülmek için kendinize izin verin. Bunları yapıyor olmanız, sizin ölen kişiyi unuttuğunuz, ya da geride kalanlara saygı duymadığınız anlamına gelmez. Bu sadece, hayatın devam ettiğinin ve zamanın herşeyin ilacı olduğunun bir kanıtıdır.

Yakın bir geçmişte yakınını kaybetmiş bir kişiye nasıl yardımcı olabiliriz?

- Ona empati ile yaklaşın.
- Ona duygularını rahatça ifade edebilmesi için güvenli ve sıcak bir ortam yaratın ve iyi bir dinleyici olun.
- Ona yaşadığı sürecin getirdiği sıkıntı ve stres belirtilerinin çok normal olduğunu anlatın.
- Eğer ihtiyaç duyduğunu düşünürseniz, profesyonel psikolojik destek alması için kişiyi yönlendirin.

**Kayıp ve yas sürecinde yaşanan üzüntü ile sağlıklı başedebilmek için
DAÜ-PDRAM psikologlarından destek alabilirsiniz.**



EPİLEPSİ

Epilepsi Nedir?

Epilepsi; beyinde herhangi bir bölgenin kontrol dışı aktif hale gelmesi ve bunun bir süre devam etmesi olarak tanımlanabilir. Bu istem dışı aktif hale gelme durumunun başlangıcından bitişine kadar olan döneme, epilepsi nöbeti diyoruz. Beyindeki aktif olan bölgeye göre nöbetler değişiklik gösterir. Örneğin, merkezi sinir sisteminde kol ve bacak hareketlerini sağlayan bölge aktif duruma gelirse, istemsiz kasılmalar olur.

Epilepsi kimlerde görülür?

Epilepsi, yaş ve cinsiyet ayrımı olmaksızın tüm bireylerde görülebilir. Epilepsi birçok değişik rahatsızlıktan dolayı ortaya çıkabilir. Yapılan araştırmalarda; zor bir doğumdan dolayı bazen bebeğin merkezi sinir sisteminin hasar görmesi, menenjit gibi ciddi bir hastalık geçirilmiş olması veya herhangi bir kaza sonrası beyin hasarı oluşması ve benzeri nedenler ile ortaya çıktığı görülmektedir. **Epilepsi bulaşıcı değildir.**



Epilepsi Nöbeti Türleri:

Epilepsi nöbetleri “Kısmi” ve “Genel” olmak üzere iki gruba ayrılır:

1-Genel nöbetler:

Araz hem sağ hem de sol beyinde, dolayısıyla tüm beyin bazında olabilir. Nöbet sırasında her zaman, bir şuur kaybı vardır. Bu tür nöbet geçiren insanlar, nöbet sırasında neler yaşadıklarını hatırlayamazlar.

2-Kısmi nöbetler:

Araz beynin belli bir kısmında ortaya çıkar. Bunun belirtileri çok çeşitli olup, bozukluğun ortaya çıktığı beyin kısmına bağlı olarak değişmektedir. Bazı nöbetlerde insanın şuuru açık kalır, bazılarında ise kaybolur. Kısmi nöbetler, basit, kompleks ve sekonder genel nöbetler olarak üç kısma ayrılır. Bu son nöbet türü, bir kısmi nöbetin genel nöbete geçmesi anlamına gelir.

Epilepsi Nöbetlerini Tetikleyici Etkenler:

Epileptiğin neden belli zamanlarda nöbet geçirdiği genellikle çok fazla bilinmemekle beraber, bazı durumların nöbet geçirmeye belli bir bağlantısı olduğu bilinmektedir. Aşağıdaki durumların bazen tetikleyici olduğu görülmektedir:

- Yoğun stres,
- Uzun süre uykusuz kalmak,
- Her tür ekran önünde uzun zaman geçirmek veya diskotek ışıklandırması gibi güçlü ışık etkenlerine maruz kalmak,
- Beden ısısında büyük değişikliklerin ortaya çıkması ve yüksek ateş gibi durumlar,
- Aşırı alkol tüketimi
- Yasal olmayan maddeler kullanmak,
- Düzensiz yemek, kontrolsüz diyet ve benzeri beslenme bozuklukları,
- Büyük bir çaba sarfetme öncesi veya sonrası nöbet gelebilir.

Epilepsi Tedavisi: Epilepsinin var olması durumunda, nöbeti durduran veya yeni nöbeti önleyen bazı ilaçlar doktor tarafından verilir.

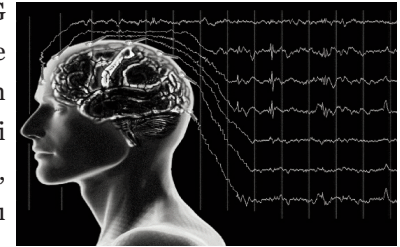
DİKKAT:

- **Doktorun verdiği ilaçlar kesinlikle doktorun önerdiği şekilde alınmalıdır. Aksi takdirde, tedaviden olumlu cevap alınmayabilir.**
- **Doktor karar vermeden ilaçlar kesinlikle kesilmemelidir. Aksi takdirde nöbetler kontrolsüz hale gelir.**

Epilepsi Tanısı Nasıl Konur?

Epileptik nöbet sırasında beyindeki elektrik sinyallerinin iletilmesinde bozukluk yaşanır. Epilepsi tanısı için, çeşitli test ve incelemeler yapılmaktadır. Bunların en önemlisi Elektroensefalografi (EEG)'dir. EEG cihazıyla beyindeki elektrik sinyalleri kayıt ve kontrol edilir. Epileptik araz EEG'de de görülebilir. Nöbet arasındaki EEG görüntüsü, epilepsi söz konusu olduğunda normalden farklı olur. Ancak, EEG'de her zaman bir değişiklik görülmeyebilir. Bilgisayarlı Tomografi (BT) veya Manyetik Rezonans Görüntü (MRI) taraması gibi görüntüleme cihazlarıyla,

beyin işlevindeki aksaklık ortaya çıkabilir. Bu testlerin yardımıyla bir uzman doktor tarafından Epilepsi tanısı konulabilir.



Eğer Epilepsi ile ilgili kaygılarınız varsa DAÜ-PDRAM psikiyatristi/psikologları sizi doğru adreslere yönlendirebilir.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yaşamımız boyunca başatmamız gereken birçok zor durumla karşılaşırız.

- Hastalıklar,
- Sınavlarda alınan kötü notlar/sonuçlar,
- Kazalar,
- Doğal felaketler,
- Engellenmeler,
- Ayrılıklar, boşanmalar,
- Kültür şoku ve buna benzer durumlar.



Çevrelerinde gelişen bu gibi olaylar, kişileri fiziksel, duygusal ve sosyal olarak şiddetle sarsan ve dengelerini bozan şeylerdir. Üzülürler, acı çekerler, çaresizlik hissederler, matem tutarlar, öfkelenirler, haksızlığa uğramışlık hissederler ama sonunda bu önemli olayla yaşamın durmadığını görürler. Yaşamlarındaki yeni koşullara uyum sürecini başlatırlar.

Neden bazı kişiler bu uyum sürecini başlatmayı başarırken bazı kişiler zorluklara yenik düşerler?

Psikolojik dayanıklılığı pekişmiş bireyler yaşamın zorluklarını göğüslerken, dayanıksız bireyler teslim olurlar.

Psikolojik Dayanıklılığın Gelişmesinin Önleyen Etkenler

- 1- Zaman zaman bazı toplumsal koşullar genç bireylerin olgunlaşmasına ket vurabilmektedir. Onlara bebekmişler (yavru) gibi davranma eğilimi olabilmektedir. Bazı durumlarda, genç bireyler, korunması gereken, sorumluluk alamayan, yetersiz kişiler olarak görülebilmektedir. Araştırmalara göre, olgunlaşma şansı verilmeyen bireyler de bebek gibi (gerileyici) davranmaktadırlar.
- 2- Anne-babalar çocuklarını aşırı bir şekilde sahiplenmekte ve onları yaşamın zorluklarından korumaya çalışmaktadırlar. Bu durumda gençler sorunla karşılaşp, çözüm üretmeyi öğrenememektedirler.
- 3- Anne-babalar korumacı bir tavırla çocuklarının olumsuz duygular yaşamasına elden geldiğince engel olmaktadır. Çocuklar üzülmesin, öfkelenmesin, hayal kırıklığı yaşamasın, utanmasın, suçluluk hissetmesin isterler. Oysa yaşamın içinden gelen olayların yarattığı bu duyguları yaşamak gençleri daha dayanıklı ve mücadeleci yapmaktadır.
- 4- Çağdaş yaşamın siyah/beyaz, iyi/kötü, güzel/çirkin, zeki/aptal gibi uçları benimsediği ve değişime olanak tanımadığı için, başarının karşıtı da kaçınılmaz olarak başarısızlık olarak kabullenilmektedir.

- 5- Başarı, hemen ŞİMDİ! Yaygın beklenti, ün, başarı ve zenginlik gibi şeylerin anlık ve kısa sürede elde edilmesi gerektiği üzerine yoğunlaşmaktadır. Bu da uğraşmaya, çabalamaya ket vuran bir düşüncedir. Anında elde edilemeyen beklentiler yenilgi olarak kabullenilmekte ve teslim olunmaktadır.
- 6- Medya mesajları her alanda mükemmel olmak gerektiği fikrini sıklıkla işlemektedir. Temsil edilen erişilmesi zor mükemmellik, gençlerde yetersizlik ve başarısızlık duygusu yaratmaktadır.

Bunlar, gencin psikolojik dayanıklılığına ket vuran nedenlerdir. Gençler kırılğan değildirler. Onları dayanıksız yapan çoğu zaman çevreleridir.

Psikolojik Dayanıklılık için Neler Yapılabilir?

1. Yaşam beklentilerinizi yüksek tutun. Koyduğunuz gerçekçi hedeflere ulaşmak için yeterli altyapınız vardır. Onları gerçekleştirmek için çaba harcayın.
2. Anne-babanızın dünyasının merkezinde olabilirsiniz ama dış dünyanın merkezi değilsiniz. Bunu kabul edin ve çevrenizle ilgilenin, başkalarına yardım etmeye gönüllü olun. Bu özgüveninizi artıracaktır.
3. Herkesin doğuştan getirdiği birçok yetenek vardır. Zeka ve varolan yetenekler geliştirilmelidir. Birçok ünlü kişi, birçok zorluğu yenerek, kendini geliştirerek başarıya ulaşmıştır.
4. Başarısızlık dünyanın sonu değildir. Yaşamının bir yerinde herkes başarısızlığa uğrayabilir. Önemli olan başarısızlığı kabullenmeden, teslim olmadan çabalamaktır. Başarısızlık bazen hedefe giden yolda itici güçtür.
5. Mutluluk, sevgi, doyum gibi, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü de doğal duygulardır. Bu duyguları yaşamak, insan olmanın gereğidir. Hiçbiri sonsuza kadar sürmez, geçici bir dönem yaşanır.
6. Yaşam inişler ve çıkışlarla doludur. Sorunlarla yüzleşmekten kaçınmayın. Sorunu saptayın, tanımlayın, olası çözüm yollarını düşünün ve size en uygun gelen seçeneği uygulayın. İşe yaramadıysa başka çözüm seçenekleriniz de vardır. Unutmayın, “Mükemmel” diye birşey yoktur. En iyi olmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmak yaşam felsefeniz olmalıdır.
7. Üniversite ortamında, evde, ders dışı etkinliklerde vb. yerlerde deneyimlerinizi artırmaya, yeni şeyler öğrenmeye çalışın. Yeni bilgi ve becerilere açık olun, kendinizi geliştirin.

Karşılaşılan bazı olumsuzluklar profesyonel destek almayı gerektirebilir. Bu son derece normaldir.

DAÜ-PDRAM’da gereken ip uçlarını bulabilirsiniz.

İNSAN HAKLARI EVRENSEL BİLDİLGESİ

Madde 1: Bütün insanlar özgür, onur ve haklar bakımından eşit doğarlar. Akıl ve vicdanla donatılmışlardır, birbirlerine kardeşlik anlayışıyla davranmalıdırlar.

Madde 2:

1) Herkes ırk, renk, cinsiyet, dil, din, siyasal ya da başka türden kanaat, ulusal ya da toplumsal köken, mülkiyet, doğuş veya başka türden statü gibi herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, bu Bildirgede belirtilen bütün hak ve özgürlüklere sahiptir.

2) Ayrıca, bağımsız, vesayet altında ya da kendi kendini yönetemeyen ya da egemenliği başka yollardan sınırlanmış bir ülke olsun ya da olmasın, bir kişinin uyruğu olduğu ülke ya da memleketin siyasal, hukuksal ya da uluslararası statüsüne dayanarak hiçbir ayırım yapılamaz.

Madde 3: Herkesin yaşama hakkı ile kişi özgürlüğü ve güvenliğine hakkı vardır.

Madde 4: Hiç kimse, kölelik ya da kulluk altında tutulamaz; her türden kölelik ve köle ticareti yasaktır.

Madde 5: Hiç kimseye işkence ya da zalimce, insanlık dışı ya da aşağılayıcı muamele ya da ceza uygulanamaz.

Madde 6: Herkesin, nerede olursa olsun, yasa önünde bir kişi olarak tanınma hakkı vardır.

Madde 7: Herkes yasa önünde eşittir ve ayırım gözetilmeksizin yasa tarafından eşit korunmaya hakkı vardır. Herkes, bu Bildirgeye aykırı herhangi bir ayrımcılığa ve ayrımcı kısırtmalara karşı eşit korunma hakkına sahiptir.

Madde 8: Herkesin anayasa ya da yasayla tanınmış temel haklarını ihlal eden eylemlere karşı yetkili ulusal mahkemeler eliyle etkin bir yargı yolundan yararlanma hakkı vardır.

Madde 9: Hiç kimse keyfi olarak yakalanamaz, tutuklanamaz ve sürgün edilemez.

Madde 10: Herkesin, hak ve yükümlülüklerinin belirlenmesinde ve kendisine herhangi bir suç isnadında bağımsız ve yansız bir mahkeme tarafından tam bir eşitlikle, hakça ve kamuya açık olarak yargılanmaya hakkı vardır.

Madde 11:

1) Kendisine cezai bir suç yüklenen herkesin, savunması için gerekli olan tüm güvencelerin tanındığı, kamuya açık bir yargılanma sonucunda suçluluğu yasaya göre kanıtlanıncaya kadar suçsuz sayılma hakkı vardır.

2) Hiç kimse, işlendiği sırada ulusal ya da uluslararası hukuka göre suç oluşturmayan herhangi bir fiil yapmak ya da yapmamaktan dolayı suçlu sayılamaz. Kimseye, suçun işlendiği sırada yasalarda öngörülen cezadan daha ağır bir ceza verilemez.

Madde 12: Hiç kimsenin özel yaşamına, ailesine, evine ya da yazışmasına keyfi olarak karışılmaz, onuruna ve adına saldırılamaz. Herkesin, bu gibi müdahale ya da saldırılara karşı yasa tarafından korunma hakkı vardır.

Madde 13:

1) Herkesin, her Devletin sınırları içinde seyahat ve oturma özgürlüğüne hakkı vardır.

2) Herkes, kendi ülkesi de dahil, herhangi bir ülkeden ayrılma ve o ülkeye dönme hakkına sahiptir.

Madde 14:

- 1) Herkesin, sürekli baskı altında tutulduğunda, başka ülkelere sığınma ve kabul edilme hakkı vardır.
- 2) Gerçekten siyasal nitelik taşımayan suçlardan kaynaklanan ya da Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı fiillerden kaynaklanan kovuşturma durumunda, bu hak ileri sürülemez.

Madde 15:

- 1) Herkesin bir ülkenin yurttaşı olmaya hakkı vardır.
- 2) Hiç kimse keyfi olarak uyrukluğundan yoksun bırakılamaz, kimsenin uyrukluğunu değiştirme hakkı yadsınamaz.

Madde 16:

- 1) Yetişkin erkeklerle kadınların, ırk, uyrukluğa ya da din bakımından herhangi bir sınırlama yapılmaksızın, evlenmeye ve bir aile kurmaya hakkı vardır. Evlenmede, evlilikte ve evliliğin bozulmasında hakları eşittir.
- 2) Evlilik, ancak evlenmeye niyetlenen eşlerin özgür ve tam oluruyla yapılır.
- 3) Aile, toplumun doğal ve temel birimidir; toplum ve Devlet tarafından korunur.

Madde 17:

- 1) Herkesin, tek başına ya da başkalarıyla ortaklık içinde, mülkiyet hakkı vardır.
- 2) Kimse mülkiyetinden keyfi olarak yoksun bırakılamaz.

Madde 18: Herkesin düşünce, vicdan ve din özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, din veya inancını değiştirme özgürlüğünü ve din veya inancını, tek başına veya topluca ve kamuya açık veya özel olarak öğretme, uygulama, ibadet ve uyma yoluyla açıklama serbestliğini de kapsar.

Madde 19: Herkesin kanaat ve ifade özgürlüğüne hakkı vardır; bu hak, müdahale olmaksızın kanaat taşıma ve herhangi bir yoldan ve ülke sınırlarını gözetmeksizin bilgi ve fikirlere ulaşmaya çalışma, onları edinme ve yayma serbestliğini de kapsar.

Madde 20:

- 1) Herkes, barış içinde toplanma ve örgütlenme hakkına sahiptir.
- 2) Hiç kimse, bir örgüte üye olmaya zorlanamaz.

Madde 21:

- 1) Herkes, doğrudan ya da serbestçe seçilmiş temsilcileri aracılığıyla ülkesinin yönetimine katılma hakkına sahiptir.
- 2) Herkesin, ülkesinde kamu hizmetlerinden eşit yararlanma hakkı vardır.

3) Halk iradesi, hükümet otoritesinin temelini oluşturmalıdır; bu irade, genel ve eşit oy hakkı ile gizli ve serbest oylama yoluyla, belirli aralıklarla yapılan dürüst seçimlerle belirtilir.

Madde 22: Herkesin, toplumun bir üyesi olarak, toplumsal güvenliğe hakkı vardır; ulusal çabalarla, uluslararası işbirliği yoluyla ve her Devletin örgütlenme ve kaynaklarına göre herkes insan onuru ve kişiliğin özgür gelişmesi bakımından vazgeçilmez olan ekonomik, toplumsal ve kültürel haklarının gerçekleştirilmesi hakkına sahiptir.

Madde 23:

- 1) Herkesin çalışma, işini özgürce seçme, adil ve elverişli koşullarda çalışma ve işsizliğe karşı korunma hakkı vardır.
- 2) Herkesin, herhangi bir ayırım gözetilmeksizin, eşit iş için eşit ücrete hakkı vardır.
- 3) Çalışan herkesin, kendisi ve ailesi için insan onuruna yaraşır bir yaşam sağlayacak düzeyde, adil ve elverişli ücretlendirilmeye hakkı vardır; bu, gerekirse, başka toplumsal korunma yollarıyla desteklenmelidir.
- 4) Herkesin, çıkarını korumak için sendika kurma ya da sendikaya üye olma hakkı vardır.

Madde 24: Herkesin, dinlenme ve boş zamana hakkı vardır; bu, iş saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve belirli aralıklarla ücretli tatil yapma hakkını da kapsar.

Madde 25:

1) Herkesin, kendisinin ve ailesinin sağlığı ve iyi yaşaması için yeterli yaşama standartlarına hakkı vardır; bu hak, beslenme, giyim, konut, tıbbi bakım ile gerekli toplumsal hizmetleri ve işsizlik, hastalık, sakatlık, dulluk, yaşlılık ya da kendi denetiminin dışındaki koşullardan kaynaklanan başka geçimini sağlayamama durumlarında güvenlik hakkını da kapsar.

2) Anne ve çocukların özel bakım ve yardıma hakları vardır. Tüm çocuklar, evlilik içi ya da dışı doğmuş olmalarına bakılmaksızın, aynı toplumsal korumadan yararlanır.

Madde 26:

1) Herkes, eğitim hakkına sahiptir. Eğitim, en azından ilk ve temel öğrenim aşamalarında parasızdır. İlköğretim zorunludur. Teknik ve mesleki eğitim herkese açıktır. Yüksek öğrenim, yeteneğe göre herkese eşit olarak sağlanır.

2) Eğitim, insan kişiliğinin tam geliştirilmesine, insan haklarına ve temel özgürlüklere saygıyı güçlendirmeye yönelik olmalıdır. Eğitim, bütün uluslar, ırklar ve dinsel gruplar arasında anlayış, hoşgörü ve dostluğu yerleştirmeli ve Birleşmiş Milletlerin barışı koruma yolundaki etkinliklerini güçlendirmelidir.

3) Ana-babalar, çocuklarına verilecek eğitimi seçmede öncelikli hak sahibidir.

Madde 27 :

1) Herkes, topluluğun kültürel yaşamına özgürce katılma, sanattan yararlanma ve bilimsel gelişmeye katılarak onun yararlarını paylaşma hakkına sahiptir.

2) Herkesin kendi yaratısı olan bilim, yazın ve sanat ürünlerinden doğan manevi ve maddi çıkarlarının korunmasına hakkı vardır.

Madde 28: Herkesin bu Bildirgede ileri sürülen hak ve özgürlüklerin tam olarak gerçekleştirilebileceği bir toplumsal ve uluslararası düzene hakkı vardır.

Madde 29:

1) Herkesin, kişiliğinin özgürce ve tam gelişmesine olanak sağlayan tek ortam olan topluluğuna karşı ödevleri vardır.

2) Herkes, hak ve özgürlüklerini kullanırken, ancak başkalarının hak ve özgürlüklerinin gereğince tanınması ve bunlara saygı gösterilmesinin sağlanması ile demokratik bir toplumdaki ahlak, kamu düzeni ve genel refahın adil gereklerinin karşılanması amacıyla, yasayla belirlenmiş sınırlamalara bağlı olabilir.

3) Bu hak ve özgürlükler, hiçbir koşulda Birleşmiş Milletlerin amaç ve ilkelerine aykırı olarak kullanılamaz.

Madde 30: Bu Bildirgenin hiçbir hükmü, herhangi bir Devlet, grup ya da kişiye, burada belirtilen hak ve özgürlüklerden herhangi birinin yok edilmesini amaçlayan herhangi bir etkinlikte ve eylemde bulunma hakkı verecek şekilde yorumlanamaz.

Sonsöz

DAÜ-PDRAM Psikologları olarak, Psikolojik İyilik Hali El Kitabı'nı hazırlarken temel amacımız gerek kendiniz gerekse çevrenizdeki diğer kişilerin günlük hayatın içinde karşılaşılabileceği zorlayıcı yaşam durumlarının fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik haline olası etkileri ve bu durumların yol açabileceği duygular örn: kaygı, üzüntü, stres gibi duygular ile başaçıkma becerileri hakkında sizleri bilgilendirmektir.

Ancak yaşamın bizlere sunduğu deneyimler bu el kitabına sığdıramayacak kadar çeşitli yönde ve özellikte olabilmektedir. Aynı zamanda, her bireyin bu tarz zorlayıcı yaşam durumlarına yönelik algısı ve başaçıkma şekli de farklı olabilmektedir. Psikolojik İyilik Hali El Kitabı'nın başında da belirtildiği gibi yaşamış olduğumuz ya da yaşayabileceğimiz durumların tamamen bizlerin kontrolü altında olması mümkün değildir. Bununla birlikte kontrolümüz dışında gelişen zorlayıcı yaşam durumlarını sağlıklı yöntemlerle ele almak, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek ve sağlıklı problem çözme becerilerini edinmek bizlerin kontrolündedir.

Zaman zaman herkes bir psikoloğa danışmaya, uzman görüşü ve desteği almaya gereksinim duyabilir. DAÜ-PDRAM psikologları olarak sizleri yargılamadan dinlemeye, paylaştığımız sorunlarınıza sağlıklı çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,
DAÜ-PDRAM Ekibi.



DAÜ-PDRAM'in Diğer Yayınları:

Kişisel Gelişim El Kitabı

Bağımlılıklardan Uzak Sağlıklı Yaşam El Kitabı

Sağlıklı İlişkiler El Kitabı

Şiddetsiz Yaşam El Kitabı

Sağlıklı Cinsellik El Kitabı

