

UKÜ PDAREM-BROŞÜRLER

- 1-Kaygı, Tetikleyici Faktörler ve Baş Etme Stratejileri
- 2-Stres ve Stresle Başa Çıkabilme Stratejileri
- 3-Evde Verimli Ders Çalışma Stratejileri
- 4-Kovid-19 Kayıp ve Yas
- 5-Erteleme
- 6-Ev ve Aile Özlemi
- 7-Sınav Kaygısı
- 8-25 Kasım Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü
- 9-İntiharı Önleme Broşürü



RANDEVU TALEBİ

UKÜ-PDAREM'e ilk kez başvuranların, SIS üzerinden PDAREM formunu doldurup gönderdikten sonra veya UKÜ-PDAREM'e şahsen e-posta gönderdikten sonra vakaların uygun olan psikoloğa atanması ile görüşmeleri programlanır.

UKÜ-PDAREM'de görüşmelerin düzenli bir biçimde ilerleyebilmesi için randevuların önceden alınması gerekir. UKÜ-PDAREM danışmanlık hizmetleri ücretsiz olarak verilir.

Randevu almak için:

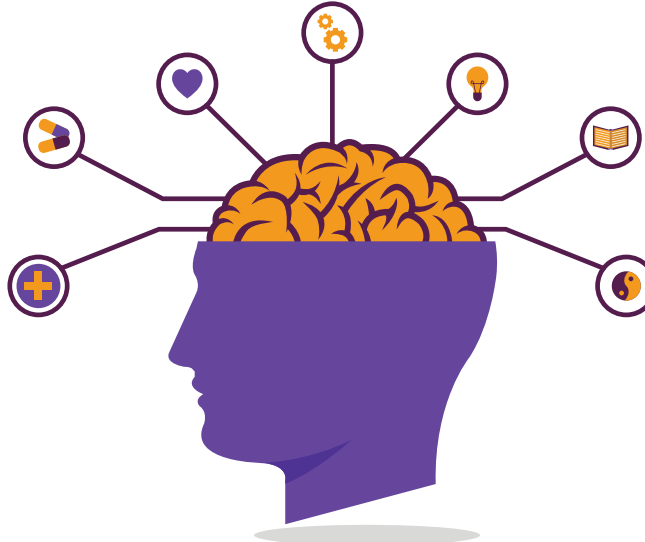
CIU-SIS üzerinden başvuru formu doldurulur ya da e-posta ve/veya telefon aracılığı ile bireysel ulaşım sağlanması gerekir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Uzman Psikolog
Zeynep Suiçmez
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2030
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr
Ofis: Kütüphane Binası/LR212

Uzman Psikolog
Sinan Törer
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2086
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr
Ofis: Kütüphane Binası/LR210

PDAREM Başkanı
Doç. Dr. Eliz Volkan, CPsychol
Tel: +90 392 671 1111 Dahili: 2612
E-posta: pdarem@ciu.edu.tr
Office: EH115



UKÜ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK MERKEZİ (PDAREM) BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



UKÜ
PDAREM Psikolojik Danışmanlık
& Rehberlik Merkezi



NASIL ÇALIŞIYORUZ?

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi'ne başvurarak sorunların çözümü için yardım isteyen öğrencilere, gizlilik esasına dayanarak bireysel terapi veya danışmanlık hizmeti ile yardımcı olunur.

İlk görüşmeden sonra plan dahilinde düzenli olarak randevu sistemi ile görüşmelere devam edilir.

Öğrencilerin problemlerine ilişkin ortak sorunlar gözlemlendiğinde, bunlara yönelik daha kapsamlı etkinlikler düzenlenir ve öğrencilere sunulan yardım kapsamı genişletilir.



GİZLİLİK

Görüşmelerde, **gizlilik** esas alınan en önemli ilkedir. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Merkezi'ne başvuran öğrenciler ve psikologlar arasında geçen görüşmeler, öğrencinin doldurduğu kişisel formlar, bireyin kendine veya etrafındakilere zarar vermek istemesi, mahkeme emri ile görüşme kayıtlarının istenmesi, yaşlı veya çocuk istismarları gibi gizliliği bozacak mecburi durumlar olmadıkça sadece öğrenci ile psikologlar arasında kalır.

Üniversitenin ya da ona bağlı öğretim kurumlarının hiçbir düzeyindeki akademik ve idari görevli kişi veya kişilere öğrencinin yazılı izni olmadan bilgi verilmez.



DİĞER ETİK İLKELER

- Kişilik Hakları İlkesi
- Danışana Saygı İlkesi
- Gönüllülük İlkesi
- Sorumluluk İlkesi
- Dürüstlük İlkesi

NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

PDAREM'in asıl amacı kişisel olarak bireylere rahatsızlık veren problemleri, kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygu durumlarını anlamalarına yardımcı olmasıdır.

Bireylerin kendilerine ve sorunlarına yönelik farkındalık kazandırarak, sorunlarla etkin bir şekilde baş etmelerine katkı sağlar.

PDAREM başkanı ve uzman psikologları bu amaç doğrultusunda birlikte çalışarak, bireyin yaşadığı zorluklarda veya karar verme süreçlerinde ihtiyaç duyulan desteği verir . Bu bağlamda güven ve gizlilik çerçeveleri göz önüne alınarak, haftada en az 1 gün, 45-50 dakika olacak şekilde yüz yüze veya pandemi dönemi gibi yüz yüze yapılamayacak görüşmeleri çevrim içi bir platformda gerçekleştirir. Bu görüşmeler aracılığı ile, tüm etik ilkeler göz önünde bulundurularak destek sağlanır.

YARDIMCI OLDUĞUMUZ KONULAR:

- Kaygı Bozuklukları
- Sınav Kaygısı
- Depresyon
- Uyum Sorunları
- Psikososyal Problemler/Destek
- Fobiler
- Sosyal Fobi
- Özgül Fobi ve Fobik Bozukluklar
- Etkili İletişim Becerileri
- Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri
- Öfke Kontrol Sorunları
- İstismar-İhmal Problemleri
- Akademik Problemler
- Ders Çalışmaya Yönelik Problemler
- Dikkat Süreçlerine Yönelik Problemler
- İlişki Problemleri
- Erteleme Davranışları
- Kayıp ve Yas Süreçleri