



STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA ONBİRİNCİ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Şubat - 30 Nisan 2017)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 2 Şubat - 2 Mayıs 2017 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde Düzenlenen Seminerler

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 21 Mart - 13 Haziran 2017 tarihleri arasında ayda bir kez, Salı Günleri (13:00-15:00) 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler dizisi düzenlenmesi planlanmıştır. Bu seminerlerde, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi verilmesi amaçlanmaktadır. Her seminerin sonunda katılımcılarla birlikte bir gevşeme egzersizi uygulaması yapılmaktadır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenmektedir. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları hastane birim panolarımıza asılmaktadır, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenmektedir. Ayrıca seminer duyurularımız her hafta sosyal medya adreslerimiz ile Üniversitemiz ve Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi internet sitelerinden paylaşılmaktadır. Seminerlerimizin konusu ve seminerlerimizi gerçekleştiren kişiler Tablo 1'de verilmiştir. Seminerlerimizin afişleri ise Ek I' de yer almaktadır. Şu ana kadar seminerlerimizden 2 tanesi tamamlanmıştır.

Tablo 1. Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesinde Düzenlenen Seminerler

Tarih	Konu	Katılımcı Sayısı
21 Mart 2017	Konu: Stres ve Metabolik Sendrom Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin	12
25 Nisan 2017	Konu: Stres ve Depresyon Sunan: Öğr. Gör. Dr. Dilay Eldoğan)	35



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

Kanada Büyükelçiliğinde Gerçekleştirilen Çalışma Grubu

Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, 22 Mart ve 23 Mart 2017 tarihlerinde Kanada Büyükelçiliği'nde 'Stres ve Stres Yönetimi' başlıklı bir çalışma grubu yönetmiştir. Çalışma grubu İngilizce ve Türkçe olarak gerçekleştirilmiş ve iki tam gün sürmüştür.

Çankaya Belediyesi İşbirliği ile Gerçekleştirilen Seminerler

Çankaya Belediyesi ve Stres Yönetimi Araştırma Uygulama Birimi işbirliği ile tasarlanan seminerler dizisi kapsamında 14 Şubat Salı 2017 tarihinde Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu 'Genel Olarak Kriz Durumları ve Stresle Baş Edebilme' başlıklı semineri yürütmüştür.

Diğer Seminerler

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi olarak gerçekleştirdiğimiz diğer seminerlerimiz aşağıda sıralanmıştır:

Öğr. Gör. Dr. Dilay Eldoğan

- 'Uygun Yol ile Duygu İfadesi', 7 Şubat 2017

Başkent Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

- 'Stres ile Başa Çıkma Teknikleri', 7 Şubat 2017

Başkent Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Uzm. Psk. Didem Sevik

- 'Tükenmişlik Nedenleri ve Çözüm Önerileri', 7 Şubat 2017

Başkent Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

- 'Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları' 1 Mart 2017,

Başkent Üniversitesi Özel Ayşeabla Okulları

- 'Klinik Görüşme Becerileri ve Gözlem Eğitimi', 16 Ocak 2017

Milli Savunma Bakanlığı SATEM Komutanlığı

- 'Sosyal Beyin ve Stres', 8 Mart 2017

Başkent Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

VIII. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu

Türkiye’de Klinik Psikoloji Alanı’nın gelişmesine öncülük etmiş, bir klinik psikolog olarak çok sayıda klinik psikoloğun yetişmesinde emekleri geçmiş, 14 Mart 2000 tarihinde kaybettiğimiz değerli hocamızın anısını yaşatmak üzere, her yıl “Prof. Dr. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu” düzenlenmektedir. Bu yıl VIII. si yapılacak olan sempozyum 5 Mayıs - 6 Mayıs 2017 tarihlerinde ‘Başkent Üniversite Psikoloji Bölümü’ tarafından düzenlenecektir. Sempozyum çalışmalarına ‘Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi’ olarak katkı sağlanmaktadır. Sempozyum düzenleme kurulunda yer alan isimler aşağıda yer almaktadır:

Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu

Öğr. Gör. Dilay Eldoğan

Arş. Gör. Sezin Aydoğ Gürkan

Uzm. Psikolog Didem Sevük

MS Hastalarına Yönelik Psiko eğitim Programı Etkililik Çalışması

Çağımızda, birçok çalışma stresin ve dolayısıyla da hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini regülasyonunun bozulmasının nöroimmünolojik bir hastalık olan MS üzerindeki rolüne değinmektedir. Hatta HPA ekseninin ileri düzeyde aktivasyon, MS hastalığı olan bireylerde nörolojik belirtilerin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Boylamsal çalışmalarda MS hastalığı olan bireylerin stres faktörleri arttıkça, ataklarının sıklığı ve nörolojik belirtilerinde de artışlar gözlemlediklerini bildirmektedirler. MS hastalığı olan kişilerdeki atakların sıklığı ya da nörolojik belirtilerin artışıyla ilişkilendirilen stresin, çoğunlukla modern ya da gelişmekte olan toplumlarda, aile hayatına, iş performansına ya da ekonomik nedenlere bağlı oluşan, haftalar ya da aylar süren kronik stres faktörleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Derleme çalışmalarında da biriken stres sonucunda görülen depresyon ve beraberindeki kaygı bozukluklarının, MS hastalığında en çok karşılaşılan psikiyatrik bozukluklar olduğu da vurgulanmaktadır. Bu bilgiler ışığında, yapılacak olan bir araştırma ile 8 haftalık bir psiko eğitim programının (Beyin Temelli Bilgece Farkındalıkla Yönetilen Stres Danışmanlığı-BTBFYSD, Hisli Şahin, 2016), MS hastalığına sahip bireylerin prefrontal işlevler, stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve bilgece farkındalık becerileri üzerindeki etkililiğinin, bir kontrollü deneysel düzen çerçevesinde değerlendirilmesi planlanmıştır. Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin danışmanlığında, Uzm. Psk. Didem Sevük ve Uzm. Psk. Ezgi Fırat’ın birlikte yürüttükleri ‘MS



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ

Hastalarına yönelik bir Beyin-Temelli Bilgece Farkındalıkla Yi

Programının Etkililiği' isimli araştırma devam etmektedir.



STRES YÖNETİMİ

ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ