



ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Özgüven kendimiz ile ilgili pozitif duygular geliştirmemiz sonucunda ortaya çıkan harekete geçme gücüdür. Her insanın kendisine güven ve güvensizlik duyduğu genel bir tutumu, yaşama bakışı vardır. Özgüven kişinin kendi aldığı kararların olumlu olduğunu düşünmesi, kendini sevmesi, yapabileceğine inanması, her konuda yeterli olduğunu bilmesi, kısaca kendini sevip inanması demektir. Bu duyguların eksikliği ise özgüven eksikliği dediğimiz psikolojik sorunu meydana getirmektedir. Bu sorunu yaşayan kişilerin kendisinden memnun olmadığı ve sürekli olarak sıkılgan bir ruh hali içerisinde bulunduğu gözlemlenmektedir.



Çözüm Önerileri;

- **Güçlü yönlerimizi belirleme ve onların üstünde daha çok durma:** Denediğimiz her yeni şey için kendimize şans tanımalıyız. Önemli olan elde edilen sonuç değil, bu yolda harcanan çabalıdır. Bu yüzden kendimizi takdir etmeyi bilmeliyiz.
- **Risk alma:** Yeni deneyimleri, kazanıp kaybedilecek sınavlar olarak değil, bir şeyler öğrenmek için birer fırsat olarak görmelisiniz. Böylece zorlayıcı yaşantılarda kendinizi yıpratmak yerine geliştirebilirsiniz.
- **Kişisel değerlendirme yapma:** Kendimizi her şeyden ve herkesten bağımsız olarak değerlendirebilmektir. Kendimiz ve kendi davranışımız hakkında değerlendirme yapabilmek, içsel olarak daha güçlü hissetmemizi sağlar.
- **Kendini tanıma:** Kendilerini tanıyan insanlar güçlü ve güçsüz yönlerini iyi bilirler. Potansiyellerinin farkında olur ona göre hareket ederler.
- **Hedef Koyma:** Hedeflerimiz net ve gerçekçi olmalıdır. Hedeflerimize ulaşmamız için mutlaka planlı ve kararlı olunmalıdır.
- **Pozitif Düşünme:** Yapabildiklerinizi göz ardı etmemek, yapamadıklarınızda da gösterdiğiniz emek ve çabayı takdir etmektir. Kendimizi pozitif düşünmeye alıştırmamız ve bunu bir yaşam biçimi haline getirmemiz bize hayatımızda çok şeyler kazandıracaktır.
- **İyi bir iletişim kurma:** Sağlıklı bir iletişim yeteneğimizin olması bizlerin çevremizde sevilen saygı duyulan güvenilen insanlar olmamızı sağlar. Çevremizde olumlu bir imaja sahip olduğumuzda kendimize güvenimiz artacaktır.
- **Duyguları kontrol etme:** Korkuları ve kaygılarıyla baş edebilen insanlar, mutsuzluklarında kendilerini sürekli etkilenmesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Öfke veya kıskançlık gibi duygularla baş etme yollarını geliştirmişlerdir. Bu da bireylerin daha kontrollü olmasını sağlar.

“Hedefini doğru belirleyememiş gemiye, hiçbir rüzgar yardım edemez.”

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasil Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasil Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

