



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
PDRM

KENDİ KENDİNE YARDIM KİTAPÇIĞI

Psikolojik Danışman
Esma Nur Köse

Klinik Psikolog
Elif Nur AKIN



- 01 Kendine Yardım Nedir?
 - 03 Dengeleme Uygulaması
 - 04 Diyafram Nefesi Uygulaması
 - 05 Güvenli Yer Egzersizi
 - 07 Şimdi ve Burada Egzersizi
 - 08 Kahramanın Hikayesi Uygulaması
 - 10 Yaşam Kulvarı Etkinliği
 - 12 Dört Yapraklı Yonca Etkinliği
 - 14 Benim Köklerim Etkinliği
 - 16 Güvenli Limanlarım Uygulaması
 - 18 Öz Şefkat Molası Uygulaması
-

KENDİNE YARDIM NEDİR?

Kendi kendine yardım uygulamaları, etkililiği daha önce kanıtlanmış yöntemlerin kişi tarafından kendi hayatında kullanmasına odaklanmış bir yardım türüdür. Kendi kendine yardım sürecinde bilgilendirici broşürler, kitaplar ve ses kayıtları gibi içerikler kullanılmaktadır. Günümüzde ise gelişen teknoloji ile birlikte kendi kendine yardım kaynakları da çeşitlenmiştir.

Böylece internet tabanlı müdahaleler, video ve animasyonlar, kullanıcının pasif bir konumdan aktif konuma geçerek doldurabileceği etkileşimli formlar kendi kendine yardım müdahalesi içerikleri olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Özetle, kendi kendine yardım, psikolojik yardım sürecinde kullanılan müdahalelerin uzman tarafından ayrıntılı bir şekilde kullanıcıya açıklanmasını, bireyin bu materyaller rehberliğinde kendi problemi üzerinde sistemli bir şekilde çalışmasını ifade eder.

Kendi kendine yardım müdahaleleri bilimsel kaynaklı uygulamalardır. Bu uygulamalar depresif duygudurum , kaygı problemleri, alkol ya da madde kullanımı, problem davranışların azaltılması gibi farklı birçok problem alanında başarı ile kullanılmaktadır.

KENDİNE YARDIM NEDİR?

Kendi kendine yardım uygulamaları, düşük maliyetler ile daha çok insana hizmet verme imkânı sunar. Ayrıca psikolojik yardım almada gönülsüz olan ya da çevresindekilerin ne düşünecekleri endişesi ile yardım almaya başvurmayan bireylerin psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanmasına olanak sağlar. Kendi kendine yardım uygulamaları, psikolojik yardım hizmetine erişemeyen bireyler için bir başlangıç sunması açısından da oldukça önemlidir.

Tüm olumlu yanlarına ve etkililik çalışmalarına rağmen kendi kendine yardım bir ruh sağlığı uzmanı tarafından sağlanan yardımın bir alternatifi olarak düşünülmemelidir. Dolayısıyla çoğu zaman yüz yüze psikolojik yardım sürecine ilave bir müdahale olarak kullanılan kendi kendine yardım uygulamalarını, eğer klinik düzeyde bir probleme sahipseniz kullanmanız uygun değildir. Bu durumda bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanız gerekmektedir.



DENGELEME

İstem dışı düşünceleri kontrol altına almayı sağlayan bu teknikte amaç, duyularımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı ve anda kalmayı sağlamaktır. Bunun için aşağıdaki yönergeyi takip etmeniz gerekmektedir;

- Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.
- Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.
- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.
- Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.
- Bedensel duyularınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.
- Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.
Rahat hissedene kadar devam edebilirsiniz.

DİYAFRAM NEFESİ

Gün içinde birkaç kez ve her seferinde en az beş tam nefes şeklinde alınan diyafram nefeslerinin vücuda alınan oksijenin kan ve hücreleri güçlendirdiği; uykusuzluk, halsizlik, kaygı ve migren gibi sorunlara iyi gelebildiği bilinmektedir.

Travmadan sonra kontrol konusunda oluşacak hassasiyet dikkate alınarak göz açık ve varsa kapı çıkış noktasının görülebileceği oturur pozisyonda gevşeme hareketlerinin yapılması önerilir.

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun .
- Burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın.



- İçinize çektiğiniz havayı iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak nefesinizi bırakın.
- Kısa bir ara verin ve yine burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin.

Bu uygulama en az üç kez daha tekrar edilebilir.

GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Güvenli yer bizim zihinsel olarak kurguladığımız ya da daha önce bulunduğumuz, bize güven ve huzur veren zihinsel canlandırma tekniğiyle gidebildiğimiz kurgusal bir yerdir. Bu tekniği uygularken;

- Gözlerinizi kapatın.

- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat ve huzurlu hissedeceğiniz bir yer olmasıdır.

- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Hayalinizi sınırlandırmamanız çok önemlidir. Kendinizi orada görebiliyor musun?

- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara dikkat edin ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.

- Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?

- Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?

- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye veya kime benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?

- Neler duyabiliyorsunuz?

- Nasıl bir koku alıyorsunuz?

- Neler hissediyorsunuz?

- Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Davet ettiğiniz kişinin varlığı size ne hissettiriyor?
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verebilirsiniz.

Güvenli alanınıza keşfettikten sonra hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açıp şimdiye dönebilirsiniz.

Mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

ŞİMDİ VE BURADA EGZERSİZİ

Amaç kişinin sırasıyla bedenini, düşüncelerini ve duygularını fark ederek şimdi ve burada olmaya odaklanmasıdır.

Etkinlik en az 5 dakika sürdürülmelidir.

- Şimdi ayağa kalkmanızı istiyorum . Ayaklarınız hafif açık. Tam dengeye gelene kadar dengenizi bulun. Hafif hafif salının, ayaklarınızın tam dengedeki açıklığını bulun. Kollarınız yanda, serbest. Sırtınız dik, tam dengedesiniz.

- Gözlerinizi kapatın.

- Etrafı dinleyin. Kulaklarınıza hangi sesler geliyor?

- Nelerin kokusunu alıyorsunuz? Sıcaklık nasıl, teninizde neler hissediyorsunuz?

- Şimdi bedeninize odaklanın. Bedeninizde neler hissediyorsunuz, dikkat edin. Bedeniniz size ne söylüyor? Nefes alışverişinize dikkat edin. Bedeninizi dinleyin. Başınız , göğsünüzü, kollarınızı , karnınızı , bacaklarınızı, ayaklarınızı dinleyin.

- Nefes alışverişinize dikkat edin.

- Aklınızdan neler geçiyor? Neleri düşünüyorsunuz şu anda? Hemen aklınıza gelmeyen ama daha geri planda neler var?

- Kendinize odaklanın. Tam olarak içinde bulunduğumuz şu anda neler hissediyorsunuz? Hangi duyguları yaşıyorsunuz? Bu duyguları bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Kendinizi dinleyin. Kendinizin iyice farkına varın. Nefes alışverişinize dikkat edin.

- Şimdi yavaşça gözlerinizi açın. Evet buraya dönün, etrafınıza bakın.

- Şimdi oturun lütfen.
-

KAHRAMANIN HİKAYESİ

Hayalimizde bir kahramanı yaratacağız. Onun özelliklerini, amacını ve amacına ulaşmasını engelleyen bir problemi belirleyeceğiz. Sonrasında ona yardımcı olacak bir kişi ya da alet, eşya olacak. Daha sonra bir çözüm geliştirerek sorunu halletmesini ve sonuçlarını görmesini sağlayacağız. Bir boş kağıdı 6 eşit bölüm olacak şekilde çizin. Şimdi sizden bu altı bölümün üzerine birer başlık yazmanızı istiyorum.”

- ◆ Kahraman
- ◆ Amaç
- ◆ Sorun
- ◆ Yardımcı
- ◆ Davranış
- ◆ Sonuç

Kahraman: Kahramanınızın özelliklerini yazın. İnsan, hayvan, ağaç vb. olabilir. Nerede yaşıyor? Özellikleri nedir?

Amaç: Kahramanın yapmak istediği bir şey var. Ne yapmak istiyor? Neyi başarmak istiyor? Amacı nedir?

Sorun: Kahramanımızın amacına ulaşmasını engelleyen bir sorun bulunmaktadır. Nasıl bir problem olabilir? Düşünüp buraya yazınız.

Yardımcı: Kahramanımızın engeli aşmasında ona kim yada ne yardımcı oluyor? Yardımcı insan, hayvan veya herhangi bir alet ya da eşya olabilir. Bu yardımcının ne olduğunu ve özelliklerini bu bölüme yazınız.

Davranış: Kahramanınızın sorununu, yardımcısı ile birlikte ürettiği çözüm yollarını ve davranışlarını buraya yazınız. Ne oldu? Engeli aşmasında ona kim ya da ne yardımcı oldu? Nasıl yardımcı oldu? Ne yaptılar?

Sonuç: Kahramanınızın hikâyesinin sonu nedir? Nasıl bitiyor? Sonuç olarak neler oldu?

UYGULAMA YÖNERGESİ

Bir A4 kağıdı 6'ya katlanır (Önce 3 eşit parçaya katlanır sonra da ikiye katlanır.)

Bu 6 parçalı hikaye çalışması için kullanılacaktır.

Hikayede yazı ve resim birlikte kullanılabilir.

1.Kare: Bir kahraman seçin. Bu kahramanın bir kahramanlık yapmış olması gerekmiyor. Kahraman dediğimiz hikayenin kimin başından geçtiğini anlatıyor bize? Lütfen ilk kareye hikayenizin kimin başından geçtiğini resmedin veya yazarak anlatın.

2. Kare: Kahramanın amacı ne? Ne yapmak istiyor?

3. Kare: Kahramanınızın yanına biri ya da bir şey geliyor.Yardıma gelen nedir, kimdir?

4. Kare: Kahramanınız bunu yaparken, bu amacına ulaşmak isterken karşısına bir engel çıkıyor. Bu engel nedir?

5. Kare: Birlikte bu engeli, zorluğu nasıl aşıyorlar?

6. Kare: Son karede ne var?

Hikayenin sonunu resmedin ve / veya yazın lütfen



YAŞAM KULVARI ETKİNLİĞİ



•Bir koşu pisti düşünmenizi istiyorum. Pistte birçok atlet var.

- Atletler pist üzerinde kendilerine ait farklı kulvarlarda koşuyorlar. Burada 100 metre (kısa mesafe) koşanlar da var, 10 kilometre (uzun mesafe) koşanlar da var, 400 metre boyunca engellerden atlayanlar da var, 3 kilometrede sulara girip çıkan, hendekleri geçenler de var. Hatta özel sporcular (engelli) da var.

Bazı yarışlar sırasında düşen, geride kalan ya da yardıma ihtiyacı, olan diğer sporculara diskalifiye olma pahasına kendi yarışlarını bırakıp geri dönerek destek olan yarışmacılar da var. Yaşam kulvarında da zorluklarla karşılaştığımız anlarda bize destek olanlar var.

•Hayatınızı bir koşuya benzetin.

•Siz hayatınızda nasıl bir koşu isterdiniz?

• Peki, sizce kısa mesafe koşan atletin koşusu bittiğinde, diğerlerinin de biter mi?

•Diğer atletler koşuya devam mı ederler, dururlar mı? Evet, kesinlikle koşuya devam etmeleri gerekir çünkü diğer atletlerin de ulaşmaları gereken bir hedef ve yaşamaları gereken bir süreç vardır.

Hayatta kimse eşit şartlar içerisinde bulunmaz. Bazı insanlar etkinliğimizde 100 metre koşan atlet gibi erken yaşta hayattan ayrılır.

Kimileri 1000 metrelik atletler gibi daha çok koşar ve daha geç ayrılır hayattan.

Ancak bu süreçte bizlere kalan geride bırakılan hatıralardır. Önemli olan ne kadar koştuğumuz/yaşadığımız değil bu süreyi nasıl doldurduğumuzdur. Yine karşımıza çıkan engellerin büyüklüğü de üzüntülerimiz ve sevinçlerimizin boyutu gibi değişebilir.

Yapmamız gereken koşumuz/yaşamımız boyunca hedeflerimizden ayrılmadan hayatımızdan zevk almak ve koşudan/yaşamdan kopmamaktır.



DÖRT YAPRAKLI YONCA

•Bildiğimiz gibi yaşamımız boyunca karşılaşılabileceğimiz en üzücü olaylardan birisi de ölümdür. Ölüm, hayatımızın bir parçasıdır. Doğmamız, büyümemiz gibi ölüm de doğal bir süreçtir. Hepimiz bu yaşımıza kadar bir ya da birden çok kayıp yaşamışızdır.



- Yaşadığınız kayıp sonrasında aklınızdan neler geçti? Aklınızdan geçenleri küçük bir kağıda yazın. Kağıdı yoncanın birinci yaprağına yapıştırınız.

Hepimiz biliyoruz ki hayatımızda bazen zor dönemler geçirebiliriz. Bu dönemlerden birisi de sevdiğimiz birisini kaybettiğimiz zamanlardır. Böyle zamanlarda aklımızdan olumsuz düşünceler geçebilir, çeşitli tepkiler verebiliriz. Bu tepkiler bizi zorlayabilir ve bunlarla başa çıkmamız gerekebilir. Bu düşünce ve tepkiler herkesin yaşayabileceği olağan durumlardır.

- Yaşadığınız kayıp sonrasında neler hissettiniz?(Duygular istenmektedir.) Hissettiklerinizi küçük bir kağıda yazın. Yazım işleminden sonra kağıdı yoncanın ikinci yaprağına yapıştırınız.

Gördüğünüz gibi ölüm sonrasında üzüntü, kızgınlık, öfke, yalnızlık, korku gibi benzer duygular yaşayabiliriz. Önemli olan bu duyguların doğal bir süreç olduğunu bilerek hayatımıza kaldığımız yerden devam edebilmektir.

- Bu olay sonrasında neler yaşadınız? (Davranışlar istenmektedir.) Bunları farklı bir kağıda yazınız. Sonrasında kağıdı yoncanın üçüncü yaprağına yapıştırınız. Kaybedilen kişinin özlenmesi ve beraber yaşanan güzel anların zihinde canlanması son derece doğaldır. Kayıp sonrasında kapıldığımız düşünceler ve yaşadığımız duygular sonucunda bazı davranış değişikliklerinin oluşması (yeme-içme, uyku, iletişim sorunları, içe kapanma vb.) bir süre için normaldir. Ancak zaman içinde bu durumda kademe kademe düzelme olması ve kişinin kayıptan önceki hayatındaki işlevselliğine dönmesi beklenir.

- Yaşadığınız kayıp sonrasında zorlandığınız durumlarda kimlerden yardım aldınız veya alabilirsiniz? Bunu da farklı bir kağıda yazınız. Kağıdı yoncanın dördüncü yaprağına yapıştırınız.

Kayıp sonrasında yaşadığımız zorlu durumlar uzun süre devam eder ve günlük yaşam kalitemizi ciddi bir şekilde bozarsa, bu zorlu süreçten kendi başımıza çıkmakta zorlanırsak yoncamızın dördüncü yaprağında belirttiğimiz kişi ve kurumlardan yardım almamız baş etme sürecimizi kolaylaştırır.



BENİM KÖKLERİM

- Şimdi gözlerinizi kapatın ve bir ağaç hayal edin. Bu ağacın üst kısmındaki dalları anne, baba ve kardeşleriniz ile ilgili, gövdesi dedeniz ve anneanneniz/babaanneniz ile ilgili, kökleri ise onların anne ve babalarıyla ilgili özellikleri düşünün.
- Şimdi aşağıdaki sorulara cevap vermeye çalışın.
- Aileden bireysel olarak aldığınız özellikler nelerdir?
- Ailenizin kültürel ve sosyal özelliklerinin size kazandırdıkları nelerdir?
- İyi ki bu ailenin bir ferdiyim dediğiniz neler var?
- Kız ya da erkek olarak dünyaya geldiğinizde en çok kimler sevinmiştir?
- Anne ve/veya babanızın size ve diğer aile üyelerine yönelik hangi tutumları her zaman sizi iyi hissettirmiştir?



- Aile içi etkileşimleri düşündüğünüzde kayıplara karşı hangi baş etme becerinizin daha gelişmiş olduğunu düşünüyorsunuz?
- Anne babanıza sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?
- Nineler ve dedelerinize sorsaydınız, onlar anne ve babalarından kayıplara karşı hangi baş etme becerilerini kazandıklarını söylerlerdi?
- Kayıplarla baş etme konusunda ailenizdeki en belirgin tutumlar nelerdir?
- Ölüm sonrasında yas süreci yaşanması ve hissedilen duygular normaldir. Ailemizin diğer aile üyelerine yönelik tutumları ve kayıplara verdiği tepkiler bizim de tepkilerimizi etkiler. Onlardan öğrendiğimiz, bizi güçlendiren baş etme becerilerini bizler de kullanabiliriz. Ayrıca biz de kayıplara karşı etkili baş etme becerileri geliştirerek ailemizden kazandıklarımızı zenginleştirebiliriz.”



GÜVENLİ LİMANLARIM

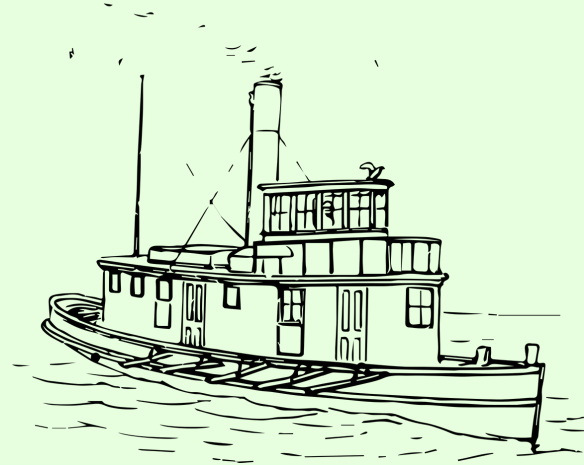
Hayatımızda zaman zaman bizleri zor durumda bırakabilen çok üzücü olaylar yaşayabiliyoruz. Karşılaştığımız bu olaylar sonrasında toparlanmak ve yeniden günlük yaşam düzenimize dönmek zaman alabiliyor. Toparlanma gücümüzü destekleyen bazı faktörler ise bu süreci (olumsuz olaylarla baş etme sürecimizi) bizim için kolaylaştırabilir.

- Bir gemi seyahatinde olduğunuzu düşünün. Denize açılıp güzel yolculuklar yapıyorsunuz. Ancak kimi zaman denizde fırtınalar çıkıyor. Bu dönemlerde limana dönüp kendinizi güvende hissetmek adına bazı kişileri, değerleri ve anıları yanınızda gemiye götürebiliyorsunuz.

- Şimdi gözlerinizi kapatın. Gemi ile deniz yolculuğuna çıktığınızı düşünün. Birkaç gün sonra havanın bozulmaya başladığını gördünüz ve limana dönmeye karar verdiniz. Sığınacağınız ilk limanda ailenizi, akrabalarınızı ve arkadaşlarınızı gördünüz. Şimdi gözlerinizi açın.

- İlk kimleri gördünüz?
- Ne hissettiniz?

- Şimdi tekrar yola çıkma zamanı, gözlerinizi kapatın. Limandan yanınızda sevdiklerinizle birlikte ayrıldığınızı düşünün. Güvertede sevdiklerinizle birlikte olduğunuz sırada denizin sesini dinleyin ve denizin kokusunu fark edin. Güneşli ve sakin günler böyle geçerken bir gün gökyüzünde tekrar karabulutların görünmeye başladığını gördünüz. Limana dönün. Limanda bu sefer size ait olan beceriler, başarılar ve olumlu kişilik özellikleriniz var. Bunları fark edin. Şimdi gözlerinizi açın.



•Sizce olumlu yönleriniz nelerdir?

•Limandan size ait olan bu olumlu özelliklerinizle ayrılacaksınız. Ayrılırken neler hissederdiniz?

•Tekrar gözlerinizi kapatın. Gemi yolculuğunuz kaldığı yerden devam ediyor. Sevdiklerinizi ve olumlu yönlerinizi düşünerek kendinize olan güveniniz iyice artıyor. Seyahat devam ederken denizin dalgalarının yükselmeye başladığını görüyor ve tekrar limana dönüyorsunuz. Burada kasalar içinde kendi ihtiyaçlarınızı ve değerlerinizi görüyorsunuz . Kasanın içinde değerlerinizi güçlendirmek için ihtiyacınız olan çeşitli materyaller var. Evrensel değerler, dinî kitaplar ya da yoga, meditasyon gibi vb. kitaplarınız var. İhtiyaçlarınızı ve değerlerinizi anımsayıp güçlenmeye ve rahatlamaya başladınız.

•Şimdi gözlerinizi açın.

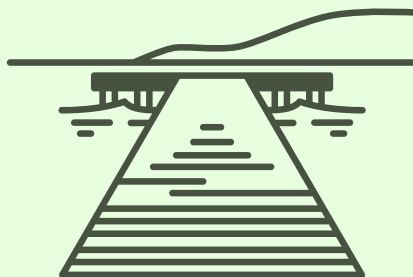
•Manevi özelliklerinizin ya da değerlerinizin korktuğunuz bir anda size yardımcı olduğu zamanlar oldu mu?

•Şimdi yeniden gözlerinizi kapatın. Tekrar gemidesiniz, yolculuk günlerdir devam ediyor. Geminizin yakıtı bitmeye başladı. Tekrar bir limana uğramaya karar veriyorsunuz. Bu limanda güzel anılarınız bulunuyor... Bu anılar gözlerinizin önünde akıp gidiyor, hayata daha da bağlandığınızı hissediyorsunuz. 'Ne olursa olsun, bu güzel anılar yaşandı ve çok daha güzellerini yaşayabilirim.' diye düşünerek heyecanlanıyorsunuz. Şimdi gözlerinizi açın.

•Hangi güzel anılarınız aklınıza geldi?

•Etkinlik boyunca hangi duyguları hissettiniz?

•Size kendinizi iyi hissettirecek başka ne gibi limanlar olabilir?



ÖZ ŞEFKAT MOLASI

Özeleştiri ile hem saldıran hem de saldırılan kişi biz oluruz.

Güvende ve rahat hissetmem için nasıl bir temasa ihtiyacım var?

Yaşamınızda size stres veren bir durumu düşünün. Hafif orta derecede bir zorluk olsun.

Bu durumu zihninizde canlandırın. Ortam nasıl, neler oluyor , neler olabilir?

Bu acı çektiğim bir an. Canımı acıtıyor, stresli bir durum.

Şimdi kendinize acı çekmek yaşamın bir parçasıdır, demeyi deneyin.

Bu ortak bir insanlık halidir. Yalnız değilim.

Elinizi kalbinize koyun.

Dilerim kendime karşı nazik olurum.

Dilerim ihtiyacım olanı kendime veririm.

Dilerim güçlü olurum.

Dilerim kendimi olduğum gibi kabul ederim.

Dilerim sabırlı olurum.

Yakın bir arkadaşınızın aynı sorunu yaşadığını hayal edin. Bu kişiye ne söylemek isterdiniz? Şimdi aynı şeyleri kendinize söyleyin.

Vücudunuzu esnetin, rahatlayın.

Bu acı çektiğim bir an ifadesi ne hissettirdi?

Herhangi bir değişim var mı?

Karşı tarafa söylemek daha mı kolay?

Vücudunuzu esnetin, rahatlayın.

KAYNAKÇA

Basanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 88-101.

Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. Ege Tıp Dergisi, 52(4).

Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. Klinik Psikiyatri, 13, 85-91.

Christopher K. Gerner , Dr. ve Kristin Neff .(2020). Öz Şefkat Farkındalık Uygulama Rehberi.(127)

Durdu Akgün, B., Aktaç, A., & Yorulmaz, O. (2019). Ruh Sağlığında Mobil Uygulamalar: Etkinliğe Yönelik SistematiK Bir Gözden Geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 11(4), 519–530.

MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü & UNICEF (2017). Ölüm-Yas Travması, 5, 6917 (124).

.



Bize aşağıdaki iletişim kanallarından ulaşabilir ya da merkezimize gelerek bireyle psikolojik danışma, grupta psikolojik danışma ve seminer hizmetlerimizden yararlanabilirsiniz.

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)

e-posta: pdrm@adu.edu.tr

Web Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/>

<https://twitter.com/adupdrm>

<https://www.instagram.com/adupdrm/>

<https://www.facebook.com/adupdrm>

<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>



ADÜ PDRM

AYDIN 2023