

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK MERKEZİ

Medipol Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik Merkezi tüm öğrencilerimize  
ücretsiz olarak hizmet vermektedir.



Randevu almak için QR kodu okutarak başvuru formunu  
doldurup [pdrbavuru@medipol.edu.tr](mailto:pdrbavuru@medipol.edu.tr) adresine iletebilirsiniz.  
(Başvurunuz sıraya alınacaktır ve sırayla dönüş yapılmaktadır.)

**Yer:** Medipol Üniversitesi Güney Kampüs, Kuzey Kampüs ve  
Unkapanı (Haliç) Kampüs



**MEDİPOL**  
**UNV-İSTANBUL**  
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

## Kampüse Dönüşte Psikolojik Sağlığınızı Destekleyin!

Uzun bir aradan sonra kampüse dönüş heyecanı verici olabilir, ancak aynı zamanda çeşitli zorluklar da getirebilir. Bu süreçte duygusal ve akademik sağlığınıza özen göstermek, başarılı bir uyum süreci için çok önemli. İşte size bu yolculukta rehberlik edecek öneriler ve destek kaynakları.

### 1. Duyularınızı kabul edin

Kampüse dönmek yeni bir başlangıç olabilir, ancak bazen kaygı, belirsizlik veya stres gibi duygularla karşılaşabilirsiniz. Bu duyguların normal olduğunu unutmayın ve destek almaktan çekinmeyin.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Kendi duygularınızı fark edin ve kabul edin.
- ▶ Stresinizi paylaşabileceğiniz arkadaşlar veya danışmanlar bulun.
- ▶ Kampüsteki psikolojik danışmanlık hizmetlerinden faydalanın.

### 2. Zaman yönetimi ve planlama

Akademik ve sosyal hayatınızı dengede tutmak, başarılı bir kampüs deneyimi için önemlidir. Zaman yönetimi konusunda kendinizi geliştirmeniz bu süreçte işinizi kolaylaştıracaktır.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Haftalık bir plan hazırlayın ve önceliklerinizi belirleyin.
- ▶ Çalışma ve dinlenme sürelerinizi dengede tutmaya özen gösterin.
- ▶ Verimli ders çalışma teknikleri üzerine rehberlik desteği alın.

### 3. Sosyal uyumunuzu destekleyin

Yaz tatili sonrası kampüse dönüş, sosyal kaygıları beraberinde getirebilir. Yeni arkadaşlıklar kurmak veya eski arkadaşlarınızla yeniden bağ kurmak zaman alabilir. Sabırlı olun.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Kulüplere katılın ve sosyal etkinliklere dahil olun.
- ▶ Sosyal kaygılarınızı yönetmek için bireysel danışmanlık alın.
- ▶ Grup terapi oturumlarına katılarak benzer deneyimler yaşayan kişilerle destek gruplarında bulun.

### 4. Stres ve kaygı yönetimi

Akademik başarı baskısı, sınavlar ve yoğun ders programları stresi artırabilir. Ancak bu stresi doğru yönetmek hem sağlığınızı hem de akademik performansınızı olumlu etkiler.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Günlük kısa meditasyon ve nefes egzersizleri yapın.
- ▶ Yoğun dönemlerde kendinize zaman ayırarak enerji toplayın.
- ▶ Stresle baş etme stratejileri öğrenmek için uzman desteği alın.

### 5. Kendine şefkat ve öz bakım

Kampüse dönüşle birlikte hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınıza özen göstermek önemlidir. Yoğun tempoda kendinize ayıracağınız küçük molalar sizi daha enerjik ve mutlu hissettirecektir.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Yeterli uyku almayı ve düzenli beslenmeyi ihmal etmeyin.
- ▶ Gün içinde küçük rahatlama molaları verin.
- ▶ Kendinize karşı nazik olun ve başarıya giden yolda sabırlı davranın.

### 6. Profesyonel destek alın

Kampüs içinde sunulan psikolojik danışmanlık hizmetlerinden faydalanın. Duygusal, sosyal ve akademik destek alarak daha sağlıklı bir uyum süreci geçirebilirsiniz.

#### Ne yapabilirsiniz?

- ▶ Kampüs danışmanlık merkeziyle iletişime geçerek bireysel veya grup terapisine katılın.
- ▶ Mental sağlığınıza dair seminerler ve farkındalık etkinliklerine katılın.

Unutmayın! Kampüse dönüş yolculuğunuzda yalnız değilsiniz. Psikolojik sağlığınız, akademik başarınız kadar önemlidir. Duyularınızı paylaşmak ve destek almak, bu süreci daha kolay hale getirebilir.

Sağlıklı ve başarılı bir dönem geçirmeniz dileğiyle!