



Terapi Nedir?

Kapsamlı Rehber ve Sıkça Sorulan Sorular

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

Terapi Nedir?

Terapi, ruh sağlığı uzmanı ile birlikte yürütülen, duygusal, davranışsal ve düşünsel sorunları çözmek amacıyla yapılan profesyonel bir yardım sürecidir. Güvenli bir ortamda, yargılanmadan konuşabileceğiniz ve kendinizi keşfedebileceğiniz bir alandır.

Terapinin Temel İlkeleri

- **Gizlilik:** Paylaştığınız her şey gizlidir
- **Yargısızlık:** Hiçbir düşünce veya duyguda yargılanmayacaksınız
- **İşbirliği:** Terapi bir takım çalışmasıdır
- **Kendi hızınız:** Süreç tamamen sizin temponuzda ilerler

? Terapi Hakkında Doğru Bilinen Yanlışlar

✗ **YANLIŞ:** "Terapi sadece ciddi ruhsal hastalıklarda gereklidir"

✓ **DOĞRU:** Terapi günlük stres, ilişki sorunları, karar verme güçlükleri, kişisel gelişim gibi birçok alanda faydalıdır.

✗ **YANLIŞ:** "Terapist bana ne yapacağımı söyler"

✓ **DOĞRU:** Terapist size kendi çözümlerinizi bulmanız için rehberlik eder. Kararlar her zaman sizindir.

✗ **YANLIŞ:** "Terapi yıllarca sürer"

✓ **DOĞRU:** Terapi süresi kişiye ve soruna göre değişir. Bazı sorunlar birkaç seansta çözülebilir.

✗ **YANLIŞ:** "Arkadaşımla konuşmak da aynı şey"

✓ **DOĞRU:** Terapist profesyonel eğitim almış, objektif bakış açısına sahip ve kanıta dayalı yöntemler kullanan bir uzmandır.

🎯 Terapiden Kimler Yararlanabilir?

Terapi şu durumlarda önerilir:

- **Duygusal zorluklar:** Sürekli üzüntü, kaygı, öfke
- **İlişki sorunları:** Aile, romantik, arkadaş ilişkilerinde zorluklar
- **Yaşam geçişleri:** İş değişikliği, evlilik, boşanma, yas
- **Travma:** Geçmiş yaşantılardan kaynaklanan sorunlar
- **Davranış problemleri:** Bağımlılık, öfke kontrolü, takıntılar
- **Kişisel gelişim:** Kendini tanıma, potansiyeli keşfetme
- **Karar verme:** Önemli yaşam kararlarında destek

🔄 Terapi Süreci Nasıl İşler?

1. İlk Görüşme (Değerlendirme)

- Mevcut durumun anlaşılması
- Geçmiş öyküsünün alınması
- Hedeflerin belirlenmesi
- Tedavi planının oluşturulması

2. Aktif Terapi Süreci

- Düzenli görüşmeler (genellikle haftada 1)
- Duygu ve düşüncelerin keşfi
- Yeni başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi
- Ev ödevleri ve uygulamalar

3. Sürecin Sonlandırılması

- Hedeflere ulaşıldığında
- Öğrenilen becerilerin pekiştirilmesi
- Geleceğe yönelik planların yapılması
- Gerektiğinde destek alma yollarının belirlenmesi



Terapi Türleri

Terapi Türü	Odak	Uygun Olduğu Durumlar
Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)	Düşünce-duygu-davranış döngüsü	Kaygı, depresyon, panik, fobiler

Psikanalitik Terapi	Bilinçdışı, geçmiş deneyimler	Derinlemesine kişilik gelişimi
Hümanistik Terapi	Kişinin potansiyeli, anı yaşama	Kişisel gelişim, öz-saygı
Aile Terapisi	Aile dinamikleri ve iletişim	Aile içi çatışmalar, çocuk sorunları
Çift Terapisi	İlişki dinamikleri	Evlilik sorunları, iletişim problemleri

İlk Seansa Nasıl Hazırlanırım?

Öncesinde Yapabilecekleriniz:

- Hangi konularda yardım istediğinizi düşünün
- Belirtilerinizin ne zaman başladığını hatırlamaya çalışın
- Varsa daha önce aldığınız tedavileri not edin
- Sormak istediğiniz soruları yazın
- Rahat kıyafetler giyin
- Erken gelip kendinizi hazırlayın

İlk Seans Hakkında Bilmeniz Gerekenler

- Hemen çözüm beklemek doğal ama süreç zaman alır
- Her şeyi ilk seansta anlatmak zorunda değilsiniz
- Terapistinizle uyum önemlidir - huzur hissetmelisiniz
- Gizliliğiniz tam olarak korunur



Doğru Terapisti Nasıl Bulabilirim?

Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- **Lisans:** Klinik psikolog, psikiyatrist veya psikolojik danışman olmalı
- **Deneyim:** Sorununuzla ilgili deneyimi olmalı
- **Yaklaşım:** Size uygun terapi yöntemi kullanmalı
- **İletişim:** Kendinizi rahat hissetmelisiniz
- **Etik kurallar:** Profesyonel sınırları korumalı
- **Konum ve saat:** Size uygun olmalı



Terapi Maliyeti ve Süre

Maliyet Faktörleri:

- Terapistin deneyimi ve uzmanlığı
- Şehir ve konum
- Seans süresi (genellikle 45-50 dakika)
- Terapi türü ve yoğunluğu



Tasarruf İpuçları:

- SGK anlaşmalı terapistleri araştırın
- Üniversite psikoloji bölümlerinin kliniklerini kontrol edin
- Online terapi seçeneklerini değerlendirin
- Grup terapisi alternatiflerini inceleyin



Terapinin Faydaları

Kısa Vadeli Faydalar:

- Duygusal rahatlatma
- Problemleri daha net görme
- Stres azalması
- Daha iyi uyku
- Günlük işlevsellikte artış

Uzun Vadeli Faydalar:

- Gelişmiş başa çıkma becerileri
- Daha sağlıklı ilişkiler
- Artan öz-farkındalık
- Yaşam kalitesinde artış
- Kişisel büyüme ve gelişim
- Gelecekteki zorluklarla baş etme kapasitesi



Acil Durumlarda

Eğer kendinize veya başkalarına zarar verme düşünceleriniz varsa derhal:

- **112 Acil Servis**
- **Beyaz Kod: 186** (24 saat ücretsiz)
- En yakın hastane psikiyatri servisine başvurun

Klinik Psikolog Tuğberk Osman Kızıltepe

 Güzelbahçe Mah. Kayseri Merkez

 +90 544 151 58 15

 klinikpsikologtugberk@gmail.com

 www.psikologtugberkosman.com.tr

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır. Kişisel durumunuz için mutlaka profesyonel değerlendirme alın.