

Kaygı Bozuklukları ve Stres

Sağlığınız için biriken stresinize DUR deyin!

Her birimiz zaman zaman stres ve kaygı problemleri yaşayabiliriz. Stres, bir tehdit ya da tehdit algısına verilen bir cevap iken kaygı, yaşanan strese verilen bir tepki olarak tanımlanabilir. Araştırmalar, birikmiş stresin, birçok psikolojik rahatsızlıkta hazırlayıcı ve tetikleyici rol oynadığı gibi kaygı bozukluklarının oluşmasında ve sürdürülmesinde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Etkili yönetilmeyen stres, psikolojik belirtileri şiddetlendirebilir, tedavi etkinliğini düşürebilir ve hatta bazen bir kaygı bozukluğunu başlatabilir. Öte yandan, stres yönetimi uygulamalarının kaygı bozukluklarının tedavisine olumlu katkısı olduğu ve yaşam kalitesini yükselttiği bilinmektedir. Stresinizi etkili biçimde yönetmek istiyorsanız, sizleri Stres Yönetimi Seminerlerimize davet ediyoruz.



*Seminerlerimiz herkese açıktır
ve ücretsiz olarak gerçekleştirilmektedir.*

Yer: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi
Hasan Telatar Konferans Salonu

Sunan: Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük

Seminer Tarihi: 17 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