

# PSİKOLOJİK DANIŞMA İLE İLGİLİ ÖNYARGILAR

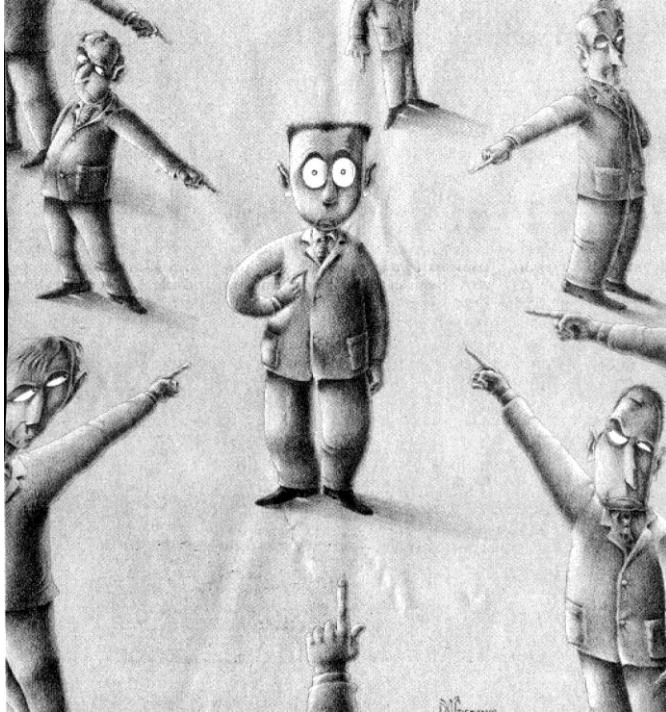


Sevgili Gençler ;

Psikolojik Danışma ile ilgili insanlarımız arasında bilinçsiz kişilerden kaynaklanan bir takım önyargılar bulunmaktadır. Bunlarla ilgili olarak sizlere bilgi vermek istiyoruz..

# 1. ÖNYARGI

- **YANLIŞ** : Psikolojik danışma sadece yoğun ve derin duygusal problemi olan kişiler içindir.



- **GERÇEK** : Psikolojik Danışma sadece yoğun ve derin duygusal problemleri olan kişiler için değildir.
- **Psikolojik danışma** :
- Kendini daha iyi tanımak isteyen bireylere,
- Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkilerini düzeltmek ya da geliştirmek isteyenlere,
- Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak isteyenlere,
- Kendine güveni artırmak isteyenlere ve girişkenlik konusunda problemi olan öğrencilere,
- Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen veya bu konuda problemleri olan kişilere,
- Stres ve kaygı ile baş etmek isteyenlere,
- Sınavlar ve notlar ile problemi olanlar ya da akademik uyarı almış öğrencilere,
- Mesleki anlamda kendine bir yol çizmek isteyenlere,
- Her türlü karar verme güçlüklerinde,

## 2. ÖNYARGI

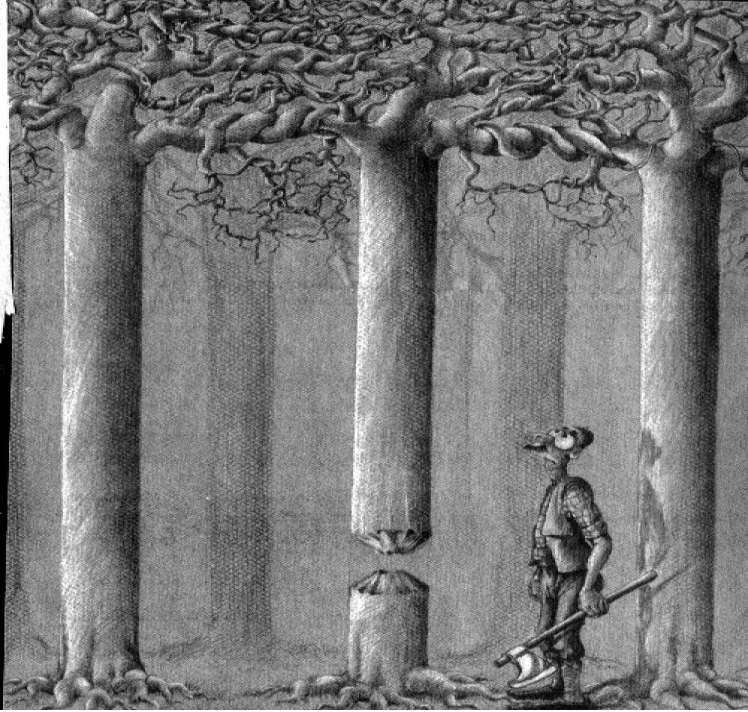
- **YANLIŞ** :Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf karakterli kişilerdir.



- **GERÇEK** : Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf değil, gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduğunun farkında ve varolan problemleri, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Bir çok insan bunu “cesur davranmak” diye nitelendirmektedir.

# 3. ÖNYARGI

- **YANLIŞ** : Değişim çok kolaydır.

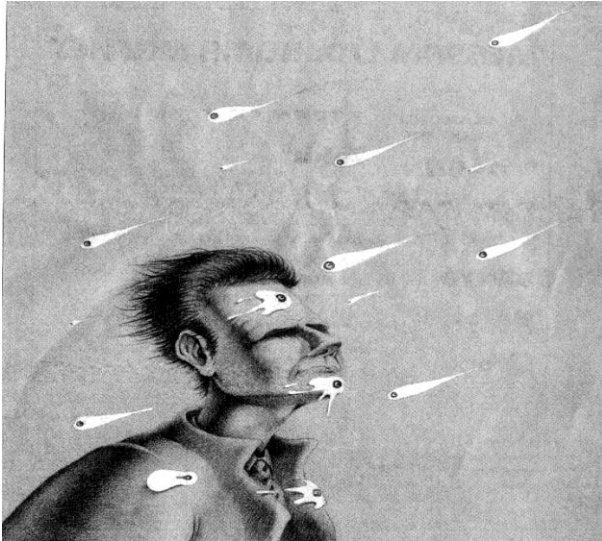


- **GERÇEK** : Değişim her zaman kolay değildir. Üzerinde zaman ve emek harcamak gereklidir. Psikolojik danışma problemlerinizi hemen çözüveren bir süreç olmadığı gibi, psikolojik danışman da elinde sihirli değnek olan bir kişi değildir.



# 4. ÖNYARGI

- **YANLIŞ** : Psikolojik danışman sizi çözümler. Size yaşamınızda ne yaptığınızı ve problemlerinizi çözmek için ne yapmanız gerektiğini anlatır, öğütler verir.



- **GERÇEK** : Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren kişi değildir. O, danışma süreci içinde sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz veya problemlerinizi çözmeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.

# PSİKOLOJİK DANIŞMAYA İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL

## ANLAYACAĞIM ?

- Yaşamım nereye doğru gidiyor diye endişeleniyorsanız,
- Kimseye anlatamadığınız fakat birileriyle paylaşmak gerekliliği hissettiğiniz duygu ve düşünceleriniz olduğuna inanıyorsanız,
- Nasıl ders çalışacağınızı bilemiyorsanız,
- Kendinizi daha iyi tanımak istiyorsanız,
- Lise yıllarında başarılı biri olmama rağmen şu an derslerde zorluk çekiyorum diyorsanız,
- Ödevlerinizi yapıp, derslerinize çalıştığınız halde, başarısız olduğunuzu düşünüyorsanız,
- Kendinize özgü mesleki bir alan seçmek ve hedeflerinizi belirlemek istiyorsanız,
- Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız,
- İnsanlarla daha etkili iletişim kurmak ve duygularınızı etkili şekilde ifade etmek istiyorsanız,
- Çoğu zaman moraliniz bozuk ise ve kendinizi üzgün hissediyorsanız,
- Bugünlerde aşırı derecede stresli ve kaygılıym diyorsanız,
- Bulduğunuz ortama hala uyum sağlayamadığınızı düşünüyorsanız,
- Bu ve buna benzer duygu ve düşünceler içinde iseniz, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Servisimize gelerek görüşmeniz sizin için yararlı olacaktır.