



MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

STRES YÖNETİMİ VE DUYGULARIMIZI ANLAMAK



KONUŞMACI
PSİKOLOG/PSİKOTERAPİST AYŞE AYGÜN
AYŞE AYGÜN PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ KURUCUSU

SABAHATTİN ZAIM KONFERANS SALONU
24.02.2025
SAAT 11:00-12:00

2025 FAALİYETLERİMİZ





MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRE
BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ



MUŞ GENÇLİK VE
SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜ

BAĞIMLILIKTAN ÖZGÜRLÜĞE



KONUŞMACI

ZEHRA ŞAHİN
KLİNİK PSİKOLOG
YEDAM



MÜZİK EKİBİ

NAİM TAŞEL
MUHAMMED ALİ ÇAKMAK
ÖMER CAN AKSOY

KOORDİNATÖRLER
PSK. FATMA AKÇA YILMAZ
PSK. BEHİYE BEYSÜLEN
PSK. MUHAMMED KUŞ

MUŞ MÜŞTAK BABA YURT MÜDÜRLÜĞÜ KONFERANS SALONU

30 ARALIK

SAAT 19:00



www.alparslan.edu.tr



[musalparslanuni](https://www.instagram.com/musalparslanuni)

[muinmedya](https://www.youtube.com/muinmedya)



Muş Alparslan
Üniversitesi



FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE SEMİNERİ



MUŞ EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü

Koordinatör : Fatma AKÇA YILMAZ (Pdr Birimi)



06.03.2025



14.30



AS-106 NOLU DERSLİK



www.alparslan.edu.tr



[musalparslanuni](https://www.instagram.com/musalparslanuni)



[alparslanuniversitesi](https://www.youtube.com/alparslanuniversitesi)





Muş Alparslan
Üniversitesi



UYGULAMALI BİLİMLER FAKÜLTESİ

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE SEMİNERİ



MUŞ EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü

Koordinatör : Fatma AKÇA YILMAZ (Pdr Birimi)



07.03.2025



14.00



AE-101 NOLU DERSLİK



www.alparslan.edu.tr



[musalparslanuni](https://www.instagram.com/musalparslanuni)



[alparslanuniversitesi](https://www.youtube.com/alparslanuniversitesi)







ÇALIŞMALARIMIZ

Üniversitemizde bulunan fakülteler ve idari hizmet binalarına birimin tanıtılması amacıyla hazırlanan afişler asılmaktadır. Ayrıca eğitim-öğretim dönemi başlamasıyla akademik danışmanlarla birim hakkında ve yönlendirmelerin sağlıklı yapılabilmesi amacıyla toplantı düzenlenmektedir. Aşağıda afiş çalışmaları örnekleri gösterilmektedir.


MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR ve SPOR DAİRE BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BİRİMİ

"Bil ki, önemli değildir kaç kez yenildiğin... Çünkü asıl önemli olan, kaç yenilgiden sonra yeniden doğrulabildiğin..."
Sigmund FREUD

YALNIZ DEĞİLSİNİZ!!!



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak karşılaştığınız sorunlarla beraber mücadele edelim. Gizlilik prensibiyle ve ücretsiz olarak hizmet vermeye devam ediyoruz...

Unutmayın, "YALNIZ DEĞİLSİNİZ!!!"

Psikolog Fatma AKÇA

İRTİBAT
Adres : Muş Alparslan Üniversitesi Eski Rektörlük Binası
Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı 2. Kat
Tlf : 0(436) 249 49 49 - Dahili : 1196


MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR ve SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BİRİMİ

"Bir mucizeye ihtiyacınız yok aslında. Bir mucize olduğunuzu hatırlamaya ihtiyacınız var."



Psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak karşılaştığınız sorunlarla beraber mücadele edelim. Gizlilik prensibiyle ve ücretsiz olarak hizmet vermeye devam ediyoruz...

Unutmayın, "YALNIZ DEĞİLSİNİZ!!!"

İrtibat İçin:
Adres : Muş Alparslan Üniversitesi Eski Rektörlük Binası
Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı 2. Kat
Tlf : 0(436) 249 49 49 - Dahili : 1154

Psikolog Fatma AKÇA YILMAZ


Muş Alparslan Üniversitesi
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

**UMUDUMUZ
ACIMIZDAN
DAHA BÜYÜK
OLMALI**
Cahit Zarifoğlu



Psikolojik danışma ve rehberlik birimi olarak karşılaştığınız sorunlarla beraber mücadele edelim. Gizlilik prensibiyle ve ücretsiz olarak hizmet vermeye devam ediyoruz...

Psikolog Fatma Akça Yılmaz
Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı
0436 249 49 49-1154




MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR ve SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BİRİMİ

SORUNLARINIZI BERABER ÇÖZÜYORUZ



Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimi olarak karşılaştığınız sorunlarla beraber mücadele ediyoruz

PSİKOLOG FATMA AKÇA YILMAZ

İRTİBAT İÇİN:
ADRES : Muş Alparslan Üniversitesi İdari Hizmet Binası Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı 2. kat
E-MAIL : f.akca@alparslan.edu.tr
Tlf : 04362494949 Dahili: 1154

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR
DAİRESİ BAŞKANLIĞI

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi
Hizmete Çirmiştir
Psikolog Fatma AKÇA

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİNE BAŞVURUN.

Yer: Muş Alparslan Üniversitesi Eski Rektörlük Binası Kat: 2
Görüşme Saatleri: 09:00-11:00 14:00-16:00

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI

ONLINE PSİKOTERAPİ

PSK FATMA AKÇA YILMAZ

AYRINTILI BİLGİ İÇİN ;
Hafta İçi Randevu Saatleri 10:00-12:00 14:00-16:00
Dahili Tif: 04362491154
f.akca@alparslan.edu.tr
eks@alparslan.edu.tr

Not: Görüşmeler video bağlantı yöntemi ile yapılacaktır

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI

**KADINA YÖNELİK
ŞİDDETİN
PSİKOLOJİK ANALİZİ**

SEMINER
Psikolog
Fatma AKÇA YILMAZ

7 KASIM 2019 / PERŞEMBE
14.00
Prof. Dr. Sabahattin Zaim
Konferans Salonu

www.alparslan.edu.tr
facebook.com/musalparslanuni
twitter.com/musalparslanuni

TRT ERZURUM RADYOSU
@TRTErzurum

Muş Alparslan Üniv. Psikolog
Fatma AKÇA YILMAZ ile Kadına
yönelik şiddete karşı farkındalık
yaratmak amacıyla düzenlenen
"Kadına Yönelik Şiddetin Psikolojik
Analizi" konulu seminer ve şiddetin
önlenmesine yönelik yapılması
gerekenler üzerine.

ÖÖ 10:11 · 10 Kas 2019 · Twitter Web App

2019 yılında Kadına yönelik şiddet içerikli
Seminer düzenlenmiştir.

bölgemizde aktif olarak çalışan Trt Erzurum Radyosu'na
konuk olduk.

BROŞÜRLERİMİZ

Danışanlarda en sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıklardan olan obsesif kompulsif bozukluğa(OKB) dair merak edilenleri içeren broşür çalışmamız



Başvuru: Hafta içi her gün 8.00-12.00/13.00-17.00 saatleri arasında birimimize gelerek ya da telefonla arayarak randevu alabilirsiniz.

İletişim Adreslerimiz: Eski Rektörlük Binası Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi 2. Kat

Birim Personeli: Psikolog Fatma AKÇA

Dahili: 1196



PSIKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

Bu broşürümüzde sizlere Obsesif Kompulsif Bozukluğu(OKB) tanıtmak istiyoruz. Çoğumuzun günlük yaşamda bazı takıntılar, endişeleri, korkuları vardır. Ama bazılarımız için bu durum öyle rahatsız edicidir ki bazen dayanılmaz olabilir. Sabah evden çıkarken ütüyü prizde mi unuttum, ocağı kapattım mı, arabayı kilitledim mi, kirlendim mi, ya hasta olursam... Vb gibi durumlar ve endişeler konumuza örnek verilebilir. Şimdi daha ayrıntılı olarak bozukluğu inceleyelim.

www.alparslan.edu.tr

OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK (OKB)

OKB, obsesyon ve kompulsiyon adı verilen belirtilerin oluşturduğu, insanları tekrarlanan düşünce ve davranışlar döngüsüne hapsederek kısıtlayan ruhsal bir bozukluktur. Öncelikle bozukluğu oluşturan obsesyon ve kompulsiyon kelimelerini yakından inceleyelim.

Obsesyonlar obsesyonun türkçe karşılığı saplantıdır. Kişinin iradesi ve kontrolü dışında zihnine takılan ve bir türlü zihninden uzaklaşamadığı, rahatsızlık veren tehdit edici, ısrarcı ve tekrarlayan düşüncelerdir. Obsesyonlar bazen mantıklı bazen de gerçekten uzak, sanırsal nitelikte olabilir ama çoğunlukla kişinin kendisine de saçma, anlamsız gelir ve kişi bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmaya çalışır. Kontrol edilemeyen bu düşüncelerin varlığı kişide stres ve huzursuzluk yaratır. Obsesyon için günlük dilde şüphe, evham, kuşku gibi kelimeler kullanılır. Ya kapıyı açık unuttuysam? Acaba elim mikrop bulaştı mı? vb. düşünceler obsesyonlara örnek gösterilebilir.

Kompulsiyonlar kompulsiyonların türkçe karşılığı zorlantıdır. Zorlantı, obsesyonların verdiği rahatsızlıklara mücadele etmek için gerçekleştirilen, yineleyici, kişinin yapmaktan kendisini alıkoyamadığı davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir. Çoğunlukla obsesyonlara tepki olarak ortaya çıkan bu davranışlar obsesyonların yarattığı kaygıyı azaltmayı amaçlamaktadır. Örneğin; kapının, açık unutulma ihtimaline karşın bunalımcı derecede kontrol edilmesi, mikrop bulaşma ihtimaline

karşın ellerin yıkanması, ilgili obsesif düşüncelere karşı geliştirilen kompulsif davranışlardır. Bu bozukluğa sahip kişiler karşı koyamadıkları düşünceler(obsesyon) ve bu düşünceleri zihinlerinden uzaklaştırma için yaptıkları ritüeller (kompulsiyon) nedeniyle günlük yaşamlarında bazen saatleri bulan uğraşlar vermektedirler. Kişiler akla gelen çoğu zaman korkutucu utandırıcı ve stres verici düşüncelerin yarattığı endişeden kaynaklı sorumluluk hissederler ve bir şeyler yapmazlarsa kötü durumların ortaya çıkacağını düşünmektedirler. Bu döngüler zamanlarının büyük bir bölümünü esir alır. Bu nedenle bu belirtileri gösteren kişilerin gerekli tedavileri görmeleri gerekmektedir. Yapılan araştırmalara göre toplumumuzda görülme sıklığı %2-3,7 oranındadır ve giderek yaygınlaşmaktadır.

OKB tanısı için DSM V tanı kitabı obsesyon ve kompulsiyonların beraber görülmesi ya da ayrı ayrı görülme oranlarını ve kişilere rahatsızlık vermesinin yanında zamanlarını almasını yeterli görmektedir. Tanı kitabında çok değişiklik gösteren bu bozukluğun alt tipleri de sınıflandırılmıştır. Bunlar;

1. **Yıkayıcı-Temizleyici** tipide kirlilik bulaşma obsesyonu ve yıkanma temizlenme kompulsiyonu var dır.
2. **Kontrolcü** tipide şey yaptığı veya yapmadığı bir şeyle ilgili eksiklik veya hata olabileceği konusunda şüpheye kapılır ve bunun verdiği sıkıntıyla tekrar tekrar kontrol eder (Kapı, pencere, elektrikli ev

aletleri, doğalgaz, araba, eşya, konuştuğu konular, okuduğu yazılar, doldurduğu formları kontrol).

3. **Toplayıcı-Biriktirici** tipide gereksiz nesneleri toplar sonra da atamazlar.

4. **Düzenleyici-sıralayıcı** tipide nesnelerin belli bir düzende durması, simetri, eşyalarda eksiklik, leke, çizik olmamasına gereksinim duyarlar.

5. **Tekrarlayıcı** tipide kişilerin aklına kötü veya istemedikleri bir düşünce gelir ardından bunu etkisizleştirmek için belli eylemleri, sözleri veya düşünceleri tekrarlarlar Örneğin yakın birinin ölümünü önlemek için giyinip soyunmak, aklına kötü bir şey geldiği için aynı şeyi bu düşünce olmadan yapmak gibi.

6. **Düşünce takıntılar** obsesyonlar ve endişe

Kaygı yaratan düşünce, istek, duygu veya hayaller akla gelir ardından bunun verdiği sıkıntıyı gidermek için kişi birtakım düşünsel faaliyetlerde bulunur. Örneğin kanser olduğu düşüncesi aklına gelen bir kişinin bunun üzerinde düşünmesi, analiz etmesi, konuyu araştırması insanlara bunu sorması gibi.

Peki bu bozukluğa sahip kişiler için nasıl bir tedavi uygulanmaktadır? İlaç tedavisi ve psikoterapi ile hastalık tedavi edilebilmektedir. Biz de psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak başvuran öğrencilerimize ve personellerimize çeşitli testler ve terapiler yaparak gerekli tedavi planını oluşturuyoruz. İlaç tedavisi için gerekli yönlendirmeleri yaparak sizlere yardım ediyoruz.

Psikoloji denince akla ilk gelen psikolojik rahatsızlık olan depresyon içerikli broşür çalışmamız gösterilmektedir. Broşürün sonuna kişilerin depresyon düzeylerini kendi kendilerine ölçebilecekleri bir test eklenmiştir.




DEPRESYON

Merhaba arkadaşlar, üniversitemizin psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimi olarak sık karşılaşılan psikolojik rahatsızlıklara karşı farkındalık yaratmak amacıyla sizlere ilk broşürümüzü sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Umarız ki daha bilinçli farkındalık sahibi kişiler olmak için sizlere katkı sunabiliriz.

İlk broşürümüz dilimize pelesenk olan depresyon üzerine...

DEPRESYONDA MIYIMMMMMMMMMMM?

Depresyon(çökkünlük), günümüzde görülme sıklığı oldukça fazla olan ve moda bir terim haline alan, gerçekte ise oldukça ciddiye alınması gereken bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık o kadar yaygındır ki psikolojik rahatsızlıkların nezesi olarak da adlandırılır. Bu broşürde depresyonun gündelik yaşamda meydana gelen duygusal dalgalanmalardan nasıl farklı olduğunu anlatmaya çalıştık. Bu terimin dillere pelesenk olmasıyla birlikte kişiler bu tanıyı gelişmiş güzel kullanmaktadırlar. Depresyon tanısı bir uzman tarafından doğru şekilde konup beraberinde uygun tedaviyle sonuca ulaştırılmalıdır.

Şimdi bu rahatsızlığın belirtilerini öğrenelim. DSM-IV(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) tanı ölçütlerine göre aşağıdaki 9 belirtiden en az 5'i 2 hafta boyunca devam etmelidir. Bu belirtilerden biri mutlaka depresif mod veya hayattan zevk almama(anhedoni) olmalıdır. devam eden iki haftada görülme;

- Her gün, gün boyu süren depresif duygudurum (Üzgün olma, boşlukta hissetme)
- Her gün ve gün boyu süren etkinliklere ilgide azalma, eskisi kadar zevk alamama
- Önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımı
- İnsomnia ya da hipersomnia (Uykusuzluk ya da aşırı uyuma)
- Psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (davranışlarda aşırı artma ya da gerileme)
- Yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybının olması
- Değersizlik, aşı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının olması
- Düşünceleri yoğunlaştırmada azalma ya da kararsızlık
- Yineleyen ölümler düşünceleri (intiharla ilgili).

Şimdi gelin beraber durumunuza bir bakalım. Burns Depresyon Ölçeği depresyonun olup olmadığını ve düzeyini saptayan güvenilir bir ölçme aracıdır.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

	Hiç 0	Biraz 1	Orta derecede 2	Çok fazla 3	Aşırı derecede 4
Düşünceler Duygular					
1. Ümitsizlik ya da neşesizim.					
2. Mutlusuz ya da umutsuz hissediyorum.					
3. Ağlama nöbetleri var ve ağlamaklıyım.					
4. Cesaretsiz hissediyorum.					
5. Çaresiz hissediyorum.					
6. Özgüvenim düşük.					
7. Değersiz ve yetersiz hissediyorum.					
8. Suçluluk ya da utanç duyuyorum.					
9. Kendimi eleştiriyorum ya da suçluyorum.					
10. Karar vermede güçlük çekiyorum.					
Aktiviteler ve Kişisel İlişkiler					
11. Aile, arkadaşlar ve iş arkadaşlarıma yönelik ilgi kaybım var.					
12. Yalnızlık çekiyorum.					
13. Aile ya da arkadaşlarla daha az zaman geçiriyorum.					
14. Motivasyon eksikliği duyuyorum.					
15. İşte ve diğer aktivitelerde ilgi kaybım var.					
16. Yaşamdan zevk almıyorum, tatmin olamıyorum.					
17. İş ve diğer aktivitelerden kaçınıyorum.					
Fiziksel Belirtiler					
18. Yorgun hissediyorum.					
19. Uykuya güç dalyorum ya da çok fazla uyuyorum.					
20. Azalmış ya da artmış iştahım var.					
21. Cinsel istek kaybım var.					
22. Sağlığım hakkında endişeleniyorum.					
Intihar İsteği					
23. Intihar düşüncem var.					
24. Hayatımı sona erdirmek istiyorum.					
25. Kendime zarar verme planım var.					

Testi tamamladıktan sonra 25 soru için verdiğiniz yanıtların toplamını bulunuz. Peki Depresyonda olup olmadığınızı ve düzeyini öğrendikten sonra tedavi için neler yapabiliriz. Tedavi aşamasında psikoterapi ve ilaç tedavisi uygulanmaktadır. Yukarıda belirtilen semptomları taşıyorsanız ve ölçekten aldığınız puanlar toplamı 25 ve üstünde ise lütfen üniversitemiz psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimine başvurunuz.

Başvuru: Hafta içi her gün 8.00-12.00/13.00-17.00 saatleri arasında birimimize gelerek ya da telefonla arayarak randevu alabilirsiniz.
İletişim Adreslerimiz: Eski Rektörlük Binası Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi 2. Kat
Birim Personeli: Psikolog Fatma AKÇA Dahili: 1196

Üniversitemizin bulunduğu ilin paydaş kurumları ile çeşitli konularda üniversitemiz adına toplantılara katılım göstermekteyiz.

-Bağımlılıkla Mücadele Alt Kurul

-Kadına Yönelik Şiddeti Önleme

-Erken Yaşta Zorla Evlendirilme

-İntiharı Önleme



PSİKOFİLM GÖSTERİMLERİ



Üniversitemiz Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ve Okul Öncesi 4. Sınıf öğrencilerine, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık dersi kapsamında, 'otizm' konusunda farkındalığın artırılması amacıyla düzenlenen etkinlik düzenlendi. Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığının organizasyonunu yaptığı ve Psikolog Fatma Akça tarafından yürütülen etkinlikte, otistik bir akademisyen olan Prof. Dr. Sabahattin Zaim Konferans Salonunda, Doç. Dr. Mehmet Kamil Coşkun'un etkinliği kapsamında düzenlenen film gösterimi, film sonrası yapılan analiz ve sunumlarla devam etti.



ÖĞRENCİ BULUŞMALARI









