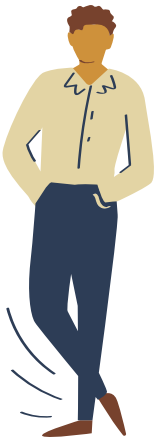




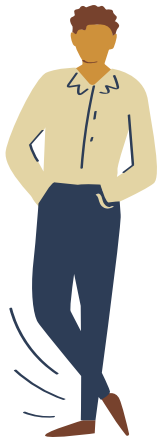
Psikolojimiz Neden Bozulur?





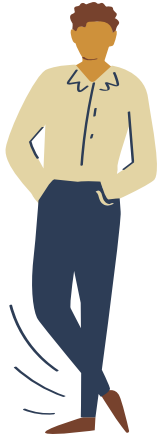
**Kişinin dünyayı algılama biçimi,
geçmiş yaşam deneyimleri, genetik
faktörler ve çevre; psikolojik
problemlerin oluşmasındaki sebepler
olarak bilinir.**

**Bir kişinin düşünce ve davranış
sisteminde değişikliklerin
oluşmasıyla seyreder.**





**Problemin nedenine göre
değişik bir çok semptomla
karşı karşıya kalınabilir. Bu
semptomların biyolojik mi
yoksa psikolojik mi olduğu
ayrımı çok iyi yapılmalıdır.**





1. Vücutta ağrılar, halsizlik

2. Umutsuzluk düşünceleri

3. Tekrarlayan düşünce ve davranışlar

4. Bir takım hayali kurgular

5. Uyku ve yeme düzeninde değişiklik

6. İnişli çıkışlı ruh halleri

7. İletişim problemleri

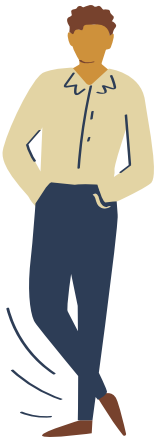
8. Rutin işleri yapmakta zorluk

9. Cinsel dürtüde azalma

10. Çarpıntı, titreme, baş dönmesi

11. Konsantrasyon düzeyinde değişiklik

12. İlgil ve zevklerin azalması...

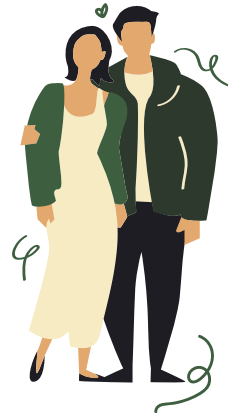
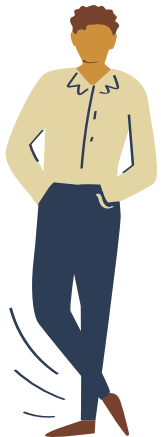




Belirtilerden bazılarının yaşamınızın belli bir diliminde sizde bulunuyor olması, bir bozukluğa sahip olduğunuzu göstermez.

Örneğin bir gün uyku problemi yaşamış olabilirsiniz. Ya da bir gün yeme düzeniniz sekteye uğramış olabilir.

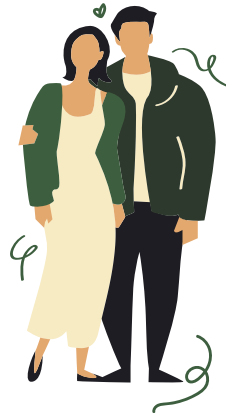
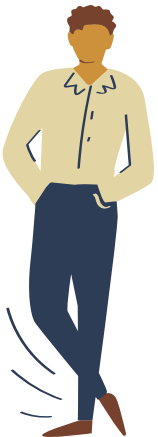
O gün çok halsizsinizdir, dışarı çıkmak istememişsinizdir. Ya da bir olayı kafanıza 2-3 gün süreyle takmışsınızdır, sonra bir çözüm geliştirmişsinizdir.





Hangi Durumlarda Uzmana Başvurmaliyim?

1. Günlük sosyal ve mesleki aktivitelerinizi etkiliyor/yavaşlatıyorsa,
2. 2 haftadan daha uzun süredir aynı belirtilerle karşı karşıya iseniz,
3. Normal dışı bazı durumlar olduğunu gözlemliyorsanız/çevrenizden gözlemleniyorsa
4. Ruh halinizde ve mizacınızda dalgalanmalar varsa
5. Tekrarlayan ve süreklilik gösteren durum ya da durumlarsa uzman desteği almanız gerekebilir.





*Yalnız
Değilsiniz*