



PSİKOLOJİK YARDIM NEDİR?

Danışan- Danışman Buluşma Noktası



Sık sık karşılaştığım soru “psikolojik yardıma sizce ihtiyacım var mı?”. Genelde de “sizce ihtiyacınız var mı?” gibi soruya soru ile cevap vermek durumunda kalıyorum. Psikolojik yardıma ihtiyaç noktasını belirlemek tamamen kişiseldir. Soruyu “psikolojik yardıma ihtiyacım olup olmadığını nasıl belirleyebilirim?, biçiminde sormak, cevabı da belirgin hale getiriyor.

Herkesin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik düzeylerde ihtiyaçları farklıdır. Herkesin ihtiyaç duyduğu su miktarı, yiyecek miktarı, eğlenme biçimi, sevgi dili, koşma hızı, günlük uyku ihtiyacı farklı olduğu gibi psikolojik yardım ihtiyacı da farklılık taşır. Burada, bireyin kendi ihtiyacını nasıl belirleyeceği önemlidir.

Psikolojik yardım ihtiyacını belirlemede temel kriterler,

- ✓ Önceden tanışık olunmayan, yabancı duyguların, davranışların ve düşüncelerin farkedilip anlam verilememesi
- ✓ Tepkilerin (kızgınlık, keder, bazen de neşenin) bugün dünden daha abartılı olması veya duyguların negatif yoğunlukta çıkması
- ✓ Her türlü kişisel ilişkide veya ilişkilerde sorunların ve anlaşmazlıkların artması
- ✓ Kişinin yaşantısının kontrol edilemez ve inisiyatif alamaz bir noktaya gelmesi
- ✓ Karşılaşılan bir problem karşısında beklenen ve düşünülen sürede çözüm üretilmemesi
- ✓ Çevreden psikolojik yardıma ihtiyaç duyulduğuna dair geri bildirim alınması
- ✓ Yaşanılan anda sosyal ve özel yaşantıyı sürdürmede zorluk çekildiğinin hissedilmeye başlanması
- ✓ İsteksizlikler
- ✓ Karar vermede ve aktivasyona geçmede sıkıntı veya isteksizlik
- ✓ Travmalar ve büyük değişimler sonrası adaptasyon zorluğu
- ✓ Kişisel gelişim için destek almak ve yönlendirilme ihtiyacı duyumsanması
- ✓ Kişisel yetkinlikleri geliştirme ihtiyacı (güçlü yönlerin daha etkin kullanması veya zayıf kalan yönlerin güçlendirilmesi için).

Psikolojik yardım nasıl alınır?



Psikolojik yardım veren kişiler çalıştıkları alanlara göre farklılık gösterir. Yardım ilişkisi yazının bundan sonraki sürecinde ağırlıklı danışan-danışman ilişkisi olarak adlandırılacaktır. Tıbbi alanda psikolojik destek verenler ilaç tedavisini, biyolojik etkileri ve beyindeki kimyasal reaksiyonları takip eden psikiyatrlardır.

İnsan psikolojisi (insanların davranış ve duyguları üzerine yoğunlaşma) ve psikolojik destek ile ilgili farklı ekollerin yöntemlerini karşılıklı görüşme ortamında uygulayan psikologlardır.

Temelde koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini veren ve kişisel gelişim ile ilgili danışmanlık yapan psikolojik danışmanlardır.

Hem psikiyatrist hem de psikoloji alanında çalışanlar farklı ekollerde farklı ünvanlar altında adlandırılır.

Örneğin: Psikanaliz ekolünde uygulayıcılar psikanalist olarak adlandırılır.

Karşılıklı görüşmede farklı ekollerin farklı yöntemleri uygulanır.

Aylin Çevik, Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı,

e-mail adresi: cevik_aylin@hotmail.com; iletişim telefonu: 0532 370 60 11



Örneğin: Psikanaliz gibi bir ekolde çocukluk döneminin etkileri çok önemlidir. Sorunların kaynağında çocukluk yaşantıları anne baba ile olan ilişkiler ele alınır.

Davranışçı ekolde bireyin ortaya koyduğu davranışlar üzerine odaklanır. Psikiyatrist veya psikoloji alanında çalışanların terapi yapabilmek için bu ekollerden bir veya bir kaçının eğitimini almak ve süpervizyon eşliğinde uygulamalarda yer almış olması gerekir.

Ayrıca psikolojik tedavi uygulayanlar kişilerin gelişimsel dönemlerine göre veya sorunun ana başlıklarına göre uzmanlıklar da edinirler.

Örneğin: Çocuk terapisti, pedagog, aile terapisti, ergen terapisti, travma uzmanı, seks terapisti gibi.

Danışan-danışman ilişkisinde psikolojik yardım alan kişinin, aktif katılım düzeyi ve sorunun niteliği psikolojik desteğin etkin ve faydalı olmasında önemli rol oynar. Psikolojik yardım ilişkisi, danışanın %50 psikolojik yardımı yapan danışmanın %50 terapide rol dengesi önemlidir. Psikolojik yardım:

- ✓ ruh sağlığını koruyucu ve önleyici bir etkisi vardır.
- ✓ eğitimidir.
- ✓ bireyi geliştiricidir.
- ✓ ağır düzeyde bedensel sorunlara yol açan psikolojik sorunlarda bile ilaç tedavisi ile beraber psikolojik desteğin iyileşme sürecinde olumlu ve hızlandırıcı bir etkisi vardır.

Sadece birey değil zaman zaman sorunun çerçevesinde bireyin yakın çevresinin de psikolojik yardım sürecine katılması faydalı olabilir.

İhtiyaç duyduğunuz noktada tereddüt etmeden psikolojik destek almak bir eksikliğin değil bir artının ifadesidir. Başka bir deyişle bireyin gelişimine yönelik katkı sağlayıcı bir adımdır.



Aylin Çevik
Danışman Psikolog &
Eğitim Uzmanı &
Öğretim Görevlisi

Aylin Çevik, Danışman Psikolog & Eğitim Uzmanı,
e-mail adresi: cevik_aylin@hotmail.com; iletişim telefonu: 0532 370 60 11