

Sevgili Öğrenciler;

Hepiniz Türkiye'nin en iyi üniversitesinde eğitim görüyorsunuz. Pek çok öğrencinin olmak istediği bir yerdesiniz. ODTÜ, çok iyi bir eğitim kurumu olmasının yanında, sosyal olarak da size pek çok olanak sunuyor. Belki ODTÜ'nün tüm bu olanaklarından en üst düzeyde yararlanabiliyorsunuz. Ancak üniversite eğitimi çoğu zaman stresli bir ortam yaratır. Biliyoruz ki stresli durumlar zaman zaman psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilirler. Pek çok psikolojik bozukluğun nedeni tam olarak bilinmemektedir. Genellikle genetik, biyokimyasal ve çevresel koşulların etkileşmesi sonucu ortaya çıkabilmektedirler. **Psikolojik zorluklar, tedavi edilmediklerinde kronikleşebilirler, başarı ve statü kaybına neden olabilirler. ODTÜ gibi zor bir okulda dönem kayıplarına hatta okuldan atılmaya bile sebep olabilmektedirler.** Yaşanılan bu gibi durumları gizlemek ya da yokmuş gibi davranmak yerine **konunun profesyonellerinden (psikiyatristlerden veya psikologlardan) en kısa zamanda yardım istenmesi en uygun davranıştır. ODTÜ'de başvurabileceğiniz yerler ve telefon numaraları aşağıda verilmiştir.**

Psikolojik bozuklukların neden ortaya çıktığını tam olarak bilemiyor olabiliriz. Ancak **psikolojik bozuklukların tedavisinde önemli gelişmeler olmuştur.** Bunların bir kısmı ilaçlarla kontrol altında tutulabilmekte veya tedavi edilebilmekte, bir kısmı da psikoterapi ile başarıyla ele alınmaktadır. Yukarıda da bahsedildiği gibi böyle durumlarda uygun tedavi ve başa çıkma yollarının bulunabilmesi için psikiyatriste veya psikoloğa başvurmak gerekmektedir.

Aşağıda pek çok psikolojik bozuklukta görülebilecek belirtiler özetlenmiştir. Bu belirtileri genellikle bedensel, zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak dörde ayırabiliriz. **Bu belirtiler her zaman bir psikolojik bozukluğa işaret etmezler. Ancak eğer bu belirtilerden şikayetçiyseniz danışıp bilgi almaktan çekinmeyin.** Eğer arkadaşlarınızda bu belirtileri gözlemliyorsanız onları başvurmaları konusunda yöreklendirin.

Bedensel Belirtiler

Yorgunluk, uyku bozuklukları (yatınca uyuyamama, uykunun bölünmesi, sabah uyanamama), çarpıntı, terleme, titreme ya da sarsılma, nefes darlığı ya da boğuluyor

gibi olma duyumları, soluğun kesilmesi, göğüs ağrısı ya da göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi olma, uyuşma ya da karıncalanma duyumları, üşüme, ürperme ya da ateş basmaları, saç dökülmeleri.

Zihinsel Belirtiler

Konsantrasyon bozukluğu, dalgınlık, kararsızlık, zihin yorgunluğu, dikkatini toplayamamak, gerçeği değerlendirmede bozukluk (yani olayları herkesten farklı değerlendirmek ve kişinin kendisi için en iyi kararı alamaması), intihar düşünceleri, sürekli yineleyen düşünceler, olumsuz olaylara takılıp kalma, gelecekle ilgili olumsuz düşüncelere takılma, yakınlarına birşey olacak düşünceleri, başına kötü birşey gelecek düşünceleri, başkalarının duymadığı sesleri duymak veya görüntüleri görmek, diğer insanların kendisine zarar vereceği inanışları, takip edildiğine inanmak, fiziksel bir bulgu olmamasına rağmen bir hastalığı olduğuna inanmak, gün içinde hatırlanmayan zamanların olması.

Duygusal Belirtiler

Karamsarlık, motivasyon eksikliği, sıkıntı, kontrolünün kaybedeceği ya da çıldıracağı korkusu, moral çökkünlükler, ölüm korkusu, sürekli mutsuz hissetme, kısa sürelerle çok enerjik ve herşeyi yapabilirmiş gibi hissetme, artık hiçbirşey hissedemeyecek duruma gelmek, ağlamayı durduramama, yaşadığı olayla duygular arasında mantıklı bir bağ olmaması (örneğin çok üzülünecek birşeye gülme ya da yam tersi), sanki konuşan ya da davranan kendi değilmiş gibi hissetme, kendini dışarıdan seyrediyor gibi hissetme.

Davranışsal Belirtiler

Günlük aktivitelerini devam ettiremememe, kendine zarar verme davranışları, başkalarına zarar veren davranışlar, kişilerarası ilişkilerde bozulma, cinsel yaşamda sorunlar, sürekli alkol tüketimi veya başka bağımlılık yapan maddeleri kullanma, intihara girişim veya bununla ilgili hazırlıklar ve konuşmalar, kendini tekrarlayan hareketler (mesela sürekli ellerini yıkama, başına kötü birşey gelmesin diye üç kez ellerini çırpmadan evden dışarı çıkmama gibi), elektrikleri kapıları sürekli açık bırakıp bırakmadığını kontrol etme, sürekli olarak gün boyunca yataktan çıkmama, erteleme davranışları (yaşamını etkileyecek düzeyde).

BAŞTA DA SÖYLEDİĞİMİZ GİBİ, BU BELİRTİLERİN OLMASI TEK BAŞINA PSİKOLOJİK BİR BOZUKLUĞU İŞARET ETMEZ. BU BELİRTİLERİN SIKLIĞI, YOĞUNLUĞU, NE KADAR ZAMANDIR SÜRDÜĞÜ VE KİŞİNİN YAŞAMINI NE KADAR ETKİLEDİĞİ ÖNEMLİDİR. TÜM BU KRİTERLERİ BİR UZMANLA TARTIŞABİLİR VE EN İYİ ÇÖZÜMÜ ÜRETMEK İÇİN BİR ADIM ATABİLİRSİNİZ.

ODTÜ'DE BAŞVURABİLECEĞİNİZ YERLER VE TELEFON NUMARALARI

Merkez: Sağlık ve Rehberlik Merkezi, Psikiyatri Birimi, 2. Kat. Tel: 210-4928

Matematik Ünitesi: Matematik Bölümü, Giriş Kat. Tel: 210-4947

Hazırlık Ünitesi: Hazırlık H Binası. Tel: 210-4998.

Hazırlayan: Uzm. Psikolog Çağay Dürü