

Depresyon ve Stres

Sağlığınız için biriken stresinize DUR deyin!

Bireyler günlük hayatta stres yaratan durumlar ile başa çıkmaya, değişen koşullara uyum sağlamaya çalışırken, psikolojik ve biyolojik tüm kaynaklarını kullanırlar. Ancak stres, uzun süre devam eder ve gerekli uyum sağlanamazsa, açığa çıkan biyokimyasal değişimler nedeniyle, dünyada sağlığı en çok tehdit eden psikolojik hastalıklardan biri olan depresyon için zemin hazırlanmış olur. Bilimsel araştırmalar stresin etkili yönetimiyle, depresyon gibi pek çok psikolojik hastalığa karşı dayanıklılığımızı artırmanın mümkün olduğunu belirtmektedir. Stresin doğasını anlamak ve stresinizi daha iyi yönetebilmek için sizleri seminerimize bekliyoruz.



Seminerlerimiz herkese açıktır ve ücretsiz olarak gerçekleştirilmektedir.

Yer: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi
Hasan Telatar Konferans Salonu

Sunan: Uzm. Klinik Psk. Dilay Eldoğan

Seminer Tarihi: 10 Mayıs 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