



DEPRESYON VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



DEPRESYON VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Depresyon yaşayan kişiler genellikle kendilerini mutsuz, yorgun, isteksiz ya da keyifsiz hissettiklerini ve bu duyguların zamanla geçmeyeceğini ifade etmektedirler. Her birey hayatının belli dönemlerinde duygu durum değişikliği yaşayabilir. Bu hisler bir zaman sonra kaybolabilir. Depresyonda ise daha uzun sürebilir ve kişi günlük aktivitelerini yerine getirmekte, önceden yaptığı işlerden eskisi kadar keyif almakta zorlanabilir.



Depresyondaysanız Ne Yapmalısınız?

- Kendinizi çok sert eleştirmekten ve yargılamaktan kaçınmalısınız, Duygu durumunuzun getirdiği hareketsizliğe direnmelisiniz. Örneğin, sizi gün içersinde çok yormayacak etkinliklerde bulunabilirsiniz.
- Hayatınızda oluşan olumlu olaylara odaklanmalısınız.
- Şu sıralar yaşadığınız durumu anlamak için kendinize zaman tanımalısınız.
- Başarılarınızı bir yere not edebilirsiniz.
- Herkesin farklı becerileri vardır, siz de kendi olumlu özelliklerinizin farkında olmalı ve güçlü yönlerinizi keşfetmeye çalışmalısınız.
- Daha gerçekçi hedefler sizi başarıya daha çabuk götürebilir.
- Kendinizi gergin hissettiğinizde rahatlama tekniklerini öğrenebilirsiniz. Örneğin, bedeniniz rahatlayana kadar derin nefes alıp verebilirsiniz.
- Güvendiğiniz bir yakınınız ya da arkadaşınızla hissettiklerinizi paylaşmaktan çekinmemelisiniz, onların size destek olmasına izin vermelisiniz.
- Kısa yürüyüş, sinema, tiyatro ve maç izleme gibi keyif veren etkinliklere katılmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- Eğer depresyon belirtileri 2 haftadan fazla sürüyorsa, bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasıl Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasıl Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Travmatik 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

