

Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık sorunu olan kişiler iyileşemez.

Doğrusu ✔️

Psikolojik sağlık sorunun kapsamına bağlı olarak kimi zaman ilaç tedavisi, kimi zaman psikolojik destek, kimi zaman bu iki yöntemin birlikte uygulanması ile iyileşme mümkündür.

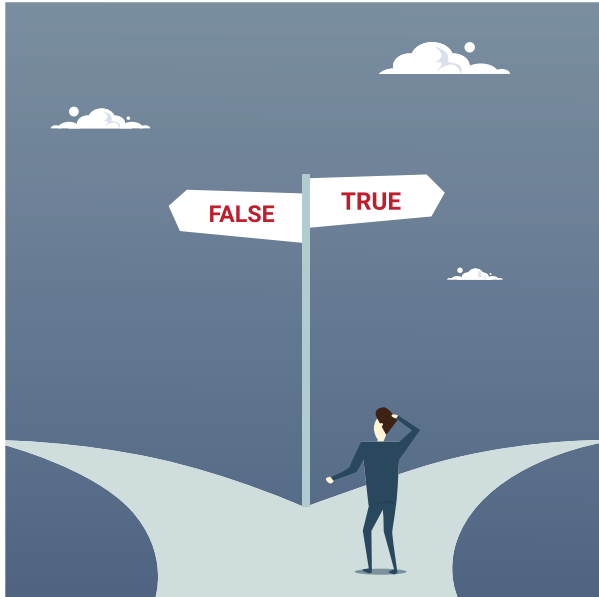


Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık sorunu olan kişilerle konuşulmaz, onlar yalnız ve kendi hallerine bırakılmalıdır.

Doğrusu ✔️

Aksine, sosyal izolasyonun kendisi psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilir. Yakın ilişkiler ve samimi insani bağlar iyileştiricidir.



Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık sorunları olan kişilerin evlenmemesi gerekir, evlenirlerse çocukları da aynı sorunları yaşarlar.

Doğrusu ✔️

Psikolojik sağlık sorunları kalıtsal değildir. Gerekli tedavi ile ortadan kaldırılabilmektedir.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık problemleri sadece yetişkinlerde görülür.

Doğrusu ✔️

Psikolojik sağlık sorunları yaş ayrımı gözetmeksizin, hayatın her evresinde farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir.



Psikolojik Destek ve Psikologlar Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

Yanlış Bilinen ❌

"Psikolog ile yalnızca bir kez görüşeceğim ve çok rahatlayacağım, her şey bir anda harika olacak."

Doğrusu ✔️

Psikolojik destek bir süreçtir. Dertlerin oluşumu yıllar aldığına göre çözümünün de vakit alabileceğini, tek amacın anlık rahatlatma olmadığını, asıl amacın sorunlarımıza çözüm üretmek ve hayatımızı düzenlemek olduğunu unutmamalıyız.

Yanlış Bilinen ❌

"Beni değiştirmek, her şeyi düzeltmek psikoloğun işi."

Doğrusu ✔️

"Kendi hayatım üzerine çaba göstermek benim işim olmalı, ancak ben buna karar verirsem hayatımı düzenleyebilirim."

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[f asamsydd](https://www.facebook.com/asamsydd) [t sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [v sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/sgdd-asam)



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Cönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



Hollanda Kraliyeti



Yanlış Bilinen ❌

Psikolog, gidip dertlerimizi boşaltacağımız ve sonunda birdenbire rahatlayacağımız bir kişidir.

Doğrusu ✔️

Psikolojik destek uzmanlık gerektiren profesyonel bir iştir. Tek amacı anlık rahatlama sağlamak değildir.

Yanlış Bilinen ❌

Psikoloğa gidene 'deli' denir.

Doğrusu ✔️

Kayıp, hastalık, yas, psikolojik travma konuları dahil, gündelik sorunları da içeren pek çok konu için psikoloğa gidilebilir. Psikolojik destek hayatımızı düzenleme amacı taşır, zaman zaman herkesin ihtiyacı olabilir.

Yanlış Bilinen ❌

"Psikolog, çocukluğuma inecek."

Doğrusu ✔️

Geçmiş anılar şimdiki sorunların kökenini oluşturabilir, ancak bu kişiden kişiye değişebilir. Psikolog mutlaka sizin çocukluğunuza inecek diye bir şart yoktur.

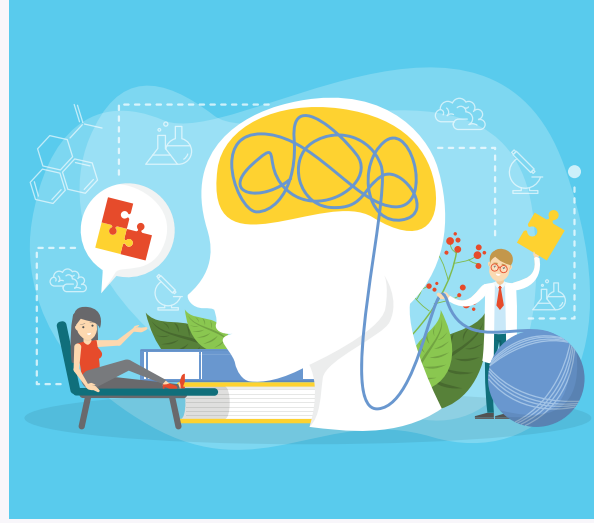


Yanlış Bilinen ❌

Psikoloğa gitmek kötü şeyler hatırlatacak, zarar verecek.

Doğrusu ✔️

Kötü şeyler hatırlatacağını düşündüğümüz konular aktarılrken, başlangıçta yorucu olabilirler. Ancak meselelerin çözümü ve uzun vadede kalıcı rahatlama için bu gereklidir.



Yanlış Bilinen ❌

Psikoloğun işi kötü şeyleri unutturmaktır.

Doğrusu ✔️

Her şeyi unutmak mümkün değildir. Amacımız unutmak değil, olayların üzerimizdeki etkilerini fark edip bu etkilerin ortadan kalkmasına yönelik çaba göstermektir.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolog akıllı okur.

Doğrusu ✔️

Düşüncelerinizi siz ifade etmeden birinin bilmesi ya da tahmin etmesi mümkün değildir.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolog geleceği görür.

Doğrusu ✔️

Psikologlar müneccim değildir. Sihirli güçleri yoktur.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolog hipnoz yapar.

Doğrusu ✔️

Hipnoz, günümüzde psikolojik sağlık sorunlarında tedavi amaçlı kullanılan bir teknik değildir.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık, beden sağlığı kadar önemli değildir.

Doğrusu ✔️

Sağlığımız bir bütündür. Beden sağlığı ile psikolojik sağlık birbirinden ayrı tutulamaz. Birindeki problem diğerine de sirayet etmekte ve nihayetinde sağlığımız üzerinden tümünden olumsuz etki etmektedir.

Yanlış Bilinen ❌

"Psikolojik sağlık hizmetleri çok pahalı, istesem de erişemem."

Doğrusu ✔️

Genel sağlık sigortası kapsamında, devlete bağlı sağlık kurumlarında çalışan psikologlar ve sivil toplum kuruluşlarında hizmet veren psikologların hizmetleri ücretsizdir. Aynı zamanda özel kliniklerinde ücretsiz danışan görme kotası çerçevesinde hizmet sağlayan psikologlar da vardır.

Yanlış Bilinen ❌

Psikolojik sağlık problemlerinin en büyük nedeni maddi zorluktur.

Doğrusu ✔️

Ekonomik güçlükler stres ve kaygı düzeyini artırarak psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilse de bu sorunların tek veya en büyük nedeni olarak nitelendirilemezler.

