

"Beni dinleyecek kimsem yok,
kimse beni anlamıyor"

"Sürekli uyuyorum" veya
"uyumakta zorluk çekiyorum"

"Aşırı yemek yiyorum" veya
"yemek yemeyi istemiyorum"

"Karar verirken zorluk yaşıyorum"
veya "yanlış kararlar veriyorum"

"Öfkemi kontrol edemiyorum"
veya "madde kullanıyorum"

"Sorunlarımla yüzleşmekten
korkuyorum"

"İntihar etmeyi düşünüyorum"

**Yukarıdaki düşüncelerden
en az birisine sahipseniz
psikolojik danışma hizmeti
almanız gerekiyor olabilir.**




Psikolojik Danışma Hizmetini Nereden Alabilirim?

- ☀ Okulların Rehberlik Servisleri
- ☀ RAM Rehberlik Servisleri
- ☀ Devlet Hastaneleri
- ☀ Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri
- ☀ Sağlıklı Hayat Merkezleri
- ☀ Psikoterapi Merkezleri
- ☀ Özel Hastaneler
- ☀ Psikolojik Danışma Merkezleri
- ☀ Özel Psikiyatri Merkezleri

Kazım Karabekir Mahallesi
Hekimsuyu Caddesi No58
Küçükköy/Gaziosmanpaşa
İSTANBUL

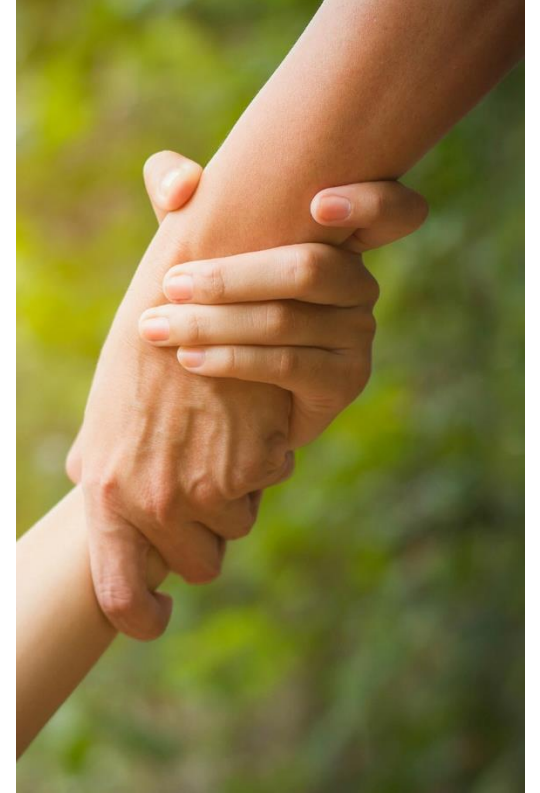
 gaziosmanpasa_ram

 istanbulgopram

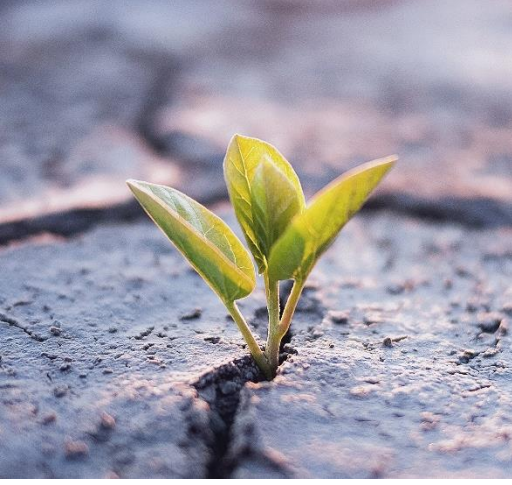
 0212 563 70 23

<https://gopram.meb.k12.tr>

GAZİOSMANPAŞA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



**NEDEN
PSİKOLOJİK DANIŞMA
HİZMETİ ALMALIYIM?**



Psikolojik Danışma Nedir?

Psikolojik Danışma;

Kişinin kendini ve çevresini tanıması,

Problemi ile ilgili farkındalık kazanması,

Yaşadığı problemi çözmesi,

Yaşadığı ortama uyum sağlaması,

Özgüven duygusunu kazanması,

Yaşama karşı duyduğu mutluluğu tekrar yakalaması ve

Kendini geliştirmesi için alınan profesyonel bir yardım hizmetidir.

Psikolojik Danışma Ne Değildir?

- ✗ Psikolojik danışma alan kişiye hasta denir.
- ✓ Psikolojik danışma alan kişiye danışan denir.
- ✗ Uzmanın öğüt verdiği bir süreçtir.
- ✓ Psikolojik danışmada öğüt verilmez.
- ✗ Ruhsal sorunlar yaşayan kişilere yöneliktir.
- ✓ Kendini geliştirmek isteyenlere de yöneliktir.
- ✗ Tek oturumda bütün sorun çözülür.
- ✓ Devam eden oturumlarla sorunlar çözülebilir.
- ✗ Psikolojik danışma öğrenci dosyasına işlenir.
- ✓ Psikolojik danışma öğrenci dosyasına işlenmez.



Psikolojik Danışman Kimdir?

Üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü mezunu olan kişiler psikolojik danışman unvanına sahiptir.

Psikolojik danışman unvanına sahip meslek elemanları bütün yaş gruplarına psikolojik danışmanlık hizmeti verebilirler.

Hangi Durumlarda Psikolojik Danışma Hizmeti Alınır?

"Kendimi daha iyi tanımak istiyorum"

"Başkalarıyla daha sağlıklı iletişim kurmak istiyorum"

"Başkalarıyla birlikteken bile yalnız hissediyorum"

"Kimseyle paylaşamadığım problemlerim var"

"Yoğun düzeyde kaygı yaşıyorum"

"Kendimi yetersiz hissediyorum"