

İPAM LIFE

YOLCULUĞUNA REHBER OLALIM

2025

Yıl: 1

**Psikoterapi:
Ruhsal ve Duygusal Destek Yolu**

Online Psikoterapi Nedir?

Oyun Terapisi Hakkında Merak Edilenler

Çocuklarda Duygu Regülasyonu

**Prof. Dr. Medaim Yanık'tan:
Mutluluk Ne Kadar Mümkün?**

İPAM'ı Tanıyalım



İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
İPAM PSIKOTERAPİ UYGULAMA
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Dergi İmtiyaz Sahibi

İbn Haldun Üniversitesi
Psikoterapi Uygulama ve
Araştırma Merkezi

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Medaim Yanık
Doç. Dr. Burcu Uysal

Baş Editör

Kübra Kayaokay

Editörler

Hilal Demirci
Rabiya Beksöz

Katkıda Bulunanlar

Uzm. Kln. Psikolog
Mehmet Seyda Tepedelen
Sümeyye Muftareviç

Adres

Kayabaşı Mah. Ulubatlı Hasan
Cad. No:5/2 Başakşehir,
İstanbul

İnternet Sitesi

ipam.ihu.edu.tr

Yayın Türü

Yıllık, süreli, yaygın

İÇİNDEKİLER

İbn Haldun Üniversitesi Rektöründen Mesaj	2
İPAM Yönetim Kurulu Başkanından	4
PSİKOTERAPİ BÜLTENİ	5
Psikoterapi: Ruhsal ve Duygusal Destek Yolu	6
Mutluluk Ne Kadar Mümkün?	14
Oyun Terapisi Hakkında Merak Edilenler	18
Çocuklarda Duygu Regülasyonu	22
İPAM'I TANIYALIM	26
Hakkımızda	28
Hizmetlerimiz	30
Deneyimli Uzman Kadro	34
Online Psikoterapi Nedir?	39
İPAM'ın Sunduğu Fırsatlar: Profesyonel Psikoterapi Stajı	43
Sınav Kaygısı Atölyeleri	45
Başakşehir Belediyesi İşbirliği	49
İPAM Dünden Bugüne Neler Yaptı?	50
Adıyaman Psikoterapi Merkezi'nin Öyküsü	52
Mutlu Aile Sohbetleri	54
Stres Yönetimi Semineri	58
Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Sırları Semineri	60
Anne-Babalık Atölyesi	62
Stresle Başa Çıkma Semineri	64
Sınava Hazırlık ve Motivasyon Semineri	66



İbn Haldun Üniversitesi Rektöründen Mesaj

Değerli Okuyucular,

Genç, dinamik ve sosyal bilimlerde uzmanlaşmış bir üniversite olarak bugün ülkemizin sayılı üniversiteleri arasında yer almaktan gurur duyuyoruz. Güçlü akademik kadromuz ve seçkin öğrencilerimizle akademik alanda önemli çalışmalara imza atıyor ve geleceği inşa ediyoruz. Bunu yaparken dünyada yaşanan gelişmeleri yakından takip ediyor ve bugünün rekabetçi koşullarını dikkate alıyoruz. Köklü medeniyet mirasından güç alan, her alanda yetkin, teknoloji ve bilimsel gelişmelere hâkim, birlikte iş yapabilme kapasitesi yüksek, dünyadaki sorunları doğru algılayan ve bu sorunlara çözüm üretebilen gençleri ülkemize kazandırmanın haklı mutluluğunu yaşıyoruz.

Eğitim anlayışımız da bu doğrultuda şekilleniyor. Öğrenci merkezli bir yaklaşım benimsiyor, araştırma ve akademik çalışmaları desteklemeye odaklanıyoruz. Sosyal olguların karmaşıklığını anlamak için disiplinler arası yaklaşımları önemsiyor ve lisansüstü programlara ağırlık veriyoruz. 10 doktora ve 22 yüksek lisans programımız bulunuyor. Üniversitemizde ayrıca 6 fakülte ve 12 bölüm yer alıyor. Uluslararası alanda tanınmış 148 akademisyen ve öğretim görevlimiz öğrencilerimizle yakından ilgileniyor.

Modern ve yeşil kampüsümüzde öğrencilerimize her türlü imkânı sunmaya çalışıyoruz. Kampüsümüz, geleneksel mimarimizin zarif ve estetik izlerini taşıyarak, öğrenci ve akademisyenlerimize ilham veren bir ortam sağlıyor. Spor tesislerimiz, geniş kitap koleksiyonuna sahip kütüphanemiz, son teknoloji ile donattığımız öğrenci merkezimiz, medya merkezimiz, hobi bahçelerimiz, çeşitli öğrenci kulüplerimiz ve uluslararası öğrenci birliklerimiz ile zengin bir öğrenci yaşamı sunuyoruz. Yine çeşitli araştırma merkezlerini de üniversitemize kazandırdık. 2018 yılında kurulan Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezimiz

(İPAM)'de bunlardan bir tanesi. İPAM hem kendini geliştirmek isteyen öğrencilere hem de topluma yönelik önemli bir misyon üstlendi.

Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM)

İPAM, üniversitemizin en önemli merkezlerinden biri olarak, psikolojik sağlığın desteklenmesi ve toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla çeşitli hizmetler sunuyor. Merkezimiz aile terapisi, çocuk ve ergen terapileri gibi geniş bir yelpazede terapi hizmetleri veriyor. Bu hizmetler süpervizörler rehberliğinde sunulmakta olup, klinik psikoloji doktora programı öğrencilerimize staj yapma fırsatı da sağlamaktadır. Böylece öğrencilerimiz, teorik bilgilerini pratik uygulamalarla pekiştirme imkânı bulmaktadır.

Aynı zamanda İPAM, düzenlediği eğitim serileri ve seminerlerle toplumda psikolojik farkındalığı artırmayı hedeflemektedir. Bu eğitimler, farklı konularda olup, toplumun geniş kesimlerine ulaşarak ruh sağlığı konusunda bilinçlenme sağlamaktadır.

Merkezimizde yürütülen araştırmalar, bilim dünyasına katkıda bulunmakta ve bireysel ile toplumsal düzeyde ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik projelerle hem öğrencilere hem de topluma değer katmaktadır.

İbn Haldun Üniversitesi olarak sosyal bilimler alanında akademi dünyasına katkı sunmaya, ülkemizde ve dünyada fark yaratmaya devam edeceğiz.

Saygı ve sevgilerimle

Prof. Dr. Atilla Arkan
İbn Haldun Üniversitesi Rektörü



Prof. Dr. Atilla Arkan

Prof. Dr. Arkan, 1991 yılında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, aynı üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde 1994 yılında İslam Felsefesi alanında yüksek lisansını tamamladı. 2001 yılında bu alanda doktorasını bitirerek, 2008 yılında "doçent" ünvanını aldı. 1996-1999 yılları arasında Malezya İslam Üniversitesi'nde ikinci doktora çalışması için bulundu.

Akademik kariyerine Sakarya Üniversitesi'nde başlayan Prof. Dr. Arkan, 2013 yılında profesör ünvanını aldı. 2012-2014 yılları arasında Kanada McGill Üniversitesi, İslam Çalışmaları Enstitüsü'nde misafir araştırmacı öğretim üyesi olarak görev yaptı. 2014 yılında Sakarya Üniversitesi rektör yardımcılığı görevine atandı.

İslam Düşüncesi ve Çağdaş İslam Düşüncesi alanlarında uzmanlaşan Prof. Dr. Arkan, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fa-

kültesi'nde öğretim üyeliği ve İslam Felsefesi Anabilim Dalı Başkanlığı görevlerini de üstlendi. Ayrıca 2017 yılından 2021 yılına kadar Siyaset, Ekonomi ve Toplum Araştırmaları Vakfı (SETA) Eğitim ve Sosyal Politikalar Araştırmaları Direktörlüğü görevini de yürüttü.

Prof. Dr. Atilla Arkan 2021 yılında İbn Haldun Üniversitesi'ne rektör olarak atandı ve bu görevini hâlâ sürdürmektedir.

İngilizce ve Arapça bilen Prof. Dr. Arkan; Din Felsefesi, İslam Düşüncesi ve Çağdaş İslam Düşüncesi alanlarında çeşitli çalışmalar yürütmüştür. Yayımlanmış eserleri arasında "İbn Rüşd Psikolojisi" ve "İbn Meymun Felsefesinde Tanrı" kitapları ile "Psikoloji Şerhi / Kitabı'n -Nefs" ve "İslam Ahlak Teorileri" çevirileri yer almaktadır.



İPAM Yönetim Kurulu Başkanından

Değerli Okuyucular,

İPAM Life Dergisi'nin ilk sayısını sizlerle paylaşmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum. Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) olarak, psikoterapi alanında gerçekleştirdiğimiz önemli çalışmalarımızı ve yenilikleri bu dergide sizlere sunuyoruz.

İPAM, 2018 yılında İbn Haldun Üniversitesi'ne bağlı bir uygulama ve araştırma merkezi olarak Başakşehir'de kurulmuş olup, o günden beri halka hizmet vermektedir. Misyonumuz, Türkiye ve dünya ölçeğinde terapi, eğitim, araştırma ve profesyonel yetiştirme yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplumun ruh sağlığını iyileştirip iyilik halini güçlendirmektir. Mesleki ve etik değerlere önem veren, güncel bilgi ve becerilere sahip, toplumunun değer yargılarını gözetken klinik psikologlar yetiştirmekteyiz. Merkezimizin güçlü kurumsal yapısı, terapistlerimiz ve idari kadromuzla topluma değer katan, yenilikçi ve uzun vadeli bir iş modeline ulaşmayı hedeflemekteyiz. Bu yolda ekibimize olan güvenim ve inancım tamdır.

Klinik psikoloji alanında, amacımıza uygun eğitim faaliyetlerinin yürütülmesi ve toplumsal problemlerin çözümüne ilişkin iradenin ortaya konulması; kurumumuz ve fakültemiz için büyük önem taşımaktadır. Bu sorumluluğun bilincindeyiz ve bu nedenle uzman görüşlerine başvuruyor, ilgili kişi ve kurumlarla sürekli işbirliği yapıyoruz. Üniversitemizi ve fakültemizi markalaştırma adına önemli adımlar atarken,

şeffaf, adil ve katılımcı bir yönetim anlayışıyla öğrencilerimize ve halkımıza hizmet sunmayı amaçlıyoruz.

İPAM, sürekli öğrenen, öğrendiklerini paylaşan ve ülke yararına katma değer katan bir yapıdır. Bu yapı, gelişime açık psikologlar ve akademik çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılar için yol gösterici olacaktır. Çalışma gruplarımız ve akademik danışma kurulumuzun katkılarıyla oluşturulacak bilimsel programlarımızda, psikolojinin çeşitli alanlarındaki yenilikleri konferanslar, kongreler, seminerler ve atölyelerle paylaşarak gücümüze güç katacağız.

İPAM Life'da bir araya gelerek, bilginin ve paylaşmanın gücünü keşfedeceğimiz günler için heyecanlıyım. Toplumsal iyilik halini güçlendirme amacıyla çıktığımız yolculuğumuzda, bize destek olan ve küresel hedeflerimize ulaşmamızda katkı sağlayan başta rektörümüz Prof. Dr. Atilla Arkan, Başakşehir Belediye Başkanı Sayın Yasin Kartoğlu ve tüm paydaşlarımıza teşekkürlerimi sunuyorum.

Sağlık, huzur ve başarı dolu günler geçirmenizi diliyorum.

Doç. Dr. Burcu UYSAL
İPAM Yönetim Kurulu Başkanı



Psikoterapi: Ruhsal ve Duygusal Destek Yolu

Psikoterapi, ruhsal ve davranışsal sorunları çözmek ve iyileştirmek amacı güden bilimsel temellere dayalı bir tedavi yöntemidir. Bu süreçte, bireylerin yaşadığı zorlukların kökenini anlamak ve bu sorunlarla ilişkili davranışları iyileştirmek için çeşitli teknikler kullanılır. Psikolog veya psikiyatristle yapılan görüşmeler yoluyla gerçekleştirilen psikoterapi, bireylerin sorunlarını, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını ifade etmelerini sağlar. Bu süreç, bireyin sıkıntılarının kaynağını anlamasına ve yeni baş etme becerileri geliştirerek kişisel gelişimine katkıda bulunmasına yardımcı olur. Ayrıca, psikoterapi, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve duygusal denge sağlamalarına olanak tanırken, iç dünyalarını keşfetmelerini ve geliştirmelerini sağlar.

Psikoterapi birçok farklı şekilde uygulanabilir ve her biri farklı bir yaklaşımı temsil eder. Örneğin, bilişsel davranışçı terapi, duyguları ve davranışları değiştirmek için belirli teknikler kullanırken, psikanaliz daha çok bilinç dışı süreçlere odaklanır. Psikoterapi süreci, bireyin ihtiyaçlarına ve yaşadığı sorunlara göre şekillenir.

Psikoterapinin amacı, bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmaktır. Bu süreçte, bireyler geçmiş travmaları, yaşadıkları stresi ve içsel çatışmaları ele alırken, yeni başa çıkma stratejileri ve sağlıklı düşünme kalıpları geliştirmeye yönelik destek alırlar. Psikoterapi, depresyon, anksiyete, bağımlılık, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları ve diğer ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılabilir.



Psikoterapi Ne Değildir?

Psikoterapi, bazı doğru bilinen yanlışlara ve olumsuz yargılara maruz kalmaktadır. Bunlardan biri, psikoterapistlerin sadece sorunları dinleyen kişiler olduğu düşüncesidir. Oysa psikoterapistler, bireylerin yaşadıkları deneyimleri analiz eder ve bu deneyimler arasında bağlantılar kurarak sorunların kökenine inerler. Bu bağlamda, psikoterapi bireylerin sorunlarla yüzleşmelerine yardımcı olur.

Bir diğer doğru bilinen yanlış ise, psikoterapinin sadece çocukluk dönemine odaklandığı düşüncesidir. Ancak psikoterapi sürecinde bireyin geçmiş deneyimleri kadar mevcut durumu da önemlidir. Psikoterapistler, kişinin geçmişinden ziyade şu anki ruhsal durumunu anlamak için yakın geçmişe de odaklanabilirler. Psikoterapi de her bireyin farklı bir yaşam hikâyesi vardır ve bu nedenle tedavi kişiye özgü olarak ele alınır.

Psikoterapi, kişileri yargılamaz veya eleştirmez. Temel prensibi, bireyleri oldukları gibi kabul etmektir. Psikoterapistler, danışanlara suçlayıcı yaklaşmak yerine onlara empatik yaklaşarak kendi iç dünyalarını keşfetmeleri ve sorunlarla baş etme konusunda destek olurlar.



Psikoterapi Uygulayıcıları: Destek ve Rehberlik Sağlayıcıları

Psikoterapistler, bireylerden gruplara, ailelere ve topluluklara kadar geniş bir yelpazede, ruhsal sorunlara uygun terapi yöntemleri sunan ve bu sorunların çözümüne yardımcı olan profesyonellerdir.

Psikoterapinin Toplumdaki Yeri ve Önemi

Psikoterapi, sadece bireylerin ruhsal sağlık sorunlarını ele almakla kalmaz, aynı zamanda aile ilişkilerini güçlendirmeye, iş hayatındaki verimliliği artırmaya ve bireylerin sosyal çevrelerinde daha sağlıklı ilişkiler kurmasına da katkı sağlar. Bu süreç, bireylerin kendileriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini derinlemesine anlamalarına yardımcı olurken, kişisel gelişimi de destekler. Özellikle aile dinamikleri üzerinde pozitif etkiler yaratabilir; çiftler arasındaki iletişim problemlerini çözmeye, ebeveynlerin çocuklarıyla daha sağlıklı bağlar kurmasına katkı sağlar.

Toplumsal travmalar, doğal afetler ve kriz durumlarında psikoterapi, toplumsal iyileşme sürecinde kilit bir rol oynar. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi sorunların önüne geçilmesine yardımcı olan psikoterapi, toplumsal dayanışmayı da güçlendirir. Psikolojik dayanıklılığı artıran bu süreç, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve toplumsal barışı destekler.

Psikoterapiyi Arkadaş ile Dertleşmekten Ayıran Farklar Nelerdir?

Psikoterapi, terapist ile danışan arasında kurulan özel bir ilişkidir. Bu ilişki profesyonel, danışan odaklı ve etik kurallara dayalıdır. Terapist eleştiri yapmaz, yorumda bulunmaz veya öğüt vermez. Bunun yerine, sizin kendi özelliklerinizi keşfetmenize yardımcı olur ve hedeflenen değişimi gerçekleştirmeniz için size destek olur. Terapist, bilgi ve deneyimini kullanarak değişimin mümkün olmasını sağlar. Bu şekilde, sizi doğrudan hedefe ulaştırmaz, ancak bu yolculukta size eşlik eder.

Psikoterapiye Ne Zaman İhtiyaç Duyulur?

Psikoterapi, çeşitli psikiyatrik sorunların yanı sıra yoğun mutsuzluk, çaresizlik, umutsuzluk gibi duyguların varlığında ve yaşamı olumsuz etkileyen duygusal zorluklar karşısında önemli bir destek sağlar.

Eğer devam eden bir mutsuzluk, çaresizlik veya umutsuzluk içindeyseniz, yaşadığınız duygusal zorluklar ve korkular hayatınızı olumsuz etkiliyorsa, kendinize ya da çevrenize zarar verme eğilimi gösteriyorsanız (örneğin; madde veya alkol bağımlılığı, agresif davranışlar), aileniz ya da yakınlarınızla ilişkilerinizde sorunlar yaşıyorsanız veya iş performansınızla ilgili kaygılarınız varsa, psikoterapiye başvurmanız önerilir.

Psikoterapi, bu gibi durumlarda duygusal destek, farkındalık kazanma ve olumlu değişiklikler yapma konusunda size rehberlik edebilir, yaşam kalitenizi artırabilir ve sağlıklı bir zihinsel dengeye kalmanıza yardımcı olabilir.



Psikoterapiden Ne Beklenmeli? İlk Görüşme

Psikoterapi sürecinde ilk seans, terapistin birey hakkında daha fazla bilgi edinmek için yapılan bir tanışma ve değerlendirme sürecidir. İlk randevuda terapistiniz sizi tanımak ve probleminizi anlamak için çeşitli sorular sorabilir ve belki de bazı testler kullanabilir. Bu seans sırasında terapist, bireyin mevcut ve geçmiş duygusal ve fiziksel sağlığı hakkında detaylı bilgi alır. Bireyden çeşitli formlar doldurması istenebilir ve terapist, bireyin endişelerini ve hedeflerini anlamak için detaylı bir şekilde konuşur. Bu bilgiler doğrultusunda, size özgü bir tedavi planı oluşturulur.

Bireyin soru sormaktan çekinmemesi ve terapistle iletişim kurması önemlidir. Sonraki seanslarda, içeriğiniz kişisel ihtiyaçlarınıza ve terapistinizin yaklaşımına göre şekillenecektir. Terapistiniz, duygularınızı ifade etmenizi teşvik edecek ve yaşadığınız deneyimleri paylaşmanızı sağlayacaktır.

Psikoterapide Süreç Nasıl İşler?

Psikoterapi sürecinde terapist genellikle bireyi düşünceleri, duyguları ve rahatsız edici konuları konuşmaya teşvik eder. Bu süreçte duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler için endişelenmeye gerek yoktur, çünkü terapistler zamanla daha fazla güven ve rahatlık kazanmalarına yardımcı olabilirler.

Psikoterapi bazen yoğun duygusal tartışmaları içerir, bu yüzden bireyler seans sırasında ağlayabilir, üzüntü içinde olabilir veya hatta öfke patlamaları yaşayabilirler. Bazıları bir seanstan sonra fiziksel olarak yorgun hissedebilir. Ancak terapist, bireyin bu duygularla başa çıkmasına yardımcı olmak için oradadır.

Bazı durumlarda terapist, bireye "ev ödevi" yapmasını önerebilir. Bu ev ödevleri, düzenli terapi seanslarında öğrenilen bilgilere dayalı aktiviteler veya uygulamalardan oluşur. Zamanla, bu ödevler bireyin endişeleriyle başa çıkmasına, düşünme ve hissetme biçimini değiştirmesine ve sorunlarla başa çıkma yeteneğini geliştirmesine yardımcı olabilir.

Psikoterapinin Faydaları ve Etkileri

Psikoterapi, bireylere iç dünyalarını rahatça ifade etme ve ruhsal dengeyi sağlama imkânı sunar. Terapistlerin bilgi ve deneyimi, bireylerin yaşadığı problemlerin normal olduğunu anlayarak rahatlatıcı bir etki yaratır ve kalıcı çözümler bulmaya yardımcı olur. Uzman psikoterapistlerle yapılan paylaşımlar, bireylerin psikolojik zorlukları aşmalarına ve hedefledikleri mutluluğu yakalamalarına destek olur. Psikoterapi, bireyin ruhsal durumunu, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama fırsatı sunarak içsel keşif ve değişime olanak tanır. Terapistler, bireyleri koşulsuzca kabul eder ve onlara destek sağlar, böylece kişiler kendilerini özgürce ifade edebilir ve kabul edildiklerini bilirler.



Psikoterapiden Maksimum Fayda Nasıl Sağlanır?

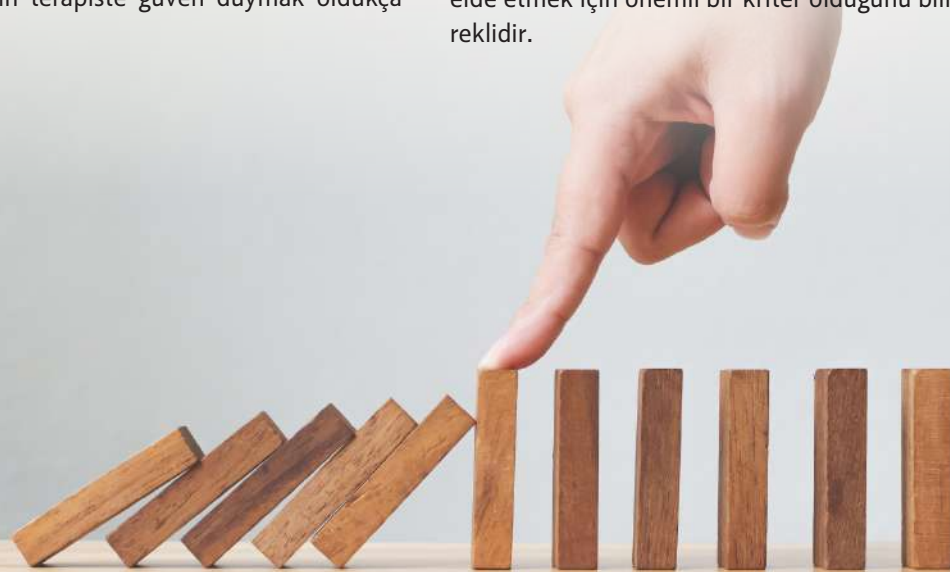
Öncelikle, bireyler terapistleriyle güvenli bir ilişki kurmalı ve kendilerini rahat hissetmelidirler. Terapinin bir iş birliği olduğunu kabul etmek önemlidir. Bireyler terapi sürecine aktif bir şekilde katıldıklarında ve karar verme sürecine dahil olduklarında en iyi sonuçları alabilirler. Terapistle ortak anlayış ve hedeflere ulaşmak bu sürecin önemli bir parçasıdır.

Açık ve dürüst olmak da kritik bir öneme sahiptir. Terapinin başarısı, bireyin düşüncelerini ve duygularını açıkça paylaşma isteğine bağlıdır. Zor duygularla başa çıkılan bu süreçte sürecin ilerleyebilmesi için terapistte güven duymak oldukça önemlidir.

Tedavi planına bağlı kalmak da gereklidir. Motivasyon eksikliği veya kötü hissetme gibi durumlarda bile bireyler psikoterapi seanslarını atlamamalıdır. Bu tür durumlarda, terapistte bu duyguları açıkça ifade etmek faydalı olacaktır.

Psikoterapistin verdiği ev ödevlerini yapmak da terapi sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu ödevler, terapi seanslarında öğrenilenleri günlük hayata taşımaya ve uygulamaya yardımcı olur.

Son olarak, psikoterapinin anında sonuç vermeyebileceğini kabul etmek gerekir. Duygusal konularla çalışmanın zaman alabileceğini ve sabrın daha iyi sonuçlar elde etmek için önemli bir kriter olduğunu bilmek gereklidir.



Psikoterapinin Süresi ve Sıklığı

Psikoterapide ne kadar süre devam edilmesi gerektiği, bireyin ihtiyaçlarına ve terapistin klinik değerlendirmesine bağlı olarak belirlenir. Seanslara düzenli olarak katılmak önemlidir ve genellikle haftada bir görüşme önerilir. Ancak, başlangıçta belirli bir süre belirlemek her zaman mümkün olmayabilir.

Süre ve sıklık, bireyin yaşadığı sorunların şiddeti, sıklığı ve terapötik ilerlemesi göz önüne alınarak belirlenir. Terapistinizle birlikte, psikoterapi sürecinin ne kadar sürmesi gerektiği konusunda karar vermek ve terapötik hedeflerinize ulaşmak için iş birliği yapabilirsiniz.





Bireysel Terapi

Bireysel Terapi, danışan ile terapist arasında etik ilkeler çerçevesinde yürütülen ve danışanın sorunlarına odaklanan bir terapi yöntemidir. Bu terapi, danışanın terapist ile birebir yüz yüze veya online yaptığı görüşmelere dayanır. Danışanın ortaya koyduğu sorunlar veya durumlar, çeşitli terapi yaklaşımları kullanılarak ele alınmaya çalışılır.

Psikoterapi süreci danışanların problem çözme ve ilişki-iletişim becerilerini, sosyal uyum ve duygu düzenleme yetilerini geliştirmeyi amaçlar. Temel hedef, terapi sürecine katılan kişilerin psikolojik iyilik hâllerini artırmaktır. Terapi sırasında danışanlar, kendileriyle ve yaşadıkları sorunlarla yüzleşme şansı bulur. Bu deneyim, doğru adımlar atılmasına ve kişinin benlik saygısını artırmasına, karar verme yeteneğini güçlendirmesine yardımcı olur. Danışanlar, yaşadıkları zorlukların çözüm yollarının içlerinde olduğunu keşfeder ve bu kaynakları nasıl etkin bir şekilde kullanabileceklerini öğrenirler. Terapi sürecinin uzunluğu, danışanın karşılaştığı zorlukların niteliği ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, terapist ile birlikte belirlenir.



Çocuk-Ergen Terapisi

Çocuk ve ergenlere duygusal destek sağlayarak, onların duygularını anlamalarına ve yaşadıkları problemleri çözümlemelerine yardımcı olan bir terapi türüdür. Çocuk terapisi 0-13 yaş aralığını kapsar ve çocuğun karmaşık dünyasını anlamlandırarak yaşadığı zorluklara destek olmayı amaçlar. Ergenlik dönemi ise 14-17 yaş arasında önemli bir evredir. Birey, bu dönemde geçmişiy-le yüzleşir ve gelecekle ilgili yeni keşifler yapar. Terapinin amacı, bu yaşam evrelerinde karşılaşılan zorlukları anlamalarına ve sağlıklı bir şekilde bu süreçleri geçmelerine yardımcı olmaktır.

Çocuk ve ergen terapisi; aile sorunları, kardeş kıskançlığı, davranış ve konuşma bozuklukları, öğrenme güçlüğü, özgüven problemleri, sınav kaygısı, sosyalleşme ve akran ilişkilerinde yaşanan zorluklar gibi birçok konuda destek sunabilir. Terapistler, çocukların ve ergenlerin yaşadıkları sorunları anlamak için çeşitli teknikler kullanır. Bunlar arasında oyun terapisi, resim terapisi, müzik terapisi ve hikâye anlatımı gibi yaratıcı yöntemler de bulunabilir.



Aile Terapisi

Aile Terapisi, aile içinde yaşanan çatışmaları ve iletişim sorunlarını ele alarak, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini geliştirmeye ve çatışmaları çözmeye yardımcı olan bir terapi türüdür. Temel hedefi, aile üyelerinin birbirlerini ve aile içindeki ilişkileri daha iyi anlamalarına katkıda bulunmaktır.

Bu terapi yöntemi, aile sisteminin işleyiş biçimine odaklanır ve aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini ve iletişimlerini ele alır. Terapist, aileyi bir bütün olarak ele alır ve terapi bazen tüm aile, bazen sadece birkaç üye veya bazen de bireysel olarak yapılabilir. Psikolog bu terapi sürecinde aile arasındaki bir köprü gibidir.

Aile terapisi, diğer psikoterapilerden farklı olarak aileyi bütünsel bir sistem olarak ele alır. Bu yaklaşım, ailenin nasıl işlediğini ve aile içindeki karmaşık etkileşim kalıplarını anlamaya odaklanır. Terapi sürecinde terapist aile üyelerine rehberlik eder ve onlara destek sağlar, böylece aile içinde daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilirler.



Çift Terapisi

Çift terapisi, evli veya evli olmayan çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları ele alarak çözüme ulaşmayı hedefleyen bir terapi modelidir. Maddi sorunlar, anlaşmazlıklar ve çocuk yetiştirme gibi konular, çift terapisinin kapsamına girer. Bu terapi, çiftlere yaşadıkları zorluklarda rehberlik eder ve iletişim problemlerini çözmelerine yardımcı olur.

Çift terapisinde, eşler terapisinin gidişatına bağlı olarak ayrı ayrı veya birlikte görülebilirler. Temel amaç, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlayarak karşılaştıkları sorunları çözmelerine yardımcı olmaktır. Bu terapide, çatışmaların çözülmesi ve iletişim kanallarının açılması önemlidir.

Problemlerle başa çıkma becerilerinin kazanılmasının yanı sıra, mevcut durumların çözümüne ek olarak gelecekte karşılaşılabilecekleri zorluklarla baş etme konusunda da destek sağlanır. Çiftler, uzman bir terapistin rehberliğinde birbirlerine ve ilişkilerine açık olmalıdırlar. Bu sayede, ortaya çıkan anlaşmazlıklar çözüme kavuşturulabilir.

MUTLULUK NE KADAR MÜMKÜN?

Mutlu olmayı mümkün ve mutluluk kelimesini de olumlu buluyorum. Sadece haz ve neşe anlamında kullanılmayan; içinde haz ve neşenin, vecd hâli yaşıtan meşguliyetlerin, iyi insan ilişkilerinin, maneviyatın, anlamın, başarının, sağlığın olduğu geniş anlamda kullanılan mutluluk kelimesinin değerli bir şey anlattığına inanıyorum.

İnsanların mutluluk açısından spektruma dağıldığını, ortalamasının olduğunu, mutsuz ve oldukça mutsuz, mutlu ve oldukça mutlu hisseden insanların olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca, mutluluk hâli hayatın dönemleri içinde değişebilir. Yani mutluluk akışkandır. Belirli bir aralıkta değişebilen bir durumdur.

Acı ve Hüzün Hayatın Gerçeği

Mutluluk mümkün olmakla beraber acı da bir o kadar mümkün ve gerçek. Eninde sonunda olumsuz yaşam olayları, hastalık, yaşlılık, sevdiklerimizin hastalığı ve ölümü, kendi ölümümüz gelip bizi bulacak. Tüm bunlardan uzak kalabilen bir insan yok.

Zor çocukluk dönemleri, akademik problemler, eş ilişkisi sorunları, iş hayatındaki zorluklar, geçici veya şeker /tansiyon/kalp/bağırsak hastalığı gibi kalıcı hastalıklar gibi stresli ve travmatik yaşantılar yaygın. Herkesin payına geçici veya kalıcı olarak bunlardan biri veya birden fazlası er geç düşüyor.



Mutluluğun Çoğu İçsel Birazı da Dışsal

Mutluluk hissimizin büyük kısmı bizim kendi içimizden, hissiyatımızdan, mizacımızdan geliyor. Bir kısmı ise ekonomik düzeyimiz, eğitimimiz, oturduğumuz semt, sağlık durumumuz, çalıştığımız işten memnuniyetimiz, evliliğimizin hâli, ülkenin içinde bulunduğu sosyal ve siyasal durumdan geliyor. Yani toplam mutluluk algımız bizzat kendimizin hâli ile yaşadığımız sosyal ve fiziksel çevrenin dinamik etkileşiminden kaynaklanıyor.

Mutluluk ile ilgili bildiğimiz gerçeklerden biri de "termostat etkisi" diyebileceğimiz bir fenomen. Piyangodan kazanılan bir paradan sonra yükselen ruh hâlimiz veya bir hastalıktan sonra düşen ruh hâlimiz yaklaşık altı ay sonrasında kendi hâline geri dönüyor. Bir şekilde mutluluk veya mutsuzluğumuzun dolaşabileceği bir sınır var.

Mutlak Mutluluk Var mı?

Bir şeyin mutlağı eksiksiz olanıdır. Mutlak içinde kendi cinsinin dışında başka bir şey taşımaz. Yani mutlak mutluluk içinde kendisinin, sevdiklerinin ve başkalarının travmaya, kalıcı bir hastalığa, ölümüne uğramadığı bir hâldir. Bu anlamdaki mutlak bir mutluluk yeryüzü için mümkün değildir. Bu hâl ancak cennet için geçerlidir. Yeryüzü iyi şeyler barındırdığı kadar zalimce şiddet, açlık, yıkıcı doğa felaketleri, sakat bıraktıracı kazalar ve ölümcül hastalıklar da barındırır.

Sonuç olarak; yeryüzünde mutluluk mümkünken, mutlak mutluluk mümkün değildir. Hayatın içinde acı ve hüzün mutluluk kadar gerçektir.

Prof. Dr. Medaim Yanık



Prof. Dr. Medaim Yanık
Psikiyatr



Prof. Dr. Medaim Yanık
Psikiyatr

2000 yılında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde ruh sağlığı ve hastalıkları alanında uzmanlık derecesini aldı. Uzmanlık tezini çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve dissosiyatif bozukluklar üzerine gerçekleştirdi. Tezinde, çocukluk çağında yaşanan fiziksel, duygusal ve cinsel travmaların unutulması ve tekrar hatırlanmasının dissosiyatif belirtilerle ilişkisini araştırdı. Dissosiyatif kimlik bozukluğu olan hastaların psikoterapisi, uzmanlık alanlarından biridir.

2000-2005 yılları arasında Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyeliği ve bölüm başkanlığı yaptı. 2005 yılında Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında "doçent" ünvanını, 2010 yılında ise "profesör" ünvanını aldı.

2005-2009 yılları arasında Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Başhekim ve Klinik Şefi olarak görev yaptı. Bu dönemde hem Bakırköy'de hem de diğer ruh sağlığı hastanelerinde elektrokonvulsif terapinin anestezili ve kas gevşeticili olarak uygulanmaya başlama sürecini yönetti ve Sağlık Bakanı'nın ruh sağlığı alanında danışmanlığını üstlendi.

"Ruh sağlığı eylem planının yazılması", "Toplum ruh sağlığı modeline geçiş", "Psikiyatri hastanelerinin iyileştirilmesi", "Psikiyatri hastanelerinin mimarisi" konularında çalıştı.

"Aile ve Eş İlişkileri" alanında çalışmakta olup "evlilik güçlendirme" üzerine program geliştirmiştir ve bu alanda eğitimler vermektedir. "Dest-i İzdivaç: Kim Kiminle Evlenirse Mutlu Olur?", "Mutlu Evliliklerin 7 Özelliği" ve "Çocuk Yetiştirirken Travmatik Yanlışlar, Geliştiren Doğrular" adlı kitapları vardır. Uluslararası dergilerde yayınlanmış 25, ulusal dergilerde yayınlanmış 21 makalesi vardır.

2009-2015 yılları arasında İstanbul Şehir Üniversitesi'nde psikoloji bölümünün kurucu öğretim üyesi olarak görev yaptı. 2017 yılından beri İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyeliği yapmaktadır. Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) Yönetim kurulu üyesi görevini sürdürürken klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerine ders ve süpervizyon vermektedir.

Oyun Terapisi Hakkında Merak Edilenler



Oyun Terapisinde Temel Rollerin Önemi

Oyun terapisinde üç temel rol bulunmaktadır: terapist, çocuk ve aile. Terapist, süreci yönlendiren uzman olarak, çocuğun duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlamak amacıyla oyun sırasında gözlemler yapar. Bu süreçte, çocuğun kendini ifade etmesi için güvenli bir ortam sağlayarak, rahat hissetmesini ve duygularını açığa çıkarmasını destekler.

Çocuk, oyunun merkezinde yer alarak duygularını ifade eder, problemlerini dışa vurur ve iç dünyasını keşfeder. Çocuğun oyundaki seçimleri ve davranışları, terapi sürecine yön verirken bu etkileşimler terapistin anlayışını derinleştirir.

Aile ise terapisinin destekleyici unsuru olarak sürece dahil edilir; çocukların terapide öğrendiklerini günlük yaşama uyarlamalarına yardımcı olur ve terapistle iş birliği içinde çalışarak süreci destekler. Bu roller, oyun terapisinin etkinliğini artırarak, çocuğun psikolojik gelişimine önemli katkılarda bulunur.

Oyun Terapisi Nedir?

Oyun terapisi, çocukların duygusal ifadelerini, davranışlarını düzenlemelerine ve kendilerini ifade etmelerine yardımcı olmak amacıyla çeşitli oyunlar ve oyuncaklar kullanılarak gerçekleştirilen bir terapi yöntemidir. Bu süreçte, oyunlar ve oyuncaklar vasıtasıyla çocuklarla iletişim kurulur ve onlara sorunlarını çözme ve olumsuz davranışlarını değiştirme konularında destek olunur.

Oyun Terapisinin Amacı Nedir?

Oyun terapisinin amacı, çocukların kendilerini yetişkinler gibi ifade edememeleri göz önünde bulundurularak, oyun sırasındaki etkinlikler, davranışlar ve anlık rol değişimleri aracılığıyla çocuğun bilinçaltı çağrışım ve algılarını keşfetmeye yardımcı olmaktır. Oyun terapisi, çocuğa iç ve dış dünyasını yansıtabileceği güvenli bir alan sunarak, oyunun gücünden faydalanmayı hedefler.

Oyun Terapisinin Faydaları Nelerdir?

- Duygularını ve düşüncelerini ifade etmelerine yardımcı olur.
- Zihinsel ve fiziksel becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar.
- İlişkilerde güçlü bağlar kurmalarına olanak tanır.
- Yaratıcılığı ve problem çözme yeteneklerini artırır.
- Dil becerilerini geliştirerek sosyal yeteneklerini güçlendirir.
- Aile kurallarını, toplumda nasıl davranılması gerektiğini ve beklentileri öğrenmelerine yardımcı olur.
- Özgüven ve başarı hissini arttırmalarına yardımcı olur.



Oyun Terapisinin Evdeki Oyundan Farkı Nedir?

Oyun terapisi, profesyonel bir terapist rehberliğinde çocuğun duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını anlamak için oyunları kullanan etkili bir terapötik yaklaşımdır. Bu yöntemin temel amacı, çocuğun duygusal dünyasını keşfetmesine yardımcı olmak ve karşılaştığı sorunlara uygun çözüm yolları bulmasını sağlamak için alanında uzman kişiler tarafından rehberlik etmektir. Terapi sürecinde kullanılan oyunlar ve oyuncaklar yalnızca birer araç değil, çocuğun içsel yaşantılarını ifade etmesine olanak tanıyan önemli unsurlardır.

Uzman psikologlar, oyun terapisi için özel olarak tasarlanmış terapi odalarında çocukların kendilerini rahat ve güvende hissedebilecekleri bir ortam oluşturur. Bu ortam, ev ve okul gibi diğer sosyal ortamlardan farklıdır; burada çocuklar, duygularını serbestçe ifade edebilme ve isteklerini dile getirebilme fırsatı bulurlar. Böylece, oyun süreci çocukların sorunlarıyla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri için kritik bir alan oluşturur.

Oyun terapisi çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, empati kurmalarına ve problem çözme yeteneklerini artırmalarına yardımcı olur. Çocuklar, oyun oynarken kendi duygusal deneyimlerini keşfeder ve bu deneyimlerini daha iyi anlayabilirler. Evdeki oyunlar ise genellikle eğlence odaklıdır ve belirli bir terapötik amaca hizmet etmezler. Bu nedenle, evdeki oyunlar çocukların içsel dünyalarını keşfetmelerine olanak tanımaz.

Sonuç olarak, oyun terapisi çocukların duygusal gelişimlerini desteklemek ve içsel deneyimlerini keşfetmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış etkili bir yaklaşımdır. Bu yöntem, çocuklara duygusal iyilik hâllerini güçlendiren güvenli bir alan sunar ve onlara gelecekteki zorluklarla başa çıkma becerisi kazandırır. Oyun terapisinin sunduğu fırsatlar, çocuğun gelişiminde önemli bir rol oynar ve bu sürecin profesyonel bir rehber eşliğinde yürütülmesi, olumlu sonuçlar elde edilmesinde büyük katkı sağlar.

Oyun Terapisi Nasıl Uygulanır?

Oyun terapisi, çocukların günlük hayatta ifade etmekte zorlandığı duyguları serbestçe ifade etmelerine yardımcı olacak çeşitli anlamlar içeren oyuncaklarla desteklenir. Bu terapi için özel olarak tasarlanmış terapi odası ve oyuncaklar kullanılır.

Terapist, çocuğun oyuncaklarla etkileşimini gözlemleyerek ilerlemeyi değerlendirir ve çocukların yaşamlarından kesitler ve duygularını paylaşarak sorunlarının kökenine dair ipuçları bulmalarına yardımcı olur. Oyunlarında yaşadıkları hayal kırıklıklarını yeniden canlandırarak farklı baş etme yolları öğrenen çocuklar, terapi odasında öğrendikleri becerileri günlük yaşamlarında uyguladıklarında özgüvenlerini artırırlar.

Oyun Terapisi Kaç Yaş Aralığına Uygulanır?

Çocuk gelişim aşamalarına bağlı olarak 3 ile 12 yaş arasındaki çocuklara yönelik kullanılan bir tekniktir.

Oyun Terapisi Ne Kadar Sürer?

Oyun terapisi süresi, çocuğun gelişim dönemi ve terapi sürecindeki yaşının yanı sıra yaşadığı deneyimlerin karmaşıklığına göre değişir. Çocuklarda terapi sayısı önceden belirlenemez; bazıları için 10 seans yeterli olabilirken, bazıları için terapiye 2 yıl boyunca devam etmek gerekebilir.



Çocuklarda Duygu Regülasyonu

Duygu regülasyonu; duygularımızı öncelikli olarak tanımak, fark edebilmek, yorumlamak ve yönetebilmektir. Duygularla nasıl ilişki kurduğumuz, dünyayı nasıl deneyimlediğimizi etkiler. Bir duygu geldiğinde ne yapacağını şaşırıp o duygunun içinde kaybolmak mı; o duyguyu tanıyıp, kontrol edebilmeye bir adım daha yaklaşabilmek mi? Aslında bütün mesele bu. Çocukların duygu dünyasına bakıldığında onların da yetişkinler gibi bir şeyler hissettiklerini ama ne olduğunu tam olarak bilemediklerini, nasıl ifade edecekleri ile ilgili fikirlerinin olmadığını görmekteyiz. Anne karnından itibaren bebeğin annesi ile olan deneyimi, etkileşimi, bağlanma stili onun duygusal gelişimini etkileyen en önemli etmenlerdir. İlerleyen çocukluk dönemlerinde ise duygular hakkında konuşularak, duygusal ipuçlarına odaklanarak bu beceriyi geliştirdiklerini görürüz.

Çocuğun duygularını düzenleyemediği anlar ise, içinde bulunduğu hâli tanımlayamaması sebebiyledir. Çocukların zorlu davranışlarının altında çoğunlukla karşılanmamış bir ihtiyaç, bazen yoğun bir duygu, incinmişlik ya da stres vardır. Sinir sistemi henüz gelişmekte olduğu için bazı duygularla baş etmekte zorlanırlar. Bir çocuğun öfke anında arkadaşına vurması, ağlayarak kendini yere atması gibi saldırgan ya da tam tersi çekingen ya da içe kapanık davranışlar sergilemesinin altında temel olarak duygu düzenlemede yaşadığı zorluklar vardır. Yaşamış olduğu sıkışmışlığın ebeveyni tarafından görülmesi, duyulması, şefkatle eşlik edilmesi çocuğun sinir sistemini regüle eder, sakinleştirir. Onun beyninin duygu regülasyonunu öğrenmeye ihtiyacı vardır. Bunu ancak ebeveyni yardımıyla yapabileceğinin bilinmesi gerekir. Onun duygularını koşulsuz kabul ettiğimizde, şefkatle alan açtığımızda, en doğru desteği vermeye başlamış olu-

ruz. Çünkü o duygu bize ait değil, çocuğa aittir. Hangi ihtiyacından ötürü o duygu içinde? Biz, o ihtiyacı nasıl gidereceğiz? Sorumlu olduğumuz kısım budur. Meselemiz; çocuğun sergilediği davranışı ortadan kaldırmak değil, o anda nasıl bir ilişki içerisinde olmalıyız ki çocuk bu zor duyguyu, sağlıklı bir şekilde dışa vursun ve sakinleşmek konusunda güçlensinin cevabını bulmak olmalıdır. Böylesi bir yaklaşım ömür boyu kazanılacak sağlam bir beceriye kapı açar.

Çocuğun hangi duygulara ne tepki vereceği, bu duyguları nasıl karşılayacağı ve nasıl tahammül edeceği büyük ölçüde erken çocukluk dönemlerinde ebeveyni ile ilişkisinde şekillenir. Çocuklar bizi izler ve model alırlar. Bağlamak, çocuğa bağarmayı öğretir; kendini kaybetmek, kendini kaybetmeyi. Bir ebeveyn olarak duygumuzu nasıl ifade ediyoruz, nasıl baş ediyoruz ve kendimizi nasıl sakinleştiriyoruz? Çocuğun zorlu davranışları kendi çocukluğumuzda yaşadığımız bazı anıları tetikleyebilir, bu zor bir süreçtir. Benim sistemim kendisiyle meşgulken çocuğumla nasıl bağlantı kurabilirim? Burada öncelikle ebeveyn olarak kendi çocukluk yaralarımı sarmam gerekir. İçimdeki çocuğun duygularını dinleyip, ona şefkat gösterip, ihtiyaç duyduğu sevgiyi vermeliyim ki o çocuk iyileşsin. Kendi çocukluğunun temas edilmemiş, doyurulmamış ihtiyaçlarını şu anki yetişkin tarafıyla bu şekilde onarabilir.

Beyin görüntüleme sistemlerini incelediğimizde; ebeveynin çocuğu ona sıkıntı verdiğinde, beyninde gerçekleşen değişimlere değinmekte fayda var. Kendi çocukluğunda dinlenmiş, okşanmış, güvenli sevgi bağı ile büyüyen ebeveynin beyni oksitosin (mutluluk hormonu) ile dolduğu gözlemlenir. Beyninin birine özen göstermesini sağlayan bölgeleri harekete geçer. Buna karşılık güvenli sevgi bağı inşa edilmemiş bir



ebeveynin stres sistemlerinde yakınlaşma ve kaçıp kurtulma arasında bir çatışma görülmekte. Amigdala (duygusal tepkilerden sorumlu bölge), bir savunma mekanizması geliştirir; saldırı ya da kaç sinyali verir. Bu bilgiler ışığında bile kendi geçmiş süreçlerimizin bu günümüze yansımalarını görebiliriz. Bunu kabul etmek bile ölçsüz tepkilerin önüne geçilmesine yardımcı olabilir.

Buraya kadar duygu regülasyonun çocuk ve ebeveyn açısından nasıl işlemlendiğini anlamış olduk. Peki çocuklar duygularını nasıl dönüştürecekler, bu beceriyi nasıl sağlayacağız?

- Fiziksel ihtiyacı olmadığından emin olmak (açlık, uyku, tuvalet ihtiyacı, vs.)
- Olumlu-olumsuz tüm duygularını kapsamak ve bunu çocuğa yansıtmak/aynalama yapmak (Çok kızgınsın, çok öfkелisin, hiç kolay değil bu duygularla uğraşmak, işte böyle bağırarak öfkeni gösteriyorsun.)

- Eğer isterse fiziksel temasta bulunmak (şefkatli bir dokunuş, teselli ifadeleri, okşama, masaj)
- Oyunun gücü (Hiç müdahale etmeden, yönlendirilmemiş oyunlar oynamak. Bu şekilde acı veren, birikmiş duyguları boşaltır ve rahatlar.)
- Kendi duygu düzenleme becerimizi gözden geçirmek, duyguların da bir ömrü olduğunu anlatmak ve birlikte egzersiz yapmak

Uzm. Psikolog Fatma İgdecı



Fatma İgdeci
Uzman Psikolog

İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisansını, İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji alanında yüksek lisansını tamamladı.

Mezuniyet sonrası Vakıf Gureba Hastanesi, Zeytinburnu Balıklı Rum Hastanesi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde staj yaptı. Çeşitli yardımlaşma ve dayanışma derneklerinde gönüllü terapist olarak görev aldı ve kamu ile özel kurumlarda idari yönetici olarak çalıştı. 2010-2014 yılları arasında İBB Kadın ve Aile Sağlığı Merkezinde çocuklar, ergenler ve yetişkinler ile bireysel terapiler gerçekleştirdi. Psikoloji alanında seminerler düzenleyerek ve mesleki yazılar kaleme alarak alana katkı sağladı.

Danışanlarına çeşitli testler uygulamaktadır. Bunlar arasında "Çocuk Değerlendirme Testleri, Peabody Resim Kelime Tanıma Testi, Resim Çizme Testleri, Bender Gestalt Görsel Motor Algı Testi, Beier Cümle Tamamlama Testi, Duygu Durumu Ölçekleri ve Denver II Gelişimsel Tarama Testi" yer almaktadır.

Psikoterapi Eğitimleri

- Çocuklarla Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Eğitimi
- Çocuk Merkezli Oyun Terapisi Eğitimi
- Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi
- Stratejik Aile Terapisi
- Gestalt Terapi Eğitimi
- Duygu Odaklı Terapi Eğitimi



Fatma İgdeci
Uzman Psikolog

İPAM'ı TANIYALIM



**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
BÜNYESİNDE
TECRÜBE VE GÜVEN**

2018'den Beri Hizmetinizde...

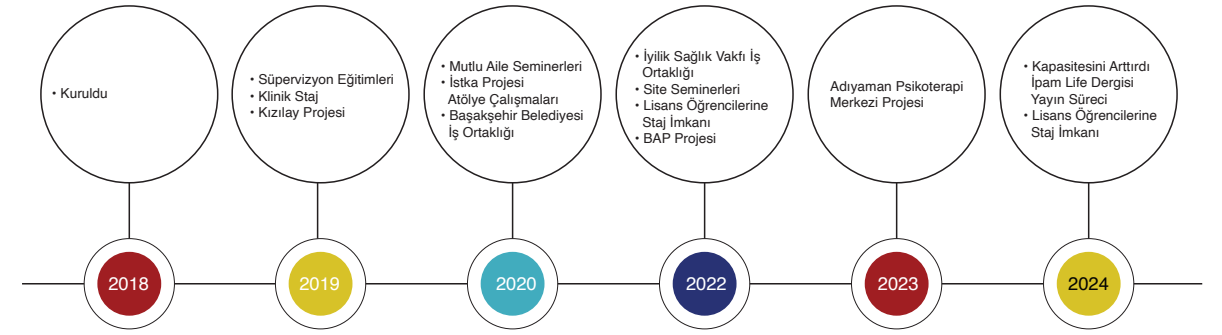
Hakkımızda

İbn Haldun Üniversitesi bünyesinde 2018 yılında kurulan Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) bireylerin, ailelerin ve toplumun iyilik hâlini güçlendirmeyi amaçlayarak psikoterapi hizmetleri sunmaktadır. Alanında uzman kadrosuyla bireysel terapi, çift ve aile terapisi, oyun terapisi ve grup terapisi gibi geniş bir yelpazede destek sağlamakta; online terapi seçeneği ile bu hizmetlere erişim imkânı sunmaktadır.

İPAM bireylerin içsel sorunlarını çözmelerine, sağlıklı ilişkiler kurmalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmayı amaçlamakta; etik ilkelere ve bilimsel gelişmelere dayalı olarak Bilişsel Davranışçı Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, EMDR gibi uluslararası geçerliliği olan terapi yöntemlerini uygulamaktadır. Ayrıca, değerlendirmelerde standart ve projektif testler kullanmakta ve tıbbi gereklilik durumunda psikiyatrist veya nöroloji uzmanlarına yönlendirme yapmaktadır.

13 terapi odası, 2 oyun terapisi odası ve bir konferans salonu ile hizmet veren İPAM'da uzman terapistler Türkçe ve İngilizce dillerinde terapi sunmaktadır. Sadece iyileştirici hizmetler sağlamakla kalmayan İPAM, toplumun ruh sağlığına katkı sağlayan yenilikçi kuramsal ve uygulama modelleri geliştirmekte ve bu modelleri global ölçekte yaygınlaştırmayı hedeflemektedir. Ruh sağlığı profesyonellerinin gelişiminde de öncü bir rol üstlenerek sunduğu eğitim programları ve süpervizyonlarla terapistlerini mesleki yetkinliklerle donatmaktadır.

Ayrıca, İPAM'da psikoloji alanında bilimsel araştırmalar ve makaleler hazırlanmakta; toplumsal farkındalığı artırmak amacıyla halka açık seminerler düzenlenmektedir. Kuruluşundan bu yana 100'den fazla seminer gerçekleştirilmiş, sayısız terapi hizmeti sunulmuş ve sivil toplum kuruluşları ve derneklerle iş birlikleri geliştirilmiştir.



Misyonumuz

Terapi, eğitim, araştırma ve profesyonel yetiştirme yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplumun ruh sağlığını iyileştirmek ve iyilik hâlini güçlendirmektir.

Vizyonumuz

Ruh sağlığı alanında toplumsal değerlere ve ihtiyaçlara duyarlı kuramsal ve uygulama modelleri geliştirerek, bu modelleri akademik çıktılar ve eğitimlerle dünya çapında yaygınlaştırmaktır.

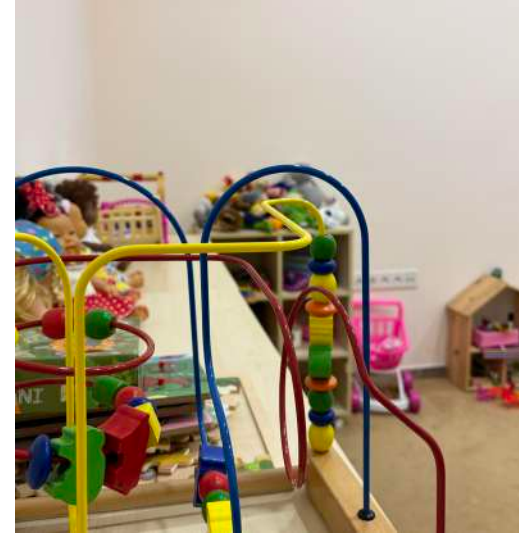
Neden Biz?

- Üniversiteye Bağlı Kurumsal Merkez
- Alanında Uzman Kadro
- Bireye Uygun Terapi Ekolü
- Bilimsel Temelli Yaklaşım
- Ortaklık ve İş Birliği Projeleri
- Hızlı ve Etkili İletişim
- Merkezî Konum



Hizmetlerimiz

Bireysel Terapi	Aile Terapisi	Çift Terapisi
Çocuk - Ergen Terapisi	Oyun Terapisi	Klinik Ölçme ve Değerlendirme
Seminer ve Atölye Çalışmaları	Online Psikoterapi	Eğitim ve Süpervizyon



Hangi Ekollerle Çalışıyoruz?

Merkezimiz, çağın gelişmelerine uygun olarak en yeni ve etkili tanı ve destek yöntemlerini sürekli güncellemektedir. Her bir danışan için doğru tanının ve bireye özel terapi planlamalarının önemini vurgulayarak, bilimsel olarak kanıtlanmış çeşitli psikoterapi yaklaşımlarından faydalanıyoruz.

Kullandığımız Ekoller ve Teknikler

- Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)
- Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)
- Narrative Terapi
- Kısa Süreli ve Çözüm Odaklı Terapi
- Duygu Odaklı Terapi (DOT)
- Sistemik Aile Terapisi
- Oyun Terapisi
- Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi (EMDR)
- İslami Temelli Terapi (TIIP)
- Gottman Çift Terapisi
- Psikodinamik Terapi
- Psikodinamik Terapi



Eğitim Veriyor, Sürekli Araştırıyor ve Kendimizi Yeniliyoruz...

Uzman kadromuzla psikoloji alanında çeşitli bilimsel araştırmalar yaparak bilgi birikimimizi sürekli güçlendiriyoruz. "Bilgi en büyük güçtür." sözünü ilke edinerek toplumun farklı kesimlerine düzenlediğimiz seminer serileri ile eğitimler vermekteyiz. Ayrıca yüksek lisans ve doktora öğrencilerine dersler, staj imkânları ve klinik deneyimler sağlayarak onların akademik ve mesleki gelişimlerine katkıda bulunuyoruz.

Toplumu bilinçlendirme ve ruh sağlığını iyileştirme amacıyla aile içi iletişim, sınav kaygısı, stres yönetimi gibi önemli konularda birçok seminer düzenledik. Suriyeli mültecilere yönelik grup çalışmaları ve çocuklara yönelik bilim sanat gibi projelerde danışmanlık yaparak önemli araştırmalara liderlik ettik. Merkezimizde herkesin katılabileceği eğitimler, atölye çalışmaları ve workshoplar düzenleyerek binlerce insanın katılımını sağlıyor ve toplumsal gelişime katkıda bulunuyoruz.

Psikoloji ve psikiyatri biliminin ilerlemesiyle birlikte danışanlarımızla daha etkin iletişim kurabilmek için mesleki gelişime büyük önem veriyoruz. Akademik kadromuz, meslektaşlarımızın yetkinliklerini artırmak için psikoterapi süpervizyonu ve çeşitli mesleki eğitimler sunmaktadır. Süpervizörlerimiz psikologlara psikoterapi sürecinde rehberlik etmektedir.

İNSANLARIN HAYATINA DOKUNMAK VE ANLAM KATMAK İÇİN YOLA ÇIKTIK

Merkezimizde bir arada çalışan meslektaşlar olarak, insanlarla çalışmanın büyük bir sorumluluk olduğunun farkındayız. Herkesin yaşamında anlam arayışının önemli olduğuna inanıyoruz. Hayatın anlamını bulmak için harekete geçiren ve motive eden, zorlukların üstesinden gelme gücünü sağlayan kaynaklar, herkes için farklıdır. Bizim içinse hayatın anlamı, insanların hayatına dokunmak ve onlara faydalı olmaktır.

Hepimiz farklı yaşamlar sürüyor ve çeşitli olaylarla karşılaşıyoruz. Zor durumlarla başa çıkmakta zorlandığımızda, bir psikologun yardımıyla düşünce, duygu ve davranışlarımız hakkında farkındalık kazanarak yeni bir yola adım atabiliriz. Her insanın değerli olduğuna ve benzersiz renklere sahip olduğuna inanıyoruz. Şu anda bu yazıyı okuyor olmanız bile, yeni bir yola attığınız ilk adım olabilir. Biliyoruz ki her insan değerlidir ve herkesin hayattan alacağı bir tat, hayata katacağı renkler vardır.

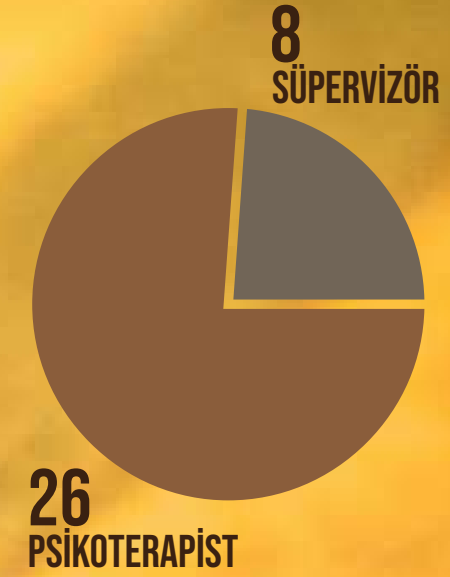
BİZİMLE DAHA İYİ SEN OLMAK İÇİN

Biz, daha iyi bir "Sen" olmanız için çalışıyoruz. Potansiyelinizi keşfetmenize ve hayatınızdaki önemli konuları daha derinlemesine anlamınıza yardımcı olmak istiyoruz. Hayatınızdaki değiştirmek istediğiniz her şeye farklı bir perspektif kazandırarak duygu ve düşüncelerinizi zenginleştirmeniz için rehberlik sunuyoruz. Toplumumuzdaki farklılıkları göz önünde bulunduruyor, çeşitliliklere ve her bireyin farklı yaşam anlayışına saygı göstermeye önem veriyoruz. Sorunlara akılcı ve yenilikçi bir yaklaşımla her bireyin yaşamını daha uyumlu bir şekilde sürdürebilmesine katkı sağlamayı amaçlıyoruz.

TEŞEKKÜR EDER VE SİZLERİ DE ARAMIZDA GÖRMEK İSTERİZ...

Büyük umutlarla çıktığımız bu yolda, mesleğimize ve siz değerli meslektaşlarımıza olan saygımız ve inancımızla gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda desteklerini esirgemeyen herkese teşekkür ederiz. Özellikle İbn Haldun Üniversitesi Rektörü Sayın Prof. Dr. Atilla Arkan'a, yürüttüğümüz iş birliği için Başakşehir Belediye Başkanı Sayın Yasin Kartoğlu ve ekibine gönülden teşekkürlerimizi ve saygılarımızı sunarız.

Deneyimli Uzman Kadro:
8 Süpervizör
26 Psikoterapist



İbn Haldun Üniversitesi'ne bağlı olarak kurulan merkezimiz, çeşitli uzmanlık alanlarına sahip donanımlı bir kadroya sahiptir. Merkezimiz, en yeni ve etkili tanı ve tedavi yöntemlerini farklı psikoterapi yaklaşımları ile destekleyerek hizmet kalitesini her geçen gün artırmaktadır. Sürekli eğitim vizyonu ile hareket eden terapistlerimiz, dönemsel olarak aldıkları eğitimlerle psikolojinin farklı alanlarında kendilerini geliştirmektedir. Üniversite ve merkezimiz bünyesinde süpervizörler tarafından verilen eğitimlerle mesleki verimlilik artmakta ve uzman kadromuz her geçen gün büyümektedir.

Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak, deneyimli ve dinamik uzman kadromuzla topluma kaliteli ruh sağlığı hizmeti sunmaktayız.

Süpervizörlerimiz



Prof. Dr. Medaim Yanık
Psikiyatr



Prof. Dr. Mücahit Öztürk
Psikiyatr



Prof. Dr. Vahdet Görmez
Psikiyatr



Doç. Dr. Burcu Uysal
Uzman Klinik Psikolog



Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe
Psikiyatr



Dr. Taha Burak Toprak
Klinik Psikolog



Dr. Hooman Keshavarzi
Klinik Psikolog



Ayşenur Bayraktar
Uzman Klinik Psikolog

Terapistlerimiz



Doç. Dr. Şeyda Erucar
Uzman Klinik Psikolog



Betül Tural
Uzman Klinik Psikolog



Büşra Kavla
Uzman Klinik Psikolog



Dr. Dilruba Sönmez
Uzman Klinik Psikolog



İclal Eskiöğlü Aydın
Uzman Klinik Psikolog



Mehmet Şeyda Tepedelen
Uzman Klinik Psikolog



Zeynep Süleyha Kablama Yardım
Uzman Klinik Psikolog



Fatma İğdeci
Uzman Psikolog



Meryem Söğüt Kahramanlar
Uzman Psikolog



Belkıs Ertürk
Psikolog - Aile Danışmanı



Elif Akyüz
Psikolog



Emine Serra Nebati
Psikolog



Fatma Esmâ Tüzgen
Uzman Klinik Psikolog



Feyzanur Taştekné Kartal
Uzman Klinik Psikolog



Muhammet Furkan Cinsli
Uzman Klinik Psikolog



Ayşe Selin Zorlu
Psikolog



Sümeyye Köten Güçlü
Uzman Klinik Psikolog



Sümeyra Gülay
Uzman Psikolog



Fikriye Bilge Bircan
Psikolog



İlknur Aytemür Mneimneh
Psikolog



Zehra Özdil Arıkan
Psikolog



Saliha Nur Çetinkaya
Psikolog



Serra Seçkin
Psikolog



Zeynep Ebrar Paşa
Psikolog



Yaqeen Sikander
Uzman Psikolog Danışman

Online Psikoterapi Nedir?



Online psikoterapi, geleneksel yüz yüze seanslara alternatif olarak internet aracılığıyla sunulan bir terapi yöntemidir. Bu yöntem, terapist ile birey arasında çevrim içi iletişim kanalları kullanılarak gerçekleştirilir; coğrafi sınırlamalardan bağımsız olarak terapi almayı mümkün kılar. Özellikle yoğun iş temposu, hareketli yaşam tarzı veya uzak mesafeler gibi durumlar nedeniyle geleneksel seanslara katılamayanlar için büyük bir kolaylık sağlar.

Online psikoterapi; depresyon, kaygı bozuklukları, ilişki sorunları, travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli ruhsal zorluklarla başa çıkamayan herkes için uygun bir seçenektir. Uzman psikoterapistler tarafından sunulan bu hizmet; bireylerin duygusal iyilik hâllerini desteklemek, içsel potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olmak ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmak amacıyla tasarlanmıştır.

Giderek daha popüler hale gelen online psikoterapi, herkesin ihtiyaçlarına uygun bir terapi ortamı sunar ve destek almak isteyen bireylere, kendi konfor alanlarında rahatça yardım eli uzatır.

Online Psikoterapi Nasıl Gerçekleştirilir?

Online psikoterapiye başlamak için adımlar oldukça basittir:

İletişime Geçme: İlk adım olarak, 0538 394 92 42 numaralı telefonu arayın. Size detaylı bilgi ve rehberlik sağlayacağız.

Randevu Oluşturma: İhtiyaçlarınızı belirledikten sonra, uygun gün ve saatler için randevu oluşturulacaktır.

Görüntülü Bağlantı: Randevu saatinde, gönderilen link üzerinden görüntülü ve sesli olarak terapi seansınızı gerçekleştireceksiniz. Teknolojik bir cihaz edinmeniz ve internet bağlantınızın olması yeterlidir.

Terapi Süreci: Terapi seansı boyunca terapistinizle ikili bir görüşme yapılır. Danışanın problemleri ve ihtiyaçları değerlendirilir, bir yol haritası belirlenir ve terapi uygulanır.

Süreç İlerlemesi: Online terapi süreci, yüz yüze terapi seanslarıyla tamamen aynı şekilde ilerler. Her seansın sonunda belirlenen hedeflere doğru ilerleme sağlanır ve gerektiğinde terapi yöntemi veya sıklığı revize edilebilir.



Hangi Cihazları Kullanmalıyım?

Online terapiye bilgisayar veya cep telefonu ile katılabilir, daha iyi ses için mikrofonlu kulaklık kullanabilirsiniz. Kameralı herhangi bir cihaz yeterlidir.

Nerede Olmalıyım?

Online terapi seansları için kendinizi rahat hissedebileceğiniz, sessiz bir ortam seçmelisiniz. Evde, işte, dışarıda veya aracınızda olabilirsiniz. Yalnız olmanız ve internete erişiminizin olması yeterlidir.

Online Terapi Sizin İçin Uygun Mu?

Yüz yüze görüşmeye vakit bulamayan veya terapi merkezlerine gitmekte zorlanan kişiler için ideal bir çözümdür. Bu sayede, kişilerin terapi süreçleri aksamadan devam edebilir. Bu yöntem, esneklik sağlayarak sağlık hizmetlerine kolay ve hızlı erişim sunar.

Online Terapinin Avantajları Nelerdir?

- Coğrafi sınırlamalardan bağımsız erişim
- Kolay ve pratik erişim
- Danışanların kendilerini konforlu hissetmeleri
- Sosyal mesafe gerektiren dönemlerde destek alma fırsatı
- Uzman psikolog seçme imkanı
- İkamet ve ulaşım sorununun ortadan kalkması
- Kalabalıklardan kaçınma isteği
- Mekan ve zaman kısıtlaması olmaması
- Fiziksel rahatsızlıklar nedeniyle online terapiye ihtiyaç duyma

Farklı Şehirden Terapiye Katılabilir miyim?

Evet, kesinlikle! Şehir veya ülke fark etmeksizin, herhangi bir yerden terapiye katılabilirsiniz. Online terapiye katılmak için randevu almanız ve bizimle iletişime geçmeniz yeterlidir. Ofisimize gelmek zorunda değilsiniz, randevu alma ve ödeme işlemleri online olarak gerçekleştirilebilir.

Online Terapi Seans Süreleri

Online terapi seansları genellikle 45-50 dakika sürer ve haftada bir düzenlenir. İlk görüşme, tanışma ve karşılıklı anlaşma sürecini içerir. Bu süre zarfında terapist; kaygılarınızı, duygusal durumunuzu ve yaşadığınız zorlukları anlamaya çalışır ve terapi sürecinin nasıl ilerleyeceğini açıklar. Terapi sıklığı ve süresi kişinin duygusal ihtiyaçlarına, terapistin amacına ve terapistin tercih ettiği yöneme bağlı olarak değişir.

Nasıl Randevu Alabilirim?

Online terapi randevusu almak için 0538 394 99 42 numaralı telefonumuzu arayabilirsiniz. Operatörlerimiz size yardımcı olacak ve randevunuzu oluşturacaktır. Randevunuz oluşturulduktan sonra, size WhatsApp veya e-posta yoluyla gönderilecek olan linke tıklayarak seansa katılabilirsiniz.

Online Terapiden En İyi Şekilde Yararlanma Stratejileri

Online terapi, evinizin konforunda ruhsal destek almanın harika bir yoludur. Gelin, online terapiden en iyi şekilde yararlanmak için nelere dikkat etmeniz gerektiğine birlikte göz atalım:

- **Sakin Bir Ortam Yaratın:** Görüşmeleriniz için sessiz ve rahat bir ortam seçin. Eğer evde başka insanlar varsa, tek başınıza kalabileceğiniz bir odada terapinizi gerçekleştirin.
- **Dikkat Dağıtıcı Unsurları Yok Edin:** Televizyon, radyo gibi cihazları kapatın ve odaklanmanızı sağlayacak bir ortam oluşturun.
- **İyi Görüntü ve Ses Kalitesine Sahip Olun:** İnternet bağlantınızın ve kamera/mikrofonunuzun iyi çalıştığından emin olun. Bu, karşılıklı iletişimi güçlendirecektir.
- **Kulaklık Kullanmayı Tercih Edin:** Daha iyi bir ses kalitesi ve mahremiyet için kulaklık kullanabilirsiniz.

İPAM'ın Sunduğu
Fırsatlar:
Profesyonel
Psikoterapi Stajı



Psikoterapiye adım atmak sadece bilgi ve becerilerle değil, aynı zamanda doğru yönlendirme ve süpervizyonla sağlanabilir. İşte bu nedenle İPAM, terapist adaylarına kariyerlerindeki ilk adımlarında sağlam bir temel sunmayı taahhüt eder. Staj programlarımızla terapiye nasıl başlanacağına dair kapsamlı bir oryantasyon sunarak terapist adaylarının profesyonel gelişimlerini desteklemekteyiz.

Staj yapan psikologlar, terapi sürecine adım atmadan önce, İPAM'da kapsamlı bir oryantasyon sürecinden geçerler. Bu süreçte "Danışanlarla ilk temas nasıl kurulmalı?", "Terapide nelere dikkat edilmeli?" ve "Etik ilkeler nasıl uygulanmalı?" gibi temel konular üzerine yoğunlaşılır. Ayrıca terapi sürecinde karşılaşılabilecek zorluklar ve bunların üstesinden gelme stratejileri de detaylı bir şekilde ele alınır.

İPAM, stajyer psikologlara danışanların izni dahilinde kaydedilen seansları gözlemleme ve bu gözlemler üzerinden süpervizyon alma imkânı sunar. Kamera kaydı altında yapılan seanslar sayesinde süpervizörler, stajyerlerin performansını değerlendirir ve geri bildirim sağlarlar. Bu değerli geri bildirimler, stajyerlerin terapi becerilerini geliştirmelerine ve mesleklerinde ilerlemelerine yardımcı olur. Staj programı terapist adaylarına sadece teorik bilgi ve uygulamalı deneyim sunmakla kalmaz, aynı zamanda kendi mesleklerini inşa etmeleri için gerekli olanakları da sağlar.

Sonuç olarak, psikologlara sağladığımız bu kapsamlı destek ve eğitimle onların profesyonel kariyerlerinde başarılı olmalarını ve etik standartlara uygun şekilde terapi uygulamalarını sağlamalarını amaçlıyoruz. İPAM'ın staj programları gelecekteki psikoterapistlerin kariyerlerine yönelik sağlam bir temel atmalarını ve mesleklerinde güvenle ilerlemelerini sağlamak için tasarlanmıştır.

Sınav Kaygısı Atölyeleri

Geleceğe Hazırlıkta
Önemli Bir Adım:
Sınav Kaygısı Atölyeleri

Sınav Kaygısı Atölyesi

Psikolog
Muhammed Furkan Cinisli

22 MAYIS 2020 | İbn Haldun Üniversitesi
Zoom
4 Hafta Boyunca Perşembe Günleri
15.30-17.00 Saatleri Arasında Gerçekleşecektir.

Başvuru: bit.ly/ipamsinav

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
PSİKOTERAPİ UYGULAMA
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Modern eğitim sisteminde öğrenciler üzerinde baskı ve kaygının artması ile birlikte sınav kaygısı, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri hâline geldi. İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) sınav kaygısının öğrenciler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve onların daha sağlıklı bir eğitim hayatı sürdürmelerini sağlamak amacıyla çeşitli atölyeler düzenledi. Bu alanda da pek çok çalışma yürüten İPAM, öğrencilerin sınav kaygısını yönetme konusunda çabalarını sürdürmektedir.

Atölyelerin Amacı ve İçeriği

Sınav kaygısıyla başa çıkma atölyelerimizin temel amacı, öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltarak sınav performanslarını artırmaktır. Bu atölyelerde, öğrencilere kaygının ne olduğu, nedenleri ve belirtileri hakkında bilgi veriyoruz. Ayrıca, kaygıyı kontrol altına almak için uygulanabilecek teknikler ve stratejiler üzerinde duruyoruz.

Atölye programlarımızda aşağıdaki konulara odaklanıyoruz:

Kaygı ve Stres Yönetimi

Kaygının fizyolojik ve psikolojik belirtileri, stresin vücuda ve zihne etkileri.

Zaman Yönetimi

Etkili çalışma programları oluşturma, ders çalışma teknikleri ve dinlenme zamanlarının planlanması.



Nefes ve Gevşeme Teknikleri

Derin nefes alma, progresif kas gevşetme ve meditasyon gibi rahatlama yöntemleri.

Pozitif Düşünme ve Motivasyon

Olumlu düşünme alışkanlıkları geliştirme, kendine güven ve motivasyonu artırma yolları.

Pratik Sınav Teknikleri

Sınav öncesi ve sırasında uygulanabilecek pratik öneriler, sınav anında konsantrasyonu koruma teknikleri.

Atölyelerimiz deneyimli psikologlar ve alanında uzman eğitimciler tarafından yürütülmektedir. Katılımcılar interaktif ve katılımcı yöntemlerle teorik bilgileri pratiğe dönüştürme fırsatı bulurlar. Gruplar hâlinde yapılan çalışmalarda öğrenciler birbirleriyle deneyimlerini paylaşarak sosyal destek alırlar.

Sınav kaygısıyla başa çıkma atölyelerimizin sonunda, katılımcılar kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma ve sınav performanslarında artış gözlemlenmektedir. Öğrenciler, atölyelerde öğrendikleri teknikleri günlük hayatlarına da entegre ederek genel stres yönetimi becerilerini geliştirmektedir.

Alınan geri bildirimler, atölyelerin ne kadar faydalı olduğunu ve öğrencilerin sınav kaygılarını yönetmekte kendilerini daha yetkin hissettiklerini göstermektedir.



Başakşehir Belediyesi İş Birliği

İPAM, Başakşehir Belediyesi ile iş birliği yaparak bölge sakinlerine özel avantajlar sunmaktadır. Başakşehir'de ikamet eden danışanlara %35 indirim uygulanmaktadır.

Bu iş birliği kapsamında, alanında uzman terapistler tarafından ihtiyaçlarınıza yönelik kişisel bir psikoterapi planı hazırlanmakta ve size en uygun terapi hizmeti sunulmaktadır.

Daha fazla bilgi almak ve randevu talebinde bulunmak için bizimle iletişime geçebilirsiniz. Profesyonel ekibimiz, size destek olmaktan memnuniyet duyacaktır.

Geleceğe Yönelik Planlarımız

Sınav kaygısıyla başa çıkma atölyelerimizi daha geniş kitlelere ulaştırmayı ve farklı eğitim kurumlarıyla iş birliği yaparak daha fazla öğrenciye destek olmayı hedefliyoruz. Bu doğrultuda; yerel okullarla, üniversitelerle ve diğer eğitim kurumlarıyla iş birliği yaparak, farklı yaş gruplarındaki öğrencilere ulaşmayı planlıyoruz. Böylece, her öğrencinin ihtiyaçlarına uygun özel atölyeler düzenleyerek, sınav kaygısının üstesinden gelmelerine yardımcı olmayı amaçlıyoruz.

Ayrıca, atölyelerimizin içeriğini sürekli güncelleyerek ve geliştirerek, öğrencilerin değişen ihtiyaçlarına daha iyi cevap vermek için çalışmalarımıza devam edeceğiz. Eğitim programlarımızda, en güncel psikolojik yaklaşımları ve teknikleri kullanarak öğrencilerin sınav kaygısını yönetme becerilerini artırmayı hedefliyoruz. Eğitimcilerimiz alanında uzman psikologlar ve danışmanlar olup, bu süreçte öğrencilere yol gösterme ve destek olma misyonunu üstlenmektedir.

İPAM, sınav kaygısı alanında yürüttüğü çeşitli çalışmalar ve düzenlediği atölyelerle öğrencilerin akademik ve kişisel başarılarına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Güçlü bir toplum, sağlıklı ve mutlu bireylerle mümkündür. Bu bağlamda, sınav kaygısıyla başa çıkma atölyelerimizle, gençlerimizin ruhsal sağlığını desteklemeye ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaya devam edeceğiz.



%50
İNDİRİM

İPAM DÜNDEN BUGÜNE NELER YAPTI

**6 YILDA TOPLAM
100'Ü AŞKIN
ETKİNLİK**





İPAM'ın Depremzedelere Uzanan Eli Adıyaman Psikoterapi Merkezi'nin Öyküsü

Güçlü bir toplum, dayanışma ve umutla yükselir. Biz İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) olarak, Adıyaman'da depremin yaralarını sarmak ve psikososyal destek sunmak için seferber olduk.

6 şubatta meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremin ardından İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) hızlı bir aksiyon olarak depremin etkilediği 11 ilde saha çalışmalarını sürdürmek için bölgeye intikal etti. Bu çalışmaların bir parçası olarak Adıyaman şehrimiz psikososyal destek sağlanacak öncelikli yer olarak belirlendi.

Bir ay boyunca 53 kişilik ekip çeşitli çadır kentlerde psikolojik ilk yardım için saha çalışmalarında bulundu. Saha çalışmalarının ardından kurulan bağlarla birlikte süreklilik esaslı bir proje geliştirme kararı alındı.

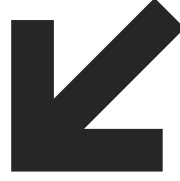
İPAM, çeşitli kurum ve kuruluşlarla iş birliği yaparak Adıyaman'da kalıcı ve etkili bir psikoterapi merkezi kurmak için adımlar attı. Bu süreçte, Zakat Foundation of America ile anlaşma yapılarak Adıyaman Valiliği, AFAD ve Adıyaman Belediyesi'nin destek ve katkılarıyla Adıyaman Psikoterapi Merkezi'nin temelleri atıldı.

Depremin yaralarını sarmak için çabalayan Adıyaman Psikoterapi Merkezi'nde sekiz ay boyunca depremzede vatandaşlarımıza yönelik bireysel ve grup terapi seansları, çalışanlara yönelik destek programları, psikoeğitim oturumları ve online terapi desteği gibi önemli hizmetler sunarak binlerce insanın ruhsal iyilik hâline doğrudan ve dolaylı katkı sağlandı.

Toplamda 3555 psikoterapi seansı, 306 çalışana destek ve 160 psikoeğitim oturumu gerçekleştirilerek, bölgedeki insanların hayatlarına dokunuldu.

Adıyaman Psikoterapi Merkezi'nin doğuşu, azimli bir ekibin depremin karanlığına ışık tuttuğu bir hikâyeye dönüştü. Yaptığımız çalışmalar umudun yeşerdiği, dayanışmanın güçlendiği ve iyileşmenin mümkün olduğu bir döneme şahitlik etmeye devam etmektedir.





Mutlu Aile Sohbetleri

İPAM'ın
Başakşehir Belediyesi Desteğiyle
Gerçekleştirdiği Seminerler



İPAM olarak, toplum sağlığını ve aile içi iletişimi güçlendirme misyonumuzu sürdürerek, Başakşehir Belediyesi'nin desteğiyle önemli bir etkinlik serisi gerçekleştirdik. "Mutlu Aile Sohbetleri" başlığı altında düzenlenen bu seminerler, Başakşehir'deki site sakinlerine yönelik olarak planlandı ve büyük bir ilgiyle karşılandı.

Uzman psikologlarımızın katkılarıyla gerçekleştirilen bu seminerlerde, katılımcılara aile içi iletişim ve çeşitli psikolojik konular hakkında kapsamlı bilgiler sunuldu. Düzenlediğimiz seminerlerde ele aldığımız konular şunlardı:

Sağlıklı Tartışma Kuralları

Aile içi iletişimde sağlıklı tartışma yöntemlerinin önemi ve bu kuralların nasıl uygulanacağı üzerinde durduk.

Teknoloji Bağımlılığı

Günümüzün en büyük sorunlarından biri olan teknoloji bağımlılığına karşı alınabilecek önlemler ve bu bağımlılığın etkilerini tartıştık.





Evde Patron Kim

Ailede otorite ve liderlik rollerinin dengeli bir şekilde nasıl yürütülebileceği hakkında bilgiler paylaştık.

Değersizlik Duygusu

Bireylerin kendilerini değersiz hissetmelerinin nedenleri ve bu duygunun üstesinden gelme yollarını ele aldık.

Aile İçi İletişim

Aile bireyleri arasında sağlıklı ve etkili iletişim kurmanın püf noktaları üzerinde durduk.

Okuldaki Öğrenme Zorlukları

Çocukların okuldaki öğrenme zorluklarına nasıl yaklaşılması gerektiğini ve bu zorlukların üstesinden gelme yollarını inceledik.

Ergenlik Döneminde Stres ve Kaygı

Ergenlik döneminde yaşanan stres ve kaygının yönetilmesi konusunda önemli ipuçları sunduk.

Zor Zamanlarda Ebeveyn Olmak

Kriz dönemlerinde ebeveyn olmanın getirdiği zorluklar ve bu dönemlerin nasıl aşılabileceği üzerine konuşmalar yaptık.

Her seminerimizde, site sakinlerinin ilgisi ve katılımı bizleri memnun etti. Bu etkinlikler sayesinde aileler arasında sağlıklı iletişim kurma ve problemlerle başa çıkma konusunda farkındalık yaratmayı hedefledik. İPAM olarak, gelecekte de toplum sağlığına ve aile içi iletişime katkıda bulunacak projelerimizi sürdürmeye devam edeceğiz. Başakşehir Belediyesi'ne desteklerinden dolayı teşekkür ediyor ve seminerlerimize katılan tüm site sakinlerine şükranlarımızı sunuyoruz.



Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe'den Stres Yönetimi Semineri

Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe, İPAM'da sağlık çalışanlarına stres yönetimi eğitimi verdi. Eğitimde, sağlık çalışanlarının karşılaştığı stres faktörleri ve başa çıkma yöntemleri ele alındı. Etkinlik, katılımcılara hem teorik bilgi hem de pratik stratejiler sundu.

24 Mayıs 2024 tarihinde, Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) süpervizörlerinden Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe, sağlık çalışanlarına yönelik "Stres Yönetimi" konulu bir seminer verdi. Bu seminerde, sağlık çalışanlarının karşılaştığı stres faktörlerini anlamak ve bunları nasıl yönetebileceklerini öğrenmek amaçlandı.

Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe, seminer boyunca sağlık çalışanlarının stres kaynaklarını sorguladı ve katılımcıların aktif katılımıyla interaktif bir ortam sağladı. Sağlık çalışanları, mesleklerinin getirdiği yoğun iş temposu, hasta iletişimi, mesleki beklentilerle kişisel yaşam arasındaki dengeyi kurma çabaları gibi konuları stres kaynağı olarak paylaştılar.

Eğitim süresince, stresin nasıl yönetilebileceği konusunda detaylı bilgiler verildi. Doç. Dr. Karatepe, sağlık çalışanlarının stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri teknikler ve stratejiler hakkında bilgi verirken, etkili iletişim kurma ve problem çözme becerilerini geliştirme konularına da değindi.

Seminere katılan sağlık çalışanları stresle başa çıkma yolları hakkında bilgi almanın yanı sıra, deneyimlerini paylaşarak birbirlerine destek oldular. Bu etkinlik, sağlık çalışanlarının stresle daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlayan önemli bir adım olarak değerlendirildi.



Doç. Dr. Hasan Turan Karatepe
Psikiyatr

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastalıkları Hastanesi'nde Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olarak çalışmalarını yürüttü.

Ulusal ve uluslararası hakemli dergilerde yayınlanan makaleleri, ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan bildiri kitaplarında çalışmaları bulunmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanında eğitim ve süpervizyon aldı. Ayrıca Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) alanında eğitim vermektedir.

Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Lisans ve lisansüstü programlarında psikiyatrik sınıflandırma, bipolar bozukluk, bilişsel bozuklukla giden hastalıklar, psikoterapiler ve işlevsel bağlamsal davranış terapileri konulu dersler vermektedir.

Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği ile Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Derneğinin kurucu üyesidir ve Türkiye Psikiyatri Derneği üyesidir. İbn Haldun Üniversitesi Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde (İPAM) klinik psikoloji yüksek lisans ve doktora öğrencilerine süpervizyon ve dersleri vermektedir.



Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmanın Sırları: Öğrencilere Özel Seminer!

İPAM, sınav kaygısının üstesinden gelme konusunda öğrencilere kılavuzluk etmek amacıyla eşsiz bir seminer serisi başlattı. 8 Mayıs 2024 tarihinde serinin ilk semineri, Doç. Dr. Burcu Uysal tarafından 11. ve 12. sınıf öğrencilerine yönelik olarak gerçekleştirildi.

Sınav kaygısı, gençlerin hayatlarında yaygın ve önemli bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Bu konuda farkındalığı artırmak ve çözüm yolları sunmak amacıyla İPAM tarafından bir seminer serisi hazırlandı. Bu seminerler zincirinin ilkinin İPAM Müdürü ve Uzman Klinik Psikolog Doç. Dr. Burcu Uysal verdi. 8 Mayıs 2024 tarihinde gerçekleşen seminer, 11. ve 12. sınıf öğrencilerine yönelikti.



Seminerde, öğrencilere sınav kaygısıyla başa çıkma yöntemleri ve bu kaygının altında yatan nedenler hakkında kapsamlı bilgiler sunuldu. Doç. Dr. Burcu Uysal, katılımcılara sınav kaygısını azaltma ve kontrol etme konusunda pratik ipuçları verdi. Öğrenciler, bu ipuçlarını günlük yaşamlarında uygulamak için motivasyon kazandılar.

Etkinlik, öğrencilerden yoğun ilgi gördü ve aktif bir katılımı gerçekleştirdi. Doç. Dr. Uysal, katılımcıların sorularını yanıtlarak, kişisel deneyimlerinden ve uzmanlığından yola çıkarak değerli tavsiyeler sundu. Seminerin sonunda, nefes egzersizleri gibi pratik uygulamalarla öğrencilere destek sağlandı.

Sınav kaygısıyla mücadele eden herkesin desteklenmesi gerektiği vurgulandı ve bu tür etkinliklerin önemine dikkat çekildi. Gelecekte benzer etkinliklerle bu önemli konunun daha geniş kitlelere ulaştırılması hedefleniyor. İPAM, gençlerin psikolojik sağlığını desteklemeye ve sınav kaygısı gibi zorluklarla baş etmelerine yardımcı olmaya devam edecek.



Doç. Dr. Burcu Uysal
Uzman Klinik Psikolog

2010 yılında Viyana Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Psikoloji lisans ve yüksek lisans bütünlük programından mezun oldu. Yüksek lisansını klinik psikoloji ile çocuk ve ergen psikolojisi alanlarında yaptı. Tez aşamasında iken Viyana Üniversitesi Psikoloji Bölümünde asistan olarak görev yaptı. Psikoterapi eğitimi kapsamında "Kendi Kendini Tecrübe Etme" sürecinden geçti ve bir kliniğin depresyon servisinde uygulamalı terapi stajı yaptı.

2012-2016 yılları arasında Almanya Friedrich-Alexander Erlangen-Nürnberg Üniversitesi Psikoloji Bölümünde "araştırma görevlisi" olarak akademik kariyerine devam etti. 2016 yılında aynı üniversitede doktorasını tamamladı ve psikoloji bölümünde öğretim görevlisi olarak ders vermeye başladı. Almanya'da resmi olarak tanınan bilişsel davranışçı ekole bağlı Psikoterapi Enstitüsünde bir yıl boyunca teorik terapi eğitimi aldı. Türkiye'ye döndükten sonra, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nden aldığı eğitimlerle birlikte Almanya'da aldığı eğitimlerin toplam süresi 500 saati aşmaktadır. Ayrıca, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden EMDR Terapisi Eğitimi aldı. 2. Düzey "EMDR Terapisti" ünvanına sahiptir.

2017 yılından beri İbn Haldun Üniversitesi'nde öğretim üyeliği görevini yürütmekte olup, aynı zamanda, Psikoterapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (İPAM) Müdürü ve Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev yapmaktadır. İleri düzeyde İngilizce ve Almanca bilmektedir.

Anne-Babalık Atölyesi

Bilinçli Ebeveynlik İçin Pratik İpuçları: Anne-Babalık Atölyesi Deneyimi

Prof. Dr. Medaim Yanık ile
Anne-Babalık Atölyesi
İyi, özgüvenli, karakteri sağlam, başarılı çocuklar yetiştirmek için tüyolar

Son başvuru: 11 Aralık 2022

14 Aralık 2022 Çarşamba 19:00 - 22:00 | 21 Aralık 2022 Çarşamba 19:00 - 22:00

BAĞAKŞEHİR İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ KÜLLİYESİ

Çocukları travmatik yaşam olaylarından koruma

Çocuklar için nitelikli sosyal ilişkiler ortamı geliştirme

Çocukların karakter ve yetenek gelişimine rehberlik etme

İnternet, yeme ve uyku, kardeş ilişkileri gibi 10 ayrı soruna baş etme

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ zihinokulu

İPAM'da gerçekleşen atölye faaliyetlerinde, anne ve babaları bilinçlendirme konusunda da aktif bir rol üstlendik. Katılımcıların çocuklarının gelişimine yönelik önemli konularda bilgilendirilmesi ve rehberlik edilmesi bizler için önem taşımaktadır. Bu atölyelerde paylaşılan bilgiler ve yapılan pratik egzersizler, katılımcıları ebeveynlikle ilgili önemli konularda bilinçlendirme noktasında fayda sağlamıştır.

Anne-Babalık Atölyesi, pratik egzersizlere dayalı bir eğitim olarak sunuldu. Bu özel atölye, mevcut anne-babalık pratiklerini, psikoloji bilimini ve manevi değerleri bir araya getirerek, katılımcıların daha bilinçli ve nitelikli bir ebeveynlik anlayışı geliştirmesine yardımcı olmayı amaçladı. Katılımcılar çocuklarını travmatik yaşam olaylarından koruma, doğal gelişimlerini sağlayacak sosyal ilişkiler ortamını oluşturma, İslam düşünce geleneğinden ilham alarak çocuklarının kişisel ve akademik yeteneklerinin gelişimine rehberlik etme gibi önemli konulara odaklandılar.

Atölyeye katılan anne ve babalar, Prof. Dr. Medaim Yanık'ın uzun yıllara dayanan deneyimleri ışığında çocukluk çağı travmalarıyla ilgili hikâyelerden yola çıkarak çocuklarını

nasıl koruyacaklarını detaylı bir şekilde öğrenme fırsatı buldular.

Sosyal ilişkilerin önemi üzerine odaklanılan atölyede, çocuklarının sosyal becerilerini geliştirmek için çeşitli metotlar ve teknikler öğrendiler. Pozitif anılar oluşturma yöntemleriyle ilgili yapılan çalışmaları da içeren atölye, katılımcıların çocuklarının sosyal ilişkilerini daha iyi anlamalarına destek olmayı amaçladı.

Anne ve babalar, çocuklarının karakter ve akademik yeteneklerinin gelişimine nasıl rehberlik edeceklerinin yanı sıra, çocukların potansiyellerini doğru bir şekilde değerlendirmeye ve geliştirme konusundaki yöntemleri öğrendikleri eğitimler atölyenin önemli bir parçasını oluşturdu.

Atölyenin bir diğer önemli bölümünde, sık karşılaşılan sorunlarla nasıl başa çıkılacağına odaklanarak internet kullanımı, yeme ve uyku problemleri, kardeş ilişkileri gibi konular ele alınmış ve bu sorunlarla nasıl sistematik bir şekilde başa çıkacaklarını öğreten bir yaklaşım modeli sunulmuştur. Hem bilinçli ebeveynlik hem de İslami değerlere uygun bir şekilde ebeveynlik yapma konusunda katılımcıları daha donanımlı hâle getirmek hedeflenmiştir.

Stresle Başa Çıkma: İPAM Sağlık Çalışanlarına Eğitim Verdi

Doç. Dr. Şeyda Eruyar, katılımcılara stres kaynaklarını tanımlamaları ve nefes egzersizleri gibi stres yönetim teknikleri konusunda eğitim verdi. Seminer, sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi hedefledi ve katılımcılardan olumlu geri dönüşler aldı.

İPAM, 31 Mayıs ve 6 Haziran 2024 tarihlerinde sağlık çalışanlarına yönelik iki farklı seminer gerçekleştirdi. Bu seminerlerde, İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında Dr. Öğretim Üyesi ve İPAM terapisti Doç. Dr. Şeyda Eruyar, "Stres Yönetimi" eğitimi verdi.

Seminerlerin başında Doç. Dr. Eruyar, katılımcılardan kendilerini en çok strese sokan üç konuyu yazmalarını istedi. Bu yöntemle katılımcılar, iş kollarına özgü stres kaynaklarını paylaşarak seminerin interaktif bir şekilde ilerlemesine katkıda bulundular. Sağlık çalışanları, yoğun iş temposu, hasta iletişimi ve mesleki beklentilerin getirdiği zorluklar gibi çeşitli stres faktörlerini dile getirdiler.



Dr. Eruyar, seminer boyunca katılımcılara stres yönetimi ile ilgili kapsamlı bilgiler sundu. Stresin hayatın her döneminde var olduğunu ve önemli olanın bu stresi tamamen ortadan kaldırmak değil, nasıl yönetileceğini öğrenmek olduğunu vurguladı. Katılımcılara stresle başa çıkmak için kullanabilecekleri nefes egzersizlerini ayrıntılı bir şekilde anlattı. Nefes egzersizlerinin, stresin fiziksel ve zihinsel etkilerini azaltmada etkili bir araç olduğunu belirtti.

Eğitim sırasında katılımcılar, Dr. Eruyar'a çeşitli sorular yönelttiler. Dr. Eruyar, bu soruları yanıtlarak katılımcıların bireysel stres yönetimi stratejileri geliştirmelerine yardımcı oldu. Sorular ve cevaplar, seminerin interaktif ve öğretici yapısını güçlendirdi.

Seminerler, sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma becerilerini artırmayı ve günlük yaşamlarında daha sağlıklı, dengeli bir ruh hâline ulaşmalarını amaçladı. Katılımcılar, edindikleri bilgiler ve uygulamalı tekniklerle stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabileceklerini belirterek, seminerlerden duydukları memnuniyeti dile getirdiler.



Doç. Dr. Şeyda Eruyar
Uzman Klinik Psikolog

2012 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden lisans derecesini aldıktan sonra, Nottingham Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tam burslu olarak ilk yüksek lisansını tamamladı. Ardından, İngiltere'deki Leicester Üniversitesi Psikoloji Bölümünde doktora çalışmalarını sürdürdü ve bu süreçte Greenwood Çocuk Sağlığı Enstitüsü'nde birçok projede yarı zamanlı araştırmacı olarak görev aldı. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesinde Klinik Psikoloji bölümünde ikinci yüksek lisansını tamamlayarak klinik psikolog ünvanını aldı.

2019 yılında doktora derecesini aldıktan sonra, aynı yıl Necmettin Erbakan Üniversitesi Psikoloji Bölümünde Dr. Öğretim Üyesi olarak atandı ve 2021 yılına kadar bölüm başkanlığı görevini üstlendi. 2019-2022 yılları arasında üniversite bünyesinde kurulan Psikolojik Destek Biriminde müdür olarak görev yaptı.

Travma ve ruh sağlığı alanlarında araştırmalar yaparak özellikle gelişmekte olan ülkelerde yaşayan çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı alanındaki ihtiyaçlarını belirleme, müdahale programlarını geliştirme, uygulama ve değerlendirme konusunda çalışmaktadır.

Ayrıca, bu alanlarda çalışan profesyoneller için beceri geliştirme eğitimleri düzenlemektedir. "World Awareness for Children in Trauma (WACIT)" adlı projenin amacı, çocuk ruh sağlığı konusunda farkındalık yaratmak ve travmaya maruz kalmış ve/veya olumsuz yaşam koşullarında yaşayan çocuklara yardım etmek için sürdürülebilir bir model oluşturmaktır. Dr. Eruyar, bu projede gönüllü olarak profesyonel danışman ve eğitimci olarak çalışmaya devam etmektedir. 2023 yılından beri İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalında Dr. Öğretim Üyesi olarak çalışmaya devam etmektedir.

Sınava Hazırlık ve Motivasyon Semineri

Öğrencilerle Buluştu

Uzman Klinik Psikolog Dr. Dilruba Sönmez'in liderliğindeki etkinlik, 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine sınavlara daha hazırlıklı olma konusunda önemli ipuçları verdi.

İPAM, 8 Mayıs 2024 tarihinde düzenlediği seminerde 7. ve 8. sınıf öğrencilerine yönelik sınav kaygısıyla baş etme ve motivasyon konularında kapsamlı bir eğitim vererek sınavlara daha özgüvenli ve hazırlıklı bir şekilde girmelerine katkıda bulunmayı amaçladı. Seminar, Uzman Klinik Psikolog Dr. Dilruba Sönmez tarafından sunuldu ve öğrencilerin sınav stratejileri, stres yönetimi teknikleri ve motivasyonun önemi üzerine detaylı bir rehberlik sağlandı.



Dr. Dilruba Sönmez
Uzman Klinik Psikolog

Dilruba Sönmez, İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Yüksek lisansını "Otizmlilerde sosyal kaygının bilişsel ve duygusal empati ile ilişkisi" tezi ile İbn Haldun Üniversitesi, Klinik Psikoloji bölümünde tamamladı. Şu anda aynı üniversitenin doktora programında tez aşamasındadır. Akademik alanda, kişilerin bilişsel işlevleri ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler hakkında çalışmalarına devam etmektedir.

Psikoterapi Eğitimleri

1. Bilişsel Davranışçı Terapi
2. Kabul ve Kararlılık Terapisi
3. Duygu Odaklı Terapi



Eğitime katılan öğrenciler, sınav öncesi ve sınav anında karşılaştıkları kaygılarla daha etkin bir şekilde başa çıkma yolları konusunda bilgi edinme fırsatı buldular. Dr. Dilruba Sönmez, seminerde "sınav" kelimesinin öğrencilerde sıklıkla kaygı ve korku duygularını tetiklediğini belirterek, bu duyguların nasıl kontrol altına alınabileceği ve sınav kaygısının nasıl hafifletilebileceği konusunda öneriler sundu. Sönmez, sınav kaygısını yönetmek için öğrencilerin nefes alma teknikleri, olumlu düşünme ve zihinsel olarak sınava hazırlanma gibi etkili stratejiler kullanabileceklerini açıkladı. Ayrıca, sınav öncesi yaşanan stresin azaltılması için öğrencilerle pratik ipuçları paylaştı ve bu süreçte motivasyonun korunmasının sınav başarısı üzerindeki etkisini vurguladı.

Sunulan bilgilerin, öğrencilerin sınav kaygısını azaltarak yeni bakış açıları kazanmalarına ve sınav sürecine daha sakin ve kontrollü bir şekilde yaklaşmalarına yardımcı olacağı ifade edildi. Bu tür seminerlerin yalnızca akademik başarıyı artırmakla kalmayıp, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını destekleme açısından da önemli bir rol oynadığı belirtildi.

İPAM'ın düzenlediği bu seminerin, sınav kaygısını yönetme becerilerinin geliştirilmesine ek olarak, öğrencilerin genel ruhsal sağlıklarına katkı sağlayarak uzun vadede daha sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olacağı vurgulandı. Eğitimlerde kazanılan bilgilerin, öğrencilerin sadece sınav dönemlerinde değil, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde de fayda sağlayacağı ifade edildi.

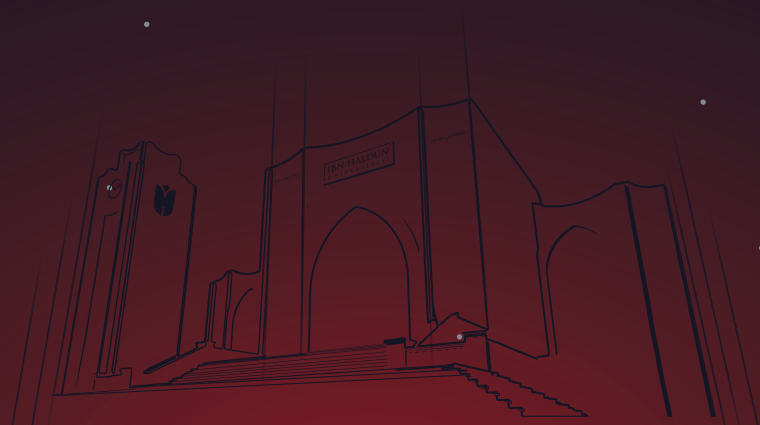
“İbn Haldun:
Kendi Semasında Tek Yıldız”

Cemil Meriç



İBN HALDUN
ÜNİVERSİTESİ

Kendi Semasında
Tek Yıldız



Bilgi ve Randevu Talepleriniz İçin
Bizimle İletişime Geçiniz

Telefon: (0212) 692 02 02
(0212) 551 64 63
0 538 394 99 42

E-Mail: ipam@ihu.edu.tr

Adres: Kayabaşı Mah. Ulubatlı
Hasan Cad. No:5/2
Başakşehir, İstanbul

Web: ipam.ihu.edu.tr

Sosyal Medya Hesaplarımız

Instagram: ihu_ipam
Facebook: ihu.ipam
Youtube: İPAM TV
Twitter: ihu_ipam



İPAM

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
PSİKOTERAPİ UYGULAMA
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bireysel Terapi

Staj ve Oryantasyon

Online Terapi

Aile-Çift Terapisi

Çocuk-Ergen Terapisi

Oyun Terapisi

Projeler

Seminerler

Atölye Çalışmaları

