

## DEVAMLIL YORGUN HİSSEDİYORSANIZ NEDENİ “PSİKOLOJİK YORGUNLUK” OLABİLİR!

“Kendimi devamlı yorgun ve bitkin hissediyorum, hiçbir şeye enerjim yok” cümlesini gündelik hayatta sıklıkla duyuyoruz. İş yerinde ya da okulda uyuklama, eve gidince kendini kanepeden kaldıramama durumunun “Psikolojik yorgunluk” olabileceğini ifade eden Psikolog Arş. Gör. Simay Yılmaz, bu faktörlerin en temelinde stres unsurunun yer aldığını belirterek; stresli iş ortamı ve özel hayattaki ilişki sorunlarının da psikolojik yorgunluğa neden olarak günlük yaşantıyı olumsuz yönde etkileyebileceği konusunda açıklamalarda bulundu.

Yoğun şekilde enerjisiz, hâlsiz, tükenmiş hissetmeye ve dinlenmiş olmaya rağmen bu durumun azalmadan devam etmesine “Psikolojik yorgunluk” deniyor. Psikolojik yorgunluğun nedenleri arasında; günlük stres seviyesi, gelecek kaygısına bağlı olarak yoğun düşüncelere sahip olmak, geçmişteki olaylara dair tekrarlayıcı düşünceler, yüksek düzeyde fiziksel aktivite ve stres kaynaklı psikolojik rahatsızlıklar olabileceğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü’nden Psikolog Arş. Gör. Simay Yılmaz, “Uzun süre boyunca stres ve kaygıya maruz kaldığımızda zihinsel olarak kendimizi yorgun hissedebiliriz. Eğer stres ve kaygı uyandıran faktörler ortadan kalkmazsa bu psikolojik yorgunluk durumu kronik bir hâl alabilir. Bu durum da günlük yaşantımızı ve işlevselliğimizi olumsuz yönde etkiler.” şeklinde konuştu.

## AİLE VE İLİŞKİ SORUNLARI TETİKLİYOR

Psikolojik yorgunluğun neden olduğunun sebebi kesin olarak her ne kadar bilinmese de ortaya çıkışını kolaylaştırıcı birtakım faktörler olduğu görüşleri bulunuyor. Bu faktörlerin en temelinde stresin yer aldığını belirten Psikolog Arş. Gör. Simay Yılmaz, “Sürekli stresli bir ortamda çalışmak, iş yaşamının yoğun olması, iş-yaşam dengesinin kurulamaması ile birlikte kendine zaman ayıramamak kronik psikolojik yorgunluğun ortaya çıkmasını etkileyen faktörler arasında. Stres ve iş yaşamının yanı sıra aile sorunları veya ilişki sorunları gibi bireysel problemlerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemden geçmenin de psikolojik yorgunluğun ortaya çıkmasında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Kaliteli uyku, dinlenmiş hissederek uyanmak için son derece önemli. Bu sebeple uyku düzensizliği, geceleri aydınlık ortamda uyumak, yeterli uykuyu alamamak gibi sorunlar kronik yorgunluğu tetikleyebilir.” dedi.

## “BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ'DEN YARARLANILABİLİR”

Psikolojik veya mental yorgunluk tanısı alan kişiye takviye ilaçlar veya psikolojik süreçler kapsamında gerekli tedavi ve terapi uygulanabiliyor. Bu süreçte, psikolojik veya fiziksel düzeyde kronik yorgunluğa yol açan tetikleyici etkenlerin neler olduğunun tespit edilmesi oldukça büyük önem taşıyor. Yılmaz, “Psikolojik yorgunluğun tedavi süreci; psikolojik yorgunluğun yoğunluğuna, bireysel özelliklere ve kişinin motivasyonuna bağlı olarak değişiklik gösteriyor. Psikolojik tedavi sürecinde ‘Bilişsel Davranışçı Terapi’den faydalanılabilir. Olumsuz duygu ve düşüncelerin olumlularla yer değiştirmesi hedeflenir. Kişide strese yol açan etkenlerin belirlenmesi ve bu stres etkenleri ile baş edebilme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanır. Davranışsal düzeyde ise kişinin sevdiği ve ona iyi gelen aktivitelere yönelmesi, kendisine daha fazla zaman ayırması, düzenli bir egzersiz planı yapması da yorgunluğunun geçmesinde oldukça önemlidir. Aynı zamanda, kişinin dinlenmeye ayırdığı zaman dilimini giderek azaltması ve yapmak için enerji bulamadığı işleri küçük parçalara ayırarak yapması konusunda planlama yapılabilir. Bunların yanı sıra kişinin iş yaşamında küçük ama etkili düzenlemeler yapması, sosyal ilişkilerini geliştirmeye yönelik adımlar atması ve iş yükünü hafifletmeye yönelik planlama yapması psikolojik yorgunluğun tedavi sürecinde oldukça önemli.” şeklinde açıkladı.

## EN ÇOK ÖĞRENCİ YERLEŞEN İLK 3 VAKIF ÜNİVERSİTESİNDEN BİRİ İGÜ OLDU!

Ölçme ve Seçme Yerleştirme Sonuçları'nın (ÖSYM) açıklanması ile üniversiteye başlayacak olan öğrenciler için kayıt dönemi başlıyor. Kaliteli eğitim ve araştırma-geliştirme faaliyetlerine yönelik yaptığı çalışmalarla öne çıkan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde birçok bölümün kontenjanı yüzde 100 dolarken; uluslararası öğrencilerin tercih ettiği Türkiye'deki ilk 3 üniversiteden biri olan İGÜ, YKS Yerleştirme Sonuçları'nda da en çok öğrenci yerleşen 3'üncü vakıf üniversitesi oldu.

3 milyon 527 bin 443 adayın başvuru yaptığı 2023 YKS Yerleştirme Sonuçları açıklandı. Bu yıl üniversiteye başlayacak öğrenciler 28 Ağustos-1 Eylül 2023 tarihleri arasında kayıt işlemlerini yapacak. “Gelişim’e Açık Ol” sloganıyla çıktığı yolda sürekli gelişen; ulusal ve uluslararası düzeydeki standartları ile global ölçekte başarı sağlayan İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye'nin en çok öğrenci yerleşen ilk 3 vakıf üniversitesinden biri olurken; uluslararası öğrenciler tarafından da en çok tercih edilen 3 üniversiteden biri oldu.

## 8190 ÖĞRENCİ İGÜ'DE EĞİTİM GÖRMEYE HAK KAZANDI!

2023 YKS Yerleştirme Sonuçları'na göre, "Araştırma Üniversitesi" vizyonuyla ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 8190 öğrenci eğitim görmeye hak kazandı. Uluslararasılaşma politikalarıyla Türkiye'nin en fazla uluslararası akredite edilmiş programa sahip üniversitesi olan İGÜ'de, akredite edilen bölümlerden mezun olan öğrenciler uluslararası geçerli diplomaya sahip oluyor. Sağlık, sosyal, spor ve mühendislik bilimlerinde 65 bölümü AQAS, AHPGS ve ABET gibi uluslararası saygın akreditasyon kuruluşları tarafından akredite edilerek, uluslararası standartlara uygunluğu tescillenen İGÜ'nün tüm bölümleri öğrenciler tarafından yoğun olarak tercih edildi.

### "SADECE TEKNİK DEĞİL, HER ALANDA İNOVASYON DİYORUZ"

Üniversite altyapılarının ve yetkin akademik kadrolarının iyi bir eğitim için önemli olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, "Öğrencilerin iyi bir eğitim alması için üniversitelerin sunduğu eğitim, araştırma ve sosyal altyapı imkânları büyük önem taşıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak kaliteli eğitim ve araştırmayı misyonumuz hâline getirdik. Bu yıl, üniversitemize başlayacak olan öğrencilerimiz de İGÜ'de aldıkları eğitimle, sahada fark oluşturacaklardır. Hedefimizi 'Araştırma Üniversitesi' olarak belirledik. Nitekim bunu başardık ve daha da üst seviyeye çıkaracağız. Son verilerde, TÜBİTAK'ın yayımladığı 'Yetkinlik Haritası'nda İGÜ, 17 bilim alanında ilk 3'te. Araştırma yoğunluğu olarak da Türkiye'deki üniversiteler arasında ilk 10'dayız. Her zaman şunun altını çiziyoruz; akreditasyon, kalitenin bir ölçüsüdür. Üniversitemizde fakülte programlarının yüzde 85'i, tüm programların ise yüzde 50'si uluslararası akreditasyona sahip. Türkiye'nin, en fazla uluslararası akreditasyona sahip üniversitesiyiz. Ayrıca, uluslararası öğrenci hususunda da Türkiye'de ilk 3'teyiz. Sadece teknik değil, her alanda inovasyon diyoruz. Attığımız adımlarla teknikte de, sosyal alanda da, sanatta da öğrencilerimizin özgünlüğünü yansıtmaları bizim için çok değerli. İGÜ bölümlerine yerleşen tüm öğrencilerimizi tebrik eder, başarılarının daim olmasını dilerim." dedi.