

KAYGI (ANKSİYETE)

- Gelecekle ilgili sürekli endişe mi hissediyorsun?
- Hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkuyor musun?
- Kalbin hızlı çarpıyor, odaklanmakta zorlanıyor musun?

Kaygı, bireyin gelecekte yaşanabilecek durumlara yönelik hissettiği yoğun endişe ve gerginlik halidir. Sınavlar, beklentiler ve sosyal ortamlarda kabul görme isteği kaygıyı artırabilir. Belirli düzeyde kaygı normaldir; ancak yoğunlaştığında öğrenme, dikkat ve günlük yaşam üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

ÖZGÜVEN

- Kendini yeterince iyi hissetmiyor musun?
- Başkalarıyla kendini sık sık kıyaslıyor musun?
- Düşüncelerini ifade etmekten çekiniyor musun?

Özgüven, bireyin kendini tanıması, kabul etmesi ve kendi yeteneklerine inanmasıdır. Sağlıklı özgüven; sorumluluk almayı, kendini ifade etmeyi ve zorluklarla baş etmeyi kolaylaştırır. Özgüven zamanla ve deneyimlerle gelişir.

STRES

- Kendini sürekli yorgun ve gergin mi hissediyorsun?
- Zaman yetmiyor, sorumluluklar üst üste mi geliyor?
- En küçük şeyler bile seni bunaltıyor mu?

Stres, bireyin zorlayıcı durumlara karşı verdiği doğal bir tepkidir. Okul sorumlulukları, sınavlar ve beklentiler stres düzeyini artırabilir. Uzun süreli stres; isteksizlik, dikkat dağınıklığı ve motivasyon kaybına neden olabilir. Stresi fark etmek ve yönetebilmek yaşam dengesini korumada önemlidir.

UYUM SORUNLARI

- Okulda kendini ait hissetmiyor musun?
- Yeni ortamlara alışmakta zorlanıyor musun?
- Arkadaşlık kurmak sana güç mü geliyor?

Uyum sorunları, bireyin bulunduğu ortama ve sosyal çevreye alışmakta zorlanmasıyla ortaya çıkar. Okula yeni başlama, sınıf değişikliği ya da gelişim dönemleri bu süreci zorlaştırabilir. Uyum zaman alan bir süreçtir ve her birey bu süreci farklı şekilde yaşar.

İLİŞKİ PROBLEMLERİ

- Arkadaşlarınla sık sık sorun mu yaşıyorsun?
- Yanlış anlaşıldığını mı düşünüyorsun?
- Kırıldığında bunu ifade edemiyor musun?

İlişki problemleri, iletişim eksikliği, empati kuramama veya sınır koymakta zorlanma nedeniyle yaşanabilir. Sağlıklı ilişkiler; karşılıklı anlayış, saygı ve açık iletişimle güçlenir. Yaşanan sorunlar bireyin duygusal dünyasını etkileyebilir.

BAĞIMLILIK

- Ekran başında planladığından daha fazla mı kalıyorsun?
- Telefonunu ya da oyunu bırakmakta zorlanıyor musun?
- Bu durum derslerini ve ilişkilerini etkiliyor mu?

Bağımlılık, bireyin bir davranışı ya da maddeyi kontrol etmekte zorlanmasıdır. Dijital oyunlar, sosyal medya ve internet kullanımı bağımlılık riski taşıyabilir. Bu durum zaman yönetimini zorlaştırabilir ve akademik ile sosyal yaşamı olumsuz etkileyebilir.

İLETİŞİM BECERİLERİ

- *Duygularını anlatırken zorlanıyor musun?*
- *Dinlenmediğini mi hissediyorsun?*
- *Tartışmalar genelde yanlış anlaşılma mı bitiyor?*

İletişim becerileri, bireyin kendini doğru ve etkili bir şekilde ifade edebilmesini sağlar. Etkili dinleme, empati ve uygun geri bildirim sağlıklı iletişimin temel taşlarıdır. Güçlü iletişim, ilişkilerin güçlenmesine ve sorunların daha kolay çözülmesine katkı sağlar.

ZORLANDIĞINI HİSSEDİYOR MUSUN?

Kaygı, stres, uyum sorunları, özgüven eksikliği, ilişki problemleri ya da bağımlılık gibi konularla baş etmekte zorlanıyorsan, **PDRAM Birimi senin için burada.**

Kendini daha iyi tanımak, yaşadıklarını güvenli bir ortamda paylaşmak ve destek almak için başvurabilirsin.

Unutma, yardım istemek güçlü bir adımdır.

PDRAM NEREDEDİR VE NASIL BAŞVURULUR?

📍 **Hukuk Fakültesi – Zemin Kat**

✉ **pdram@neu.edu.tr** adresinden randevu alabilirsin.

● Görüşmeler online veya yüz yüze, haftada bir, 45 dakikalık seanslar şeklinde yapılır.

● Seans sıklığı, yaşanan sorunun ihtiyacına göre belirlenir.

🕒 **Hafta içi 10.00–12.00 / 13.00–15.00** saatleri arasında hizmet verilmektedir.

● Görüşmeler ücretsizdir ve yalnızca YDÜ öğrencilerine yöneliktir.



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
Ö Ğ R E N C İ D E K A N L I Ğ I
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK, REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

