

Psikolojik Danışma Birimi Nedir?

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı bünyesinde yer alan Psikolojik Danışma Birimi öğrencilerimize psikolojik destek sağlamak üzere kurulmuştur.

Psikolojik Yardım Nedir?

Psikolojik yardım; bireylerin ruh sağlığını korumaya ve hayatlarının farklı alanlarındaki işlevselliklerini korumaya ve desteklemeye yöneliktir. Öğrencilerimiz bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki yönlerden bir sıkıntıyla karşılaştıklarında ve bunları aşmada güçlük çektiklerinde psikolojik yardım talebinde bulunabilirler. Özellikle üniversite gibi yeni bir ortama giren öğrenciler bu yeni ortama uyum sağlamada; şehre, üniversite hayatına, derslere adapte olmada sıkıntı yaşarlar. Öğrencilerimiz, gayet normal olan bu tür alışma problemlerinde psikolojik danışma birimine başvurarak sürecini daha rahat atlatabilirler.

Psikolojik Danışma Birimi'ne Hangi Durumlarda Başvurabilirim?

- Kimseye anlatamadığınız ama biriyle paylaşma ihtiyacı duyduğunuz duygularınız ve düşünceleriniz olduğunda,
 - Şehre, üniversiteye ve/veya bölümünüze adapte olmada zorluk yaşadığınızda,
 - Ders çalışma yöntemlerinizde sıkıntı yaşadığınızı düşündüğünüzde ve/veya ders çalışamadığınızda,
 - Sınav öncesi, sırası veya sonrasında kaygı, heyecan vb. duygularınız fazla olduğunda,
 - Sunum yaparken, topluluk karşısında konuşurken problem yaşadığınızda,
 - Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşündüğünüzde,
 - İnsanlarla iletişim kurmada ve ilişkilerinizde problem yaşadığınızı hissettiğinizde,
 - Kendinizi sürekli yorgun ve üzgün hissettiğinizi düşündüğünüzde,
 - Yeni arkadaşlık kurmada güçlük çektiğinizde,
 - Kendinizi stresli hissettiğinizde,
 - Ev veya oda arkadaşlarınızla sıkıntı yaşadığınızda,
 - Romantik ilişkilerinizde ve/veya aile ilişkilerinizde sıkıntı yaşadığınızı düşündüğünüzde,
 - Yıpratıcı ve zorlu yaşam koşullarına maruz kaldığınızı düşündüğünüzde,
 - Öfkenizi kontrol etmede zorlandığınızda,
 - Bir yakınınızı yitirdiğinizde,
 - Günlük hayatınızı zorlaştıran düşünce veya davranış boyutunda takıntılarınız olduğunda,
 - Karar almada güçlük çektiğinizde ve kendinize güvenen biri olmak istediğinizde,
 - Dikkatinizi toplamada güçlük yaşadığınızda

Psikolojik Danışma Birimi'ne başvurarak psikolojik yardım talebinde bulunabilirsiniz.

Psikolojik Yardım İçin Nasıl Başvurabilirim?

Psikolojik yardım almak veya bu konuda bilgi sahibi olmak istediğinizde üniversitemiz psikoloğuna **hafta içi her gün 08:00-12:00 ve 13:00-17:00 saatleri arasında** birime gelerek veya telefonla ulaşabilirsiniz.

Psikolojik destek görüşmeleri randevu esasına dayanmaktadır. Dolayısıyla görüşmeye gelmeden önce telefonla ya da e-posta yoluyla randevu aldığımızda herhangi bir aksaklık yaşamadan görüşme gerçekleştirebilir.

Randevu saatleri mümkün olduğu kadar öğrencinin ders/çalışma programına uygun olarak verilmektedir.

Psikolojik Danışma Hizmeti öğrencilerimize **cretsiz** olarak verilmektedir.

Görüşmeler Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı binasında yer alan Psikolojik Danışma Birimi'nde yapılmaktadır.

Talep doğrultusunda ilçelerde yer alan yksekokullarımızda da danışmanlık hizmeti verilmektedir.

Psikolojik Görüşmeler Nasıl Gerçekleşmektedir?

Görüşmeler 50 dakika sürmektedir. İlk görüşme değerlendirme görüşmesi olup öğrencinin problemi hakkında genel bilgi edinmeye ve süreci belirlemeye yöneliktir. Gerektiėi durumlarda ilk görüşme sonrasında test uygulanmakta ve 2. görüşmede yeniden bir değerlendirme yapılmaktadır. Görüşmelerin sayısı öğrencinin problemine göre değişkenlik göstermektedir.

Görüşmeler gizlilik ilkesi çerçevesinde yapılmaktadır.

Daha fazla bilgi için web sitemize bakabilirsiniz.

Randevu için: 0386 280 4373 – 4371

baydogan@ahievran.edu.tr

Psikolog Büřra Esra AYDOėAN

Adres: Ahi Evran Üniversitesi Bağbaşı Yerleşkesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı