



## STRES YÖNETİMİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ YİRMİDÖRDÜNCÜ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Mart 2020 – 1 Nisan 2020)

Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin 1 Mart 2020 – 1 Nisan 2020 tarihleri arasındaki çalışmaları, Merkez Yönetmeliği'nin 9. maddesinin (n) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

### BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi olarak 23 Mart 2020 tarihinde başlatılacak olan 'MS hastalarına yönelik bilgece farkındalık (mindfulness) temelli stres yönetimi psikoeğitim grubu' başlıklı eğitim Korona Virüs salgını nedeniyle iptal edilmiştir.

### TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- 11 Mart Çarşamba Güne Bakış programında Uzm. Psk. Didem Sevük "Korona virüs ve etkileri" konusunda söyleşiye katılmıştır.
- 30 Mart Pazartesi Kanal B'de Eğitime Destek programında Uzm. Psk. Didem Sevük "stres ve beyin" konusunda söyleşiye katılmıştır.
- 31 Mart Salı Kanal B'de Eğitime Destek programında Uzm. Psk. Didem Sevük "stres ve düşünce süreçleri" konusunda söyleşiye katılmıştır.
- 1 Nisan Çarşamba Kanal B'de Eğitime Destek programında Dr. Öğr. Üyesi Esra Güven "Stresli Durumlarda Çocuk ve Aile Ortamı" konusunda söyleşiye katılmıştır.
- 2 Nisan Perşembe Kanal B'de Güne Bakış programında Öğr. Gör. Özlem Kahraman Erkuş "Covid-19 salgınının psikolojimiz üzerinde etkileri" konusunda söyleşiye katılmıştır.
- 3 Nisan Cuma Kanal B'de Eğitime Destek programında Öğr. Gör. Özlem Kahraman Erkuş "Kronik Rahatsızlıklarda Stresle Baş Etme" konusunda söyleşiye katılmıştır.