

## PSIKOLOJİK DANIŞMA İLE İLGİLİ ÖNYARGILAR:

**Psikolojik danışma süreci bir çok insan tarafından yanlış değerlendirilmektedir:**

**1. ÖNYARGI: Psikolojik danışma sadece yoğun ve derin duygusal problemi olan kişiler içindir.**

**GERÇEK:** Sadece psikoterapi yoğun ve derin duygusal problemleri olan kişiler içindir. Psikolojik danışma herkes içindir.

*Psikolojik danışma ise :*

- ☞ Kendini daha iyi tanımak isteyen bireylere,
- ☞ Arkadaşları ve ailesiyle olan ilişkilerini düzeltmek ya da geliştirmek isteyenlere,
- ☞ Yalnızlık ve utangaçlık ile başa çıkmak isteyenlere,
- ☞ Kendine güveni artırmak isteyenlere ve girişkenlik konusunda problemi olan öğrencilere,
- ☞ Duygularını etkili şekilde ifade etmek isteyen veya bu konuda problemleri olan kişilere,
- ☞ Stres ve kaygı ile baş etmek isteyenlere,
- ☞ Sınavlar ve notlar ile problemi olanlar ya da akademik uyarı almış öğrencilere,
- ☞ Mesleki anlamda kendine bir yol çizmek isteyenlere,
- ☞ Her türlü karar verme güçlüklerinde,

**2. ÖNYARGI: Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf karakterli kişilerdir.**

**GERÇEK:** Psikolojik danışmaya başvuran kişiler zayıf değil, gerçekte yaşamlarından ve kendilerinden sorumlu olduğunun farkında ve varolan problemleri, yaşadıkları zorlukları çözmek için ilk adımı atmış kişilerdir. Birçok insan bunu "cesur davranmak" diye nitelendirmektedir.

**3. ÖNYARGI: Değişim çok kolaydır.**

**GERÇEK:** Değişim her zaman kolay değildir. Üzerinde zaman ve emek harcamak gereklidir. Psikolojik danışma problemlerinizi hemen çözüveren bir süreç olmadığı gibi, psikolojik danışman da elinde sihirli değnek olan bir kişi değildir.

**4. ÖNYARGI: Psikolojik danışman sizi çözümler. Size yaşamınızda ne yaptığınızı ve problemlerinizi çözmek için ne yapmanız gerektiğini anlatır, öğütler verir.**

**GERÇEK:** Psikolojik danışman, problemlerinizi nasıl çözeceğiniz konusunda size öğüt veren kişi değildir. O, danışma süreci içinde sizin koyduğunuz hedeflere ulaşmanız, çeşitli konularda sağlıklı karar vermeniz veya problemlerinizi çözmeniz konusunda size yardımcı olan kişidir.

**5. ÖNYARGI: Psikolojik Danışmaya başvuranlar hakkında dosyalarına yazı yazılıyor ve bu gelecekte işe girmemizi engelliyor.**

**GERÇEK:** Psikolojik danışmanın en önemli ilkelerinden birisi gizliliklidir. Psikolojik danışmaya başvuranlar hakkında veya bu kişilerin danışmanlarına anlattıkları konularla ilgili olarak onların izni olmadan hiç kimseye veya kuruma bilgi verilmez. Dosyalarına da öğrenci hakkında yazı yazılması diye bir şey söz konusu değildir.

**6. ÖNYARGI: Psikolojik danışman terapide anti-depresant vb. gibi ilaçlar tavsiye edebilir.**

**GERÇEK:** Psikolojik danışman (Rehber Öğretmen) ilaç tavsiye edemez. Sadece psikiyatrist ya da hekim ilaç önerebilir.- Psikolojik Danışma Ünitesi herhangi bir ilacı öneremez. Eğer danışma sürecinde ilaç kullanımı ihtiyacı ortaya çıkarsa, (ya da reçete ile bir ilaca ihtiyaç duyuluyorsa) psikiyatriste gitmeniz önerilebilir. Sağlık Merkezindeki psikiyatristler bu konuda sizlere yardımcı olacaktır.