


UYUM SUNUMU

Yurt Yaşamına Uyum

Yurda başlamak yeni insanlarla paylaşacağınız yeni bir yaşam biçimine adım atmaktır.

Hayattaki her geçiş dönemi gibi yurda başlamak da insanda kaygı uyandırabilir.



Tanıdık yerlerde insan kendini güvende hisseder, kabul edildiğini hisseder. Yaşamını daha kolay sürdürür ve güçlüklerle daha iyi baş eder.

Tanıdıklardan, her zamanki destek kaynaklarından uzak kalınca güçlük çekilebilir.

ALIŐMAK

- * Alıőma s¼reci geğene kadar iki zorluk bir arada yaőanır:
 - ☐ Eski insanlar, ortamlar ve durumlardan ayrılmak
 - ☐ Yeni insanlar, ortamlar ve durumlara alıőmak

- * Yurt yaşamında aileden bağımsızlaşmaya başlayan gençler için akran grupları çok önemlidir.
- * Benzer yaşantıları paylaşan gençler, birbirlerini daha iyi anlayabileceklerini ve birbirlerine daha çok yardımcı olabileceklerini düşünürler.
- * Bu nedenle akran grupları gençler için önemli bir sosyal destek kaynağıdır.

Her bireyin değişimle baş etme tarzı farklıdır. Kimi hemen bu yeni duruma uyum sağlar, kiminin uyum sağlaması biraz daha fazla zaman alır.

Özellikle, evinden ilk defa uzaklaşanlar ve yurttta daha önceden tanıdığı arkadaşları olmayanlar yabancılık çekebilir.

Özellikle ilk günlerde duygular çok yoğun yaşanabilir. -
Karamsarlık

-Kaygı

- Takıntılı düşünceler

- Bedensel rahatsızlıklar
yaşanabilir.

Bunun geçici bir durum olduğu unutulmamalıdır.




Bu en zorlu dönemde iki noktayı unutmamakta yarar vardır:

“Bunu tek hisseden siz değilsiniz.”

“Zorlanıyor olmak yetersiz olduğunuzu, baş edemeyeceğinizi göstermez.”

Uyum Sürecinde Yaşanabilecek Sıkıntılar

- * Uykusuzluk,
- * iştahsızlık,
- * beklenmedik duygusal tepkiler,
- * sık ağlama,
- * odaklanma veya hatırlamada güçlükler,
- * baş dönmesi,
- * mide rahatsızlıkları gibi sıkıntılarınız uyumla ilgili güçlüklerle bağlı olabilir.

- 
- * Aklınızdan “Çok yalnızım”, “Sevilmiyorum, mutsuzum, kendime güvenmiyorum”, “Buraya ait değilim, keşke gelmeseydim” gibi düşünceler sıklıkla geçebilir.

Uyum Saęlamak için Öneriler

KENDİNİZE ZAMAN TANIYIN.

- * Özellikle çabalamasanız bile, zaman geçtikçe ortama uyum sağlayacaksınız. Size çok yabancı ve kaygı verici gelen durumlar bir süre sonra gündelik hayatınızın sıradan bir parçası olacak.

DÜŞÜNCENİZİ BAŞKA NOKTALARA YÖNLENDİRİN.

YAZMA ÇALIŞMASI

KİTAP OKUMA

RESİM YAPMA

ANİ KARARLAR VERMEYİN.

- * Yurdu bırakma, eve dönme gibi kararlarınızı çok çabuk vermemeye çalışın. Bu kararları düşünerek ve mümkünse birilerine danışarak almak, geçici duygu ve düşünceler nedeniyle önemli fırsatları kaçırmamanızı engelleyecektir.

DUYGULARINIZI FARK EDİN VE KABUL EDİN.

- * Özellikle daha önce bu tür sıkıntılar yaşamadıysanız “uyum sağlamakta güçlük çekiyorum” demek zor gelebilir. Ancak baş etmenin ve keyifli bir süreç olarak yaşamamanın en önemli adımı sıkıntılarınızın ve kaynaklarınızın farkında olabilmektir.

BEDENSEL SAĞLIĞINIZA ÖZEN GÖSTERİN.

- * Düzenli beslenmeye ve uyumaya özen gösterin. Beden sağlığı ruh sağlığını etkiler. Bu yüzden içinizden gelmese de kendinize dikkat edin.

TANIDIK HALE GETİRMEYE ÇALIŞIN

- * Yurt odanızı kendiniz için **tanıdık hale getirmeye çalışın**. Evden getireceğiniz eşyalar faydalı olabilir.

Eğer günlük yaşamınızı aksatacak düzeyde güçlük çekiyorsanız, akademik sorumluluklarınızı yerine getiremiyorsanız, yabancılik hissiniz ve özleminiz azalmak yerine gitgide artıyorsa bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.