

Hasta Yakını Olmak ve Yaşanan Stres

Sağlığınız için biriken stresinize DUR deyin!

Hasta birine uzun süre bakmak zorunda kalan kişilerin yaşamları, fiziksel ve duygusal olarak oldukça zorlayıcı bir süreç içerisine girer. Bu kişilerin yaşadığı öfke, çaresizlik, yetersizlik, kaybetme endişesi, ekonomik kaygılar gibi durumlar zaman zaman hastanın yaşadığı stresten daha fazla olabilmektedir. Kronik bir hastaya uzun süreli bakım vermek zorunda kalan kişilerin yaşadıkları bu stres sonucunda, kendi bedensel ve psikolojik sağlıklarının da bozulduğu çeşitli araştırmalarla gösterilmektedir. Yapılan araştırmalar “Stres Yönetimi Becerileri Eğitimi” gibi, çeşitli destekleyici uygulamaların hasta yakınlarının streslerini azalttığına yönelik çok umut verici bulgular sunmaktadır.



Seminerlerimiz herkese açıktır ve ücretsiz olarak gerçekleştirilmektedir.

Yer: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi
Hasan Telatar Konferans Salonu

Sunan: Uzm. Klinik Psikolog Didem Sevük

Seminer Tarihi: 07 Haziran 2016 Salı, Saat: 13:00-15:00

İletişim Bilgileri: 0 312 246 66 66 / 2031-2224



Başkent Üniversitesi

Ankara Hastanesi

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi

Hasan Telatar Konferans Salonu