

## Gizlilik İlkesi

Psikolojik destek görüşmeleri gizlilik ilkesi çerçevesinde yürütülür. Gizlilik ilkesi, görüşme odasında üzerine konuşulan konuların orada kalacağı, dışarıdan herhangi bir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacağı anlamına gelir.

Eğer görüşmelerinizde bir tercüman tercüme konusunda destek oluyor ise, söz konusu gizlilik ilkesi tercümanı da kapsayacaktır.

## Acaba psikoloğa gitmeli miyim?

Hakkında konuşmak istediğiniz konu her ne ise, küçük de olsa aklınızda 'Acaba psikolog benim bu sorunuma çare olabilir mi?' sorusu belirmişse, psikoloğa gelebilirsiniz.

Özetle, yalnızca "Benim bu sorunumun çaresi sizde mi?" sorusunu sormak için psikoloğa gitmek mümkündür. Psikolog, sizi yargılamayacak olup, sorunuz hakkında düşünmenize ve çare üretmenize yardımcı olmaya çalışacaktır.

## Biz sizin için buradayız

Psikolog, çok çeşitli psikolojik sağlık sorunları, aşırı kaygı ve stresle başa çıkma, çocuklukta yaşanan uyum sorunları, alt islatma ya da idrar yapamama, ağır/kronik hastalıkların getirdiği psikolojik sıkıntılar, kayıp ve yas süreçleri, annelik-babalık meseleleri, uyku ya da yeme problemleri, insanlarla iletişim sorunları, yaşamımızda bizi derinden etkileyen kaza ya da olumsuz yaşam olayları ve etkileri gibi insanlara dair pek çok sorun ve bu sorunların çözümleri konusunda eğitim almış bir uzmandır.

Kalp krizi geçirdiğimizde tedavi için nasıl ki hastaneye gidiyorsak ve doktorun verdiği tedavi planına uymaya çalışıyorsak, aynı şekilde kendimizi psikolojik olarak kötü hissettiğimizde de bu konunun uzmanına danışarak destek alabiliriz.

**Psikolojik sağlık sorunları ile ilgili konunun uzmanları Psikologlar ve Psikiyatristlerdir.**

## Psikolog bazen neden doktora yönlendiriyor?

Bedenimiz bir bütündür. Bazı psikolojik sağlık sorunları bizi yalnızca zihinsel olarak değil, bedensel olarak da etkiler. Uyku, yemek yeme, gerektiği kadar dinlenebilme temel ihtiyaçlarımızdır. Bu ihtiyaçlarımızın düzenli ve sağlıklı bir biçimde karşılanması hayati değerdedir. Bazı psikolojik durumlar söz konusu ihtiyaçları sektete uğrattığında, iyileşmeyi mümkün kılabilmek için psikiyatristlerin önerdiği çarelere başvurmak iyileşmeyi sağlayabilmektedir.

Acı ve ağrılar, durdurulamayan düşünceler ve takıntılar ve depresyon gibi bedenimizi derinden etkileyen bir takım sorunlar ile başa çıkarken psikiyatristlerin sağladığı tedavi planı bize bu sorunların çözümünü sürecinde destek olabilmektedir. Kimi psikolojik sağlık sorunları ise, tıpkı kalp ya da mide rahatsızlıkları gibi, mutlaka tıbbi tedavi gerektirebilmektedir.

## Bu konuda aklımda tutmam gereken önemli bir şey var mı?

Bu hayat sizin. Siz çabalamazsanız, psikolog ya da psikiyatrist gibi uzmanları bir yana bırakın, kimsede size destek olamaz.

Psikolojik destek süreci, tamamen kişinin isteği, kararlılığı ve çabası ile yürüyen, zaman alan, emek isteyen ve ancak ve ancak sizin katılımınız ile yürüyen bir süreçtir. Psikolog, siz kendi dertlerinizin, sıkıntılarınız ile ilgili siz çaba göstermeye ve çözüm aramaya karar verdiğinizde, bu çabanızda size eşlik edecek bir kılavuzdur. Dertlerinizin çözümü, sizin çabanıza ve kararlılığınıza bağlı olarak gerçekleşecektir.

## Psikolog neden bir sürü soru soruyor?

Her insan birbirinden başkadır. Psikolog sorularını, sizi tanımak ve meseleyi daha iyi ve ayrıntılı bir biçimde araştırabilmek amacıyla sorar.

Psikolojik destek sürecinde, amacımız meseleleri daha iyi anlayabilmek ve gerçekçi, kendi yaşamımıza uygun çareler üretebilmektir. Örneğin, acı olayları ya da olumsuz meseleleri hatırlamak zorlayıcı ya da acı verici diye düşünebiliriz. Oysa bunun bir süreç olduğunu, vakit alabileceğini de hatırlayarak, acele etmeden, yargılayıcı olmadan adım adım ilerlemek de mümkündür. Psikolojik destekte amaç acıları hatırlayarak deşmek değil, çözüm sağlayacak şekilde ilerlemek ve bu yolla var olan sorunun hayatımızı daha az etkileyecek hale gelmesine yardım etmektir.

**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](http://sgdd.org.tr) • [info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

[f asamsgdd](#) [t sgdd\\_asam](#) [i sgdd\\_asam](#) [v sgdd-asam](#) [in ASAM](#)



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

*Bu yaygın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtılmaktadır.*



## PSİKOLOJİK DESTEK NEDİR? PSİKOLOG NE İŞ YAPAR?

### Psikolojik destek nedir?

Her insanın yargılanmadan dinlenilmeye ihtiyacı vardır. Yargılamadan dinlemek, herkesin baktığı yerden bakmak yerine; bizi ve ne anlattığımızı dinleyip, duygularımızı ve düşüncelerimizi anlamaya vakit ayıran biri tarafından yapılabilir. Bazen, kendimize bile itiraf edemediğimiz olaylar yaşarız ya da tanıdığımız hiç kimsenin bilmesini istemediğimiz düşüncelerimiz, duygularımız veya anılarımız olabilir. Kimi zaman da duysalar, öğrenseler bile önemsemeyeceklerini düşünebiliriz. Yargılanmadan dinlenmek çok insani bir ihtiyaçtır.



Hollanda Kraliyeti



Her insan yaşamında iyi ve kötü olaylarla karşılaşır. Yaşamda iyi olaylarla karşılaşmak olduğu kadar, kötü olaylarla da karşılaşmak son derece olağandır. Karşılaştığımız bu durumlar karşısında ortaya çıkan duygularımızı yaşamalıyız. Bu durumlar karşısında duygularımızı olağan akışında yaşamamak, ilerleyen günlerde başka rahatsızlıklara sebep olabilir. Birisiyle paylaşmak bizi rahatlatır. Bizi üzen, canımızı sıkan, mutsuz ya da mutlu eden her tür yaşam deneyimimizi yargılanmadan, tarafsız olarak dinlenilerek paylaşabileceğimiz bir alana hepimizin ihtiyacı vardır.

Psikolojik destek, bu insani ihtiyacın bir uzman tarafından karşılandığı ve zorlu olaylara dair kendimize ait duyguları yaşayabilmemize imkan tanıyan sürecin adıdır.

### Psikolog kimdir, ne iş yapar?

Psikolojik destek sürecini psikolog yürütür. Psikolog bir uzmandır. Psikolojik sağlık sorunları ve psikolojik görüşme teknikleri konusunda eğitim almıştır.

Psikolog, koşulsuz kabul ilkesi ile çalışır. Koşulsuz kabul, karşımızdaki kişinin dini, mezhebi, ırkı, cinsiyeti ve yönelimi ne olursa olsun tüm insanların olduğu gibi kabulü ile ilgilidir. Bu ilkede, bireysel farklılıklara saygı esastır. Kişilerin inanç, değer ve kişisel özellikleri ne olursa olsun, olumlu ve olumsuz tüm özelliklerini görmek ve kişiler ile empatik bir iletişim kurmak amacını taşır.



### Psikolojik desteğin konusu

Kişinin, hakkında görüşmek istediği her türlü konu psikolojik desteğin konusunu oluşturabilir. Kimi zaman, kişinin ihtiyacı yalnızca birine bir şey anlatmak yönünde de olabilir. Psikolojik desteğin konusunu psikolog değil, gelen kişinin kendisi belirler.

### Psikolojik desteğin amacı

Psikolojik desteğin amacı, kişinin;

- Kendini ve çevresini daha iyi anlayıp değerlendirmesine,
- Sorunları ile baş etme yöntemleri geliştirmesine,
- Gündelik sorunlara ve karşılaşılan krizlere yönelik çözümler üretmesine,
- Stres etkenlerini azaltmasına ya da ortadan kaldırmasına,
- Daha etkin seçimler yapmasına ve karar verme çabasına olanak sağlamaktır.

Psikolojik destek, bu yolla, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve gündelik yaşamını daha işlevsel bir biçimde sürdürebilmesine katkıda bulunmayı hedefler.

Psikolojik destek alanı, yaşamımızda doğal stresin yol açtığı ve gündelik yaşamımızı sürdürmemizi ciddi boyutta etkileyen durumlar kadar, geçmişten gelen ve unutamadığımız meseleleri de konuşabileceğimiz bir alandır. Çevremizde konuşabileceğimiz kimsenin olmadığı bazı zamanlarda, bir insan ile konuşabilme ihtiyacımız da oluşabilmektedir.



### Psikolojik destek görüşmeleri ne kadar sürer?

Rutin görüşmeler yaklaşık 50 dakika sürer.

Öte yandan ilk görüşme aynı zamanda bir tanışma görüşmesi de olacağı için daha uzun sürebilmekte, yaklaşık 1-1,5 saate uzayabilmektedir.

### Nasıl randevu alınır?

Telefon ile ya da ofise gelerek psikolog ile görüşmek istediğini belirten herkes için randevu ayarlaması yapılır. Siz bu isteğinizi belirttikten sonra psikolog size uygun bir zaman belirlemek üzere ulaşacaktır.

### Psikolog neden randevu ile çalışır?

Psikolojik destek görüşmeleri vakit alan görüşmeler olduğu ve gizlilik ilkesi kapsamında yürütüldüğü için, buna dair ayarlamaları yapmak vakit almaktadır. Psikolojik destek sürecinin düzenli ve sürekli bir biçimde sürebilmesi için program ve planlama yapılır.

Ayrıca, pek çok kişiye hizmet verebilmek amacıyla psikologlar görüşmelerini art arda ve belirlenmiş saatlere göre yaparlar.

Görüşmelerin rahatsız edilmeden sürebilmesi her bir görüşmeci için çok önemlidir. Bu nedenle, her görüşmecinin, onun için belirlenmiş ve ona bildirilmiş olan saatte görüşmeye katılması bu sürecin zarar görmemesine katkıda bulunacaktır.

Örneğin, saat 14.00 olarak belirlenmiş görüşmeniz; bu saatte başlayacak olan ve size ayrılmış olan bir saatlik vakit anlamına gelmektedir. Saat 15.00'te bir başka randevu ayarlanmış durumdadır. Görüşmeye 14.30'da gelmeniz halinde yalnızca 20 dakikanız kalmış demektir.

Randevu sistemi, başvuran ve psikolojik destek hizmetinden yararlanan herkesin eşit biçimde faydalanabilmesini ve kimseye haksızlık yapılmamasını olanaklı kılmaktadır.

### Psikolojik destek toplam süreci ne kadar vakit alır?

Herkesin sorunu ve bu sorunlara dair çözümleri farklıdır. Bu nedenle her bir bireyin sorunlarına dair görüşmeler kendine has bir süreç içerisinde ilerler. Kimi psikolojik destek süreci iki görüşme, hatta bazen tek bir görüşme ile çözümlenebilir ve sonlanabilir iken, kimi süreçler yıllar alabilir.

### Neden süreç diyoruz?

Aynı anda, aynı olayı yaşayan kişiler için dahi, olayın taşıdığı anlam her bir insan için değerinden farklı olabilir. Bu nedenle, kişilerin olaylar karşısında yaşadığı duygular ve verdikleri tepkiler birbirinden farklıdır.

Dolayısıyla, iyileşme süreci de kişiden kişiye farklı olur.

Yaşamımızı bu denli derinden etkilemiş olan bir olayın ya da durumun tek bir anda, bir başkasının ağzından çıkabilecek bir ya da iki cümle ile çözümlenemeyeceğini öngörmemiz gerekir.

Psikolojik durumların tek bir sihirli değnek dokunuşu ile çözülemeyecek veya ortadan kaldırılamayacak kapsamlı sıkıntılar olabileceğini hesaba kattığımızda; iyileşmenin de vakit alacağını ve belirli bir zamanı içeren bir süreci gerektirdiğini görebilmek kolaylaşmaktadır.

*Tıpkı bir yaranın tedavi edilip temizlendikten sonra iyileşmesinin vakit alacağı gibi, psikolojik sağlık sorunlarının iyileşmesi de vakit ve süreç gerektirir.*