



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ  
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

## STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

### DOKUZUNCU ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(1 Ağustos 2016 - 31 Ekim 2016)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 1 Ağustos 2016-31 Ekim 2016 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

- **Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler**

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 1 Kasım 2016 -24 Ocak 2017 tarihleri arasında ayda bir kez, Salı (13:00-15:00) günleri 'Stres ve Sağlığımız' temalı seminerler dizisi planlanmıştır. Bu seminerler, stresin doğası ve belirli hastalıklar arasındaki ilişkiler hakkında topluma bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Her seminerin sonunda katılımcılarla birlikte bir gevşeme egzersizi uygulaması yapılması planlanmıştır. Seminerlerimiz, Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi, Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans Salonu'nda ücretsiz ve herkese açık olarak düzenlenecektir. Seminere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları her ay hastane birim panolarımıza asılacak, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenecektir. Ayrıca seminer duyurularımızın her hafta sosyal medya hesaplarımızdan ve web adresimizden paylaşılması planlanmıştır.

- **Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı**

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi uygulamaları kapsamında, gebe kalmaya çalışan ve yardımcı üreme teknikleri ile tedaviye başlamayı düşünen kadınlar için tedavilerine destek amacıyla 10 haftalık bir '**Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu**'



başlatılacaktır. Başlatılacak olan programın duyurulmasına ilişkin olarak, aşağıdaki bilgileri paylaşmaktayız.

1

- **Ciner Grup İş Sağlığı ve Güvenliği Uzmanlarına Yönelik Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı ve Ciner Grup Çalışanlarına Yönelik Araştırma Teklifi**

Bir diğer ortak çalışma ise Ciner Grup ile yapılan çalışmadır. Ciner Grubu Park Holding İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) Merkezi Takip ve İyileştirme Departmanı, 26 Ağustos 2016 tarihinde Rektörlüğümüze, Birim çalışmalarını kapsamında yürüttüğümüz ‘Brained-Based Mindfully-Managed Stress Counselling’ odaklı 8 haftalık stres yönetimi psiko eğitim grubu hizmetimizden yararlanmak istediklerini bir dilekçe aracılığıyla belirtmişlerdir. Ayrıca Rektörlüğümüze gönderilen dilekçede Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin’in daha önceden geliştirmiş olduğu ‘İntihar Riski Belirleme Modelini’ çalışanları üzerinde test etmeyi de talep etmişlerdir. Rektörlüğümüze gönderilen dilekçe Ek I’dedir. 26 Ağustos 2016 tarihinde Başkent Üniversitesi Rektörlüğümüze, Ciner Grubu Park Holding İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) Merkezi Takip ve İyileştirme Departmanından gelen talep doğrultusunda, Birimimizce bir teklif hazırlanmış olup, Ciner Grubu’na gönderilmiştir. Hazırlanan teklif Ek II’dedir. Bu kapsamda Ciner Grubu Park Holding İş Sağlığı ve Güvenliği (İSG) Merkezi Takip ve İyileştirme Departmanından gelen talep üzerine, Larespark Taksim/İstanbul Otel’de gerçekleşen 3. Olağan İSG Zirvesinde 13 Ekim 2016’da Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin ‘Stres ve Stres Yönetimi’ başlıklı, 15 Ekim 2016 tarihinde de Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ‘Bir Güvenlik Aracı Olarak İletişim’ başlıklı bir seminer vermiştir.

- **Çankaya Belediyesi Zihin-Beden Odaklı Stres Yönetimi Seminerleri Proje Önerisi**

Birim faaliyetlerimiz arasında, bilindiği üzere her yıl hastanemizde ‘Stres ve Sağlığımız’ temalı seminerler dizimiz yer almaktadır. Toplumun bilgilenmesine yönelik yürüttüğümüz seminerlerimiz Çankaya Belediyesi ile olan temasımıza kadar sadece hastanemiz bünyesinde yürütülmekteydi. Ancak, bu sene için toplumun sağlığını ilgilendiren bu konularla ilgili eğitimler ne kadar fazla kişiye ulaşırsa, birey ve toplum sağlığı o derece korunabilir düşüncesinden hareketle Çankaya Belediyesi Sosyal Yardım İşleri Müdürlüğü bünyesinde eğitim koordinasyonunda görevli Sosyal Bilim Uzmanı Salime Tarıkçı ile görüşülmüştür. Görüşmeye



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ  
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA BİRİMİ

Birimimizi temsilen Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden, D  
ve Öğr. Gör. Dilay Eldoğan katılmışlardır.

1

Bu görüşme içerisinde SAUB olarak, tercihen dezavantajlı gruplara yönelik, zihin-beden odaklı stres yönetimi içerikli sunum ve uygulamalarla toplumsal bilincin oluşmasına katkı sağlayabileceğimiz bilgisi verilmiş ve çeşitli seminerlerin düzenlenmesi konusunda bir fikir birliğine varılmıştır.

### **ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER**

Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Biriminde yapılması planlanan uygulamalar ile Massachusetts General Hospital BH Mind-Body Institute'te yapılan uygulamalar arasında bir standardizasyonun sağlanabilmesi amacıyla, 20-23 Ekim 2016 tarihlerinde Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesine bağlı Massachusetts General Hospital'ın ilgili birimi olan Benson-Henry Mind-Body Institute'un düzenlediği 'Mind Body Medicine: Its Role in Compassionate Care' isimli kursa katılmış ve sertifikasını almıştır. Sertifika Ek III'dedir.