Selçuk Üniversitesi bünyesinde verilen psikolojik danışmanlık hizmeti ile ilgili açıklamalarda bulunan psikolojik danışmanlık uzmanı Selahattin Avşaroğlu üniversite yaşamına adım atmanın insan hayatındaki her değişiklik gibi insanı psikolojik olarak etkilediğini söyledi.

Özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bu durumdan çok etkilendiğini anlatan Avşaroğlu , “Yeni bir ortam, yeni insanlar, farklı bir ders ve sınav sistemi, farklı bir şehir ya da eskisinden farklı bir yaşam biçimi gençlerin bir süre karmaşık duygular içinde olmasına sebep olabiliyor. Bu süreci, herkes birbirinden farklı duygu ve düşüncelerle geçirebilir. Ama genel olarak okula yeni başlandığı aşamada merak, endişe, heyecan, korku, yalnızlık gibi duygular hissetmek doğaldır. Üniversite yaşamı kimileri için ailesiyle aynı şehirde, bildiği ve tanıdığı arkadaş çevresinde olmayı içerirken, kimileri için ailesinden uzak, bilmediği ve tanıdık olmadığı bir ortamda ve şehirde olmayı gerektirebilir. Kimisi ailesinden ilk defa ayrı kalıyor olabilir. Bütün bu faktörler üniversite yaşamını farklı algılamaya ve farklı tepkiler vermeye sebep olabilir.” dedi.

Psikolojik Danışmanlık Merkezi terapi, bilinçlendirme, cesaretlendirme konusunda problem yaşayan ruh sağlığı bozuk, kontrolsüz öğrencilerin yanı sıra medikal desteğe ihtiyacı olan öğrencilere yardım etmeyi amaçlıyor. Bu merkeze çoğunluğu bayan olmak üzere daha çok birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri ihtiyaç duyuyor.

Uyum sürecinde zorluk yaşayanların bazı ortak özellikler gösterebileceğini söyleyen Avşaroğlu sözlerine şöyle devam etti: “Duygusal olarak mutsuzluk, öfke, endişe, korku, yalnızlık; bedensel olarak ağlama, iştahsızlık, uyku bozukluğu, baş dönmesi, mide bulantısı ve konsantrasyon bozukluğu; düşünce olarak ‘Bırakıp gitmeliyim, Başaramayacağım, derslerimi geçemeyeceğim, okulu hiçbir zaman bitiremeyeceğim, Kimse beni sevmiyor, kimseyle anlaşamıyorum, Ailemi hayal kırıklığına uğratacağım, Bu okulda beni anlayacak hiç kimse yok, Bu okuldan, şehirden nefret ediyorum, Hiçbir zaman arkadaş edinemeyeceğim’ gibi duygular yaşayabilmektedir. Unutmamak gerekir ki bu zorluğu yaşayan bir tek siz değilsiniz ve çoğunlukla bu duygu ve düşünceler bir süre sonra kaybolacaktır.”dedi.

Selahattin Avşaroğlu, önerilerini şöyle sürdürdü: “Hissettiklerinizi başkalarının da yaşıyor olabileceğini düşünün, sizinle benzer şeyleri yaşayan kişilerle paylaşmaya çalışın.

Yaşadığınız sürecin hiçbir zaman sona ermeyeceğini düşünmek yerine bunun geçici bir süreç olduğuna ve baş etmek için neler yapabileceğinize odaklanmaya çalışın. “Her şey kötü gidiyor, hiçbir şey yapamıyorum, bu okulun ve bu şehrin her şeyi kötü” gibi kesin ve olumsuz yargıların yerine daha esnek ve dengeleyici bakmaya çalışın. Gerçekten olumlu hiçbir şey yok mu? Yoksa bu sıralar olumsuz şeylere odaklanmaya mı meyillisiniz? Gitmek, okulu bırakmak gibi konularda karar vermeyi biraz erteleyin. Kaldığınız yeri kişiselleştirmeye çalışın. Size ait eşyalar, hoşunuza gidecek objelerle o mekânın size ait olduğunu hissetmeniz daha kolay olacaktır. İlgi alanlarınızı keşfetmek için üniversite iyi bir fırsattır.

Okulun kulüplerini, sosyal faaliyetlerini araştırın. İlginizi çekenlere katılmaya çalışın. Birdenbire çok fazla kişiyle sıkı arkadaşlıklar kurmak gibi bir beklenti içinde olmaktansa arkadaşlıklar konusunda kendinize zaman tanıyın. Oldukça büyük bir okulda olduğunuzu ve sizin beklentilerinizle de örtüşen birileriyle tanıyabileceğinizi unutmayın. Hangi derse girip girmeyeceğinize karar vermek, not sistemini öğrenmek, sınav ve ödevleri takip etmek, çevrenizdekilerle nasıl iletişim kuracağınıza karar vermek, yurtta ya da evde başkalarıyla iletişiminiz gibi birçok konu artık sizin sorumluluğunuzda. Ders çalışmakla sosyal faaliyetleri dengelemek için zamanı etkin bir şekilde kullanmayı öğrenebilirsiniz. Düzenli beslenmek ve iyi bir uyku düzeninin ruh sağlığı üzerinde çok büyük rol oynadığız unutmayın .‘seklinde konuştu.

Psikolojik danışmanlık uzmanı Selahattin Avşaroğlu öğrencilere klinik düzeyde ve psikiyatristlerin yardımcı olabileceği konuların yanı sıra, medikal desteği de verdiklerini ancak bunun için yetersiz olduklarını belirtti. Personel eksikliği ve Medico ‘nun içerisinde yer almalarından dolayı amaçlarını tam gerçekleştiremediklerini belirtti. Öğrencilerine daha kaliteli bir hizmet verebilmek için ayrı bir birim halinde kariyer merkezine dönüşmek istediklerini ifade etti. Bu şekilde hem koruyucu hem de yönlendirici etkileşim hizmeti verebileceklerini düşünüyor.