

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
Ofis: EH115

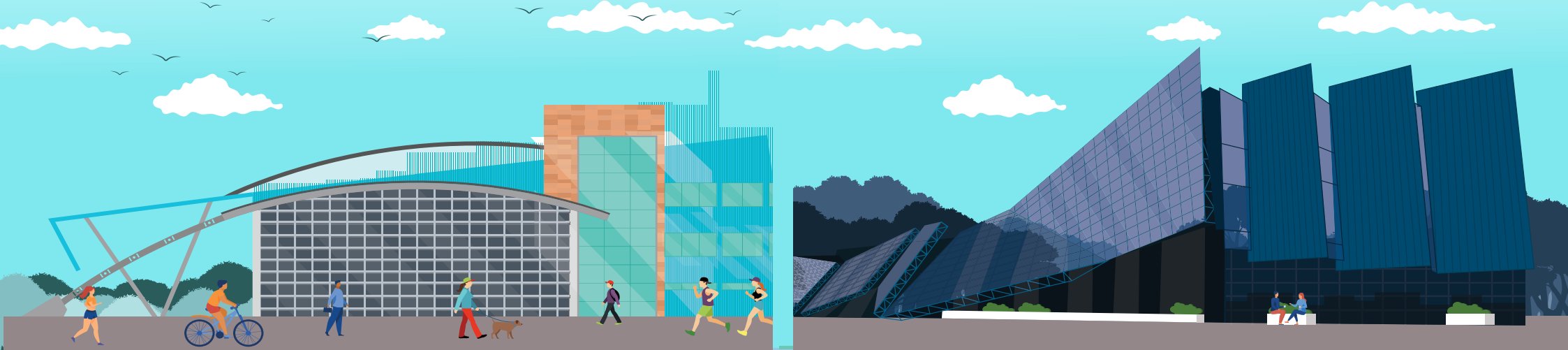
UKÜ Psikolojik Danışmanlık
& Rehberlik Merkezi
PDAREM

ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

Üniversite Yaşamına Uyum



UKÜ Psikolojik Danışmanlık
& Rehberlik Merkezi
PDAREM



Yaşamınız için çok önemli olacak adımlardan birini atmış bulunuyorsunuz. Artık üniversitelisiniz. Ama unutmayın ki yalnız değilsiniz. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi'ne hoş geldiniz.

Pandemi dönemi sonrası uzun bir aradan sonra ilk kez evden ayrılmak veya üniversiteye yeni adım atmak heyecan verici görünse de yeni bir deneyimle karşı karşıya kaldığımızda kaygı yaşayabiliriz. Kaygı, hepimizi farklı şekillerde ve farklı zamanlarda etkileyebilen, hayatın normal bir parçasıdır.

Uyum Sürecinde Kendinize Nasıl Yardım Edebilirsiniz?

1- Yeni çevrenize uyum sağlamak için kendinize zaman tanıyın.



Sizi rahatlatacağına inandığınız aktivitelere zaman ayırın. Sıcak bir duş alın, rahat bir uyku düzeni oluşturun, sakinleştiren müzikleri tercih edin.

2- Kaygı; uyum sürecinde yaşanabilecek olası bir durumdur. Farkındalığınızı artırın.

Uyum sürecinde aşağıda listelenmiş bazı belirtiler sizlere eşlik edebilir. Deneyimlediğiniz duygularınızı, his ve düşüncelerinizi fark edin ve kabul edin.

Yeme alışkanlıklarında değişme	Huzursuzluk	Çaresizlik	Kalp çarpıntısı	Hızlı nefes alıp verme	Terleme
Titreme	Öfke	Mutsuzluk	Baş ağrısı/dönmesi	Sık ağlama	Bağırsak hareketlerinde değişme
Aşırı uyku/uykusuzluk	Konsantrasyon sorunu	Endişe	Hayal kırıklığı	Tedirginlik	Ümitsizlik

3- Yaşadığınız ortamı kendinize göre düzenleyin.

Yurtta ya da ailenizden farklı bir evde yaşıyorsanız ortamı kendiniz için tanıdık hale getirin.

4- Günlük rutin oluşturun.

Üniversitedeki hedefleriniz konusunda gerçekçi olun. Zamanınızı nasıl kullandığınızı düşünün. Akademik ve sosyal yaşantınız için kendinize bir program oluşturun. Sağlıklı beslenmeye, düzenli uyku uyumaya ve ruhsal sağlığınıza özen gösterin. Derslere katılmayı ihmal etmeyin. Ders ve eğlence arasındaki dengeyi koruyun.

5- Kampüste sizinle benzer hobileri paylaşan insanlar aramaya çalışın.

Yaşamaya başladığınız ülkenin ve üniversitenin sizlere sunduğu akademik ve sosyal olanaklarını gözden geçirin. Sınıf içerisinde derslerde yanınızda oturan kişilerle selamlaşın, kampüs içerisindeki sosyal aktivitelere ve öğrenci kulüplerine katılarak yeni bir çevre oluşturun, sosyal yaşantınızda zamanınızı etkin ve verimli kullanıp size fayda sağlayacak etkinliklere yönelin.

6- Yapmak istemediğiniz şeyler konusunda kendinize baskı uygulamayın.

Rahat olmadığınız durumlarda yapmak istemedikleriniz konusunda kendinize baskı uygulamayın. Kendinizi, okulu veya çevrenizi yaşadığınız uyum problem için suçlamamaya çalışın. Etrafınızdaki kişilere karşı yapmak istemedikleriniz konusunda duygularınızı açıkca ifade edin. Doğru iletişim yöntemlerini kullanın. Yeni çevrenizde oluşan ortak sorunları uzlaşarak çözmeye çalışın.

7- Sorunlarınızı görmezden gelmeyin.

Adapte olmakta zorluk yaşadığınız durumları günlük tutarak not etmeye çalışın. Zorluklarla başetme yöntemlerinizi belirleyin. Yöntemleri uygulayın ve sonucu için kendinize zaman verin.

8- Okulun size sunduğu hizmetleri tanıyın.

Sosyalleşmek için kulüpleri, daha fazla akademik kaynağa ulaşmak ve çalışma ortamını kullanmak için kütüphaneyi kullanın.

9- Karşılaştığınız zorlayıcı durumlarda gelişim odaklı zihniyetinizi kullanın.

Unutmayın ki yeni şeyler heyecan verici olduğu kadar, zorlayıcıdır da. Çalışmalar gösteriyor ki; zorlandığımız zaman başaramayacağımıza inanıp kaçmak, yani sabit zihniyetli olmak yerine, sürekli tekrar yapıp, konunun üzerine gidip, gelişim odaklı zihniyetimiz kulanırsak, başarıya ulaşabileceğizdir.

10- Üniversiteye başladığınız bu dönemde yaşayabileceğiniz her türlü zorluk için yardım istemekten çekinmeyin.

Akademik konularda akademik danışmanlarınıza, kişisel ve sosyal konularda ise öğrenci gelişim ve danışma merkezi'ne başvurabilirsiniz.

