

# ÜNİTE IV



RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ

# KİŞİLİK

Bireyi başkalarından ayıran ve bireyi o birey yapan özelliklerin tümüdür.

1-Mizaç(Huy): Doğuştan gelir (Sinirli, Sakin, Ağırbaşlı)



## 2-Karakter: Sonradan çevrede şekillenen (Çalışkan, Dürüst, Sahtekâr)



# Kişilik Testleri

Bireyin soğukkanlı, güvenilir, çıkarıcı vb. kişilik özellikleri belirlenir.

1.Minesota çok yönlü kişilik envanteri (MMPI)



## 2. Projektif testler

### a. Tematik algı Testi(TAT)







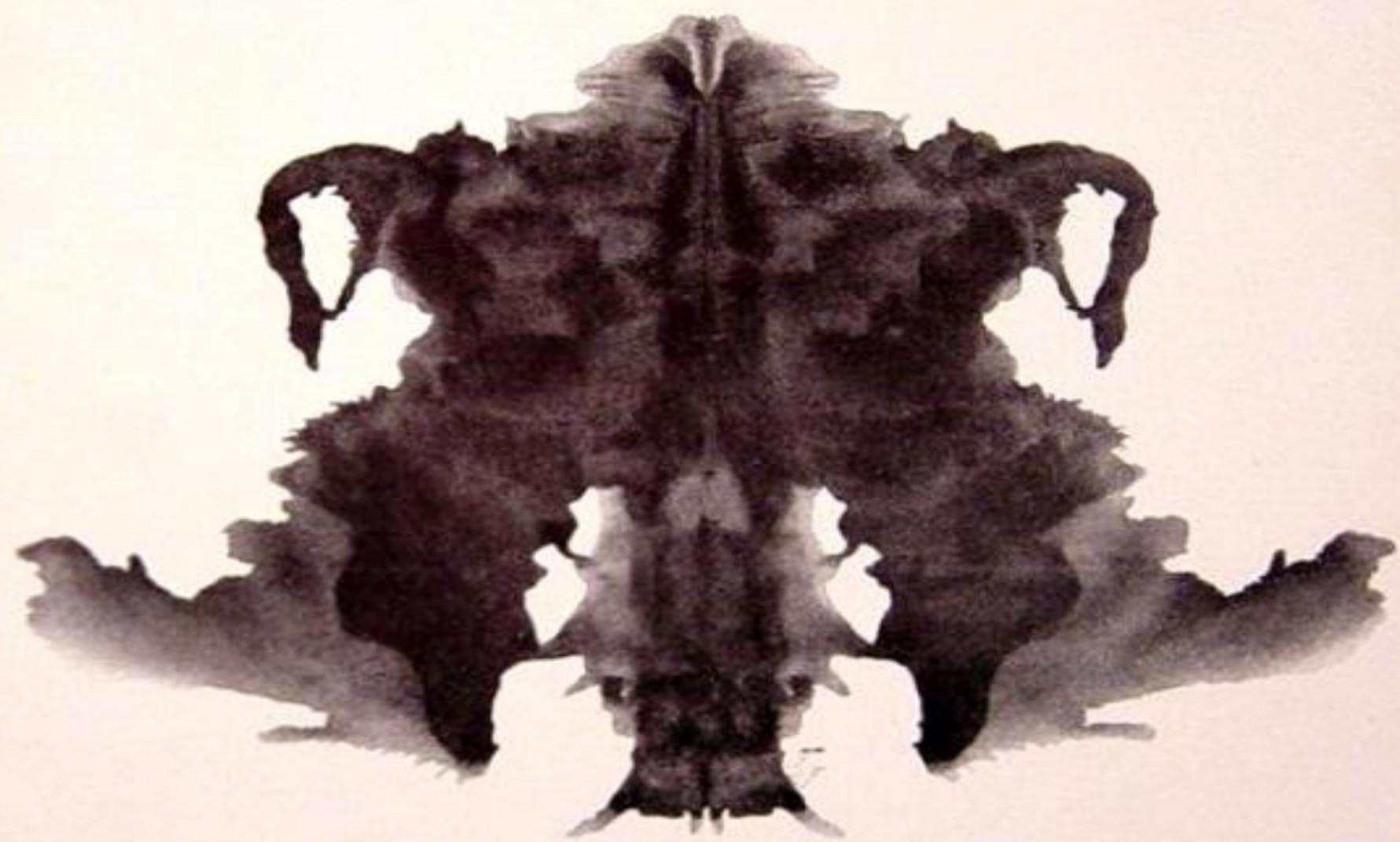




## b.Rorschach Mürekkep Testi







# STRES VE NEDENLERİ

-Ruh sağlığı, bireyin çevresiyle uyum içinde olmasıdır.



-Bireyin kendisiyle ve çevresiyle çatışarak girdiği gerilim durumuna STRES denir.



# STRESE (RUH SAĞLIĞINI BOZAN) NEDEN OLAN SEBEPLER

## 1.ENGELLENME

## 2. ÇATIŞMA

a.Yaklaşma - yaklaşma çatışması:

b.Uzaklaşma - uzaklaşma çatışması:

c.Yaklaşma - uzaklaşma çatışması:

# 1.ENGELENME



Belirli hedeflere yönelik davranışların durdurulmasına denir.

Engellenme, psikolojik, fiziki, biyolojik ve sosyal kaynaklı olabilir.  
Örn: Başlık parası olmadığı için evlenemeyen birey



Hayal Kırıklığı: Engellenme sonunda açığa çıkan duyguya denir.

## 2. ÇATIŞMA

İki durum arasında kalındığında birinin seçilememesine denir.

1.Yaklaşma - yaklaşma çatışması:



Beğenilen iki ayakkabı arasında seçim yapmada kararsız kalma

## 2.Uzaklaşma - uzaklaşma çatışması:



-İstenmeyen iki seçmeli dersten hangisini seçeceğine karar verememe

### 3.Yaklaşma - uzaklaşma çatışması:



# STRESLE BAŞA ÇIKMA

## A-SAVUNMA MEKANİZMALARI

1. Bahane Bulma (Mantığa Bürüme)
  2. Yansıtma
  3. Bastırma (Unutma)
  4. Gerileme
  5. Özdeşim Kurma (Özdeşleşme)
  6. Kaçma (Yadsıma / İnkar)
  7. Karşıt Tepki Geliştirme
  8. Ödünleme (Telafi)
  9. Yüceltme
  10. Yön Değiştirme (Yer Değiştirme)
  11. Hayal kurma
  12. Entellektüelleştirme
  13. Polyannacılık (Tatlı limon)
- B-EMPATİ VE HOBİLER**
- C-İLETİŞİM:**
- D-HOMEASTASİS (DENGELENME):**

# A-SAVUNMA MEKANİZMALARI



Birey strese girdiğinde kendisini rahatlatacak tepkilerde bulunur.  
Bu tepkilere savunma mekanizmaları denir.

# 1.Bahane Bulma (Mantığa Bürüme)

-Bireyin başarısızlığına bahane bulmasıdır.



-Penaltıyı atamayan sporcunun “zemin çok kaygan” demesi

## 2. Yansıtma

-Bireyin kendisindeki olumsuz özellikleri başkasında görmesidir.



- Penaltıyı atamayan sporcunun “takımda penaltı atabilecek yetenekli futbolcu yok” demesi

### 3. Bastırma (Unutma)



- Rahatsız edici bir düşüncenin bilinç altına bastırılarak unutulmasıdır.
- Penaltıyı atamayan sporcunun maçı kazandıktan sonra bunu unutması

#### 4. Gerileme

-Bireyin yaşına uygun olmayan tepkilerde bulunmasıdır.



-Kardeşini kıskanan çocuğun kardeşinin oyuncaklarıyla oynaması

## 5. Özdeşim Kurma (Özdeşleşme)

-Bireyin, başarılı kişilerle kendini ilişkilendirerek pay çıkarmasıdır.



-Çocukların film kahramanlarına özenerek onları taklit etmesi gibi.



## 6. Kaçma (Yadsıma / İnkâr)

-Rahatsız edici durumlar karşısında, o olayı görmezden gelme halidir.



-Dişçi den korktuğu için randevuya gitmemek.

## 7. Karşıt Tepki Geliştirme



- Bireyin olumsuzluklarını , çevrenin benimseyeceği haliyle göstermesidir.
- Maç başlamadan önce futbolcuların birbirilerine başarı dileme

## 8. Ödünleme (Telafi)

-Bireyin başarısızlığından dolayı hissettiği eksikliğı başka bir alanda telâfiye çalışması.



-Derslerinde başarısız olan birinin okul takımında başarılı olmaya çalışması

## 9. Yüceltme

-Eylemlerin toplumca benimsenen alanlarda doyurulmaya çalışılmasıdır.



-Konuşmayan birinin, düşüncelerini edebi eserlerle ortaya koymaya çalışması

## 10. Yön Değiştirme (Yer Değiştirme)

-Bireyin, gerçek hedefine yoneltmedięi öfkesini başka hedeflere yoneltmesi.



-Hakeme kızan sporcunun formasını yırtması

## 11.Hayal kurma

Kiřinin karşılanmayan istek, dürtü ve ihtiyaçlarının **hayal** yoluyla giderilmesidir.



Ünlü bir pop yıldızı olmak isteyen bireyin, kendisini sürekli öyle hayal etmesi

## 12. Entellektüelleştirme



Kişıyi rahatsız eden durumun, bilimsel terimlerle açıklanmasıdır.

### 13. Polyannacılık (Tatlı limon)

-Her başarısızlıkta başarılı yanlar arama, olayın iyi taraflarını görmedir.





**werther ile yeni normal**  
@madebynuwa

2. dalga demeyelim de kendimize ayıracağımız daha fazla zaman diyelim



**şevval the lil baby yoda aka month**  
@shevchenkolol

Sınıfta kaldık demeyelim kampüste daha fazla zaman geçirmeye hak kazandık diyelim



**ŞALINA MÜNHASIR**  
@cokkonusurumki

Dedikodu yapıyoruz demeyelim de konu üzerinde fikir alışverişi yapıyoruz diyelim

**Şerife** @serifediyin · 7s

Pis boğazlı demeyelim de Allahu Teala'nın verdiği nimetler israf olmasın di  
hepsinden tadıyor diyelim



-Kitap okuma alışkanlığı olmayan birinin gözlerinin bozulmaktan kurtulduğunu söylemesi

-Savunma mekanizmaları bireyleri rahatlatabilirler, ancak problemlere kalıcı çözüm sağlayamazlar.



-Yani savunma mekanizmasına çok sık başvurulması anormallik belirtisidir.

# B-EMPATİ VE HOBİLER



# C-İLETİŞİM:



## D-HOMEASTASİS (DENGELENME):

Organizmanın bozulan dengeyi kendi kendine, yeniden sağlamasıdır.



Örn: Yara izinin kendi kendine iyileşmesi

-Soğukta ısı kaybına uğrayan bedenin titreyerek kaybı engellemeye çalışması.

# RUHSAL BOZUKLUKLARIN NEDENLERİ

1.Genetik yatkınlık (Kalıtım)

2.Anne baba tutumları

3.Çocukluk çağında yaşanan travmalar

4.Fiziksel ve kültürel çevre

## 1-Psikosomatik Bozukluklar

## 2. Anksiyete - Kaygı Bozuklukları

a.Fobi:

b.Panik Atak:

## 3.Mizaç-Duygudurum Bozuklukları:

a. Depresyon:

b.Manik-Depresyon(Bipolar Bozukluk):

## 4.Kişilik Bozuklukları:

a.Paranoid kişilik bozukluğu (Paranoya):

b.Şizoid Kişilik Bozukluğu:

c.Antisosyal Kişilik Bozukluğu:

d.Obsesif- Kompulsif Bozukluk:

e.Narsistik Kişilik Bozukluğu:

f.Bağımlı Kişilik Bozukluğu:

g.Şizofreni:

h.Çoklu Kişilik Bozukluğu:

# RUH SAĞLIĞI

## 1-Psikosomatik Bozukluklar:

Psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır.



Zona, kalp çarpıntısı, tansiyon, bayılma hissi veya bayılma, ateş, terleme

## 2. Anksiyete - Kaygı Bozuklukları



Korkuya benzer bir durumdur.

Sürekli kötü bir durum yaşanacakmış gibi bir duygu vardır.

a.Fobi:

Herhangi bir Őeyden duyulan mantık dıŐı ve yoğun korkudur.



Zoofobi (Hayvan korkusu)



Kinofobi (Köpek korkusu)



Akrofobi ( Yükseklik korkusu)



Nikotofobi (Gece ve karanlık korkusu)



Klostrofobi (Kapalı yerde kalma korkusu)

**b) Panik Atak:** Panik atak aniden bastıran kaygı nöbetidir.



Belirtileri çarpıntı, göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, bayılacak gibi olma, kontrolünü kaybetme ya da ölüm korkusudur.

En az dört belirtinin aynı anda ve yoğun bir şekilde görülmesi gerekir.

### 3.Mizaç-Duygudurum Bozuklukları:



Uzun süreli öfke, neşe, nefret, üzüntü ve sıkıntı gibi duygusal tepkilerdir.

a. Depresyon: (Ruhsal ve bedensel çöküntü)

-Ruhi ve bedensel bitkinlik

-Her zaman mutsuz olma

-Sinirlilik

-Hayattan zevk alama

-Huzursuzluk

-Düzensiz uykular



-Tedaviye hayatın iyi yanlarını göstermekle başlanır.



-Sinirlenmekten kaçınmak, düzenli bir hayat sürmek gerekir.

## **b.Manik-Depresyon(Bipolar Bozukluk):**

Manik dönem:



Birey aşırı neşeli, taşkın olabilir.

Sıklıkla saldırgan davranışlar sergilerler. (Eşyaları kırma, sağa sola sataşma)

Depresif dönem:

Birey içine kapanır, sık sık ağlayabilir, yemekten içmekten kesilebilir.



Ağır depresif durumlarda birey intihar edebilir.

## 4.Kişilik Bozuklukları:



**a.Şizofreni:**

En önemli belirtisi halüsinasyon dur.



Birey hayali bir dünya yaratır.



# A BEAUTIFUL MIND



A MARTIN SCORSESE PICTURE  
**LEONARDO DiCAPRIO**  
**SHUTTER ISLAND**



**SOME PLACES NEVER LET YOU GO**

PARAMOUNT PICTURES PRESENTS A PHOENIX PICTURES PRODUCTION IN ASSOCIATION WITH SIKELIA PRODUCTIONS AND APPIAN WAY A MARTIN SCORSESE PICTURE LEONARDO DiCAPRIO MARK RUFFALO BEN KINGSLEY  
MICHELLE WILLIAMS 'SHUTTER ISLAND' EMILY MORTIMER PATRICIA CLARKSON AND MAX VON SYDOW MUSIC BY ROBBIE ROBERTSON CO-PRODUCERS JOSEPH REIDY EMMA TILLINGER AMY HERMAN VISUAL EFFECTS SUPERVISOR ROB LEGATO  
COSTUME DESIGNER SANDY POWELL EDITED BY THELMA SCHOONMAKER, A.C.E. PRODUCTION DESIGNER DANTE FERRETTI DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ROBERT RICHARDSON, ASC EXECUTIVE PRODUCERS CHRIS BRIGHAM LAETA KALOGRIDIS DENNIS LEHANE GIANNI NUNNARI LOUIS PHILLIPS  
READ THE NOVEL FROM HARPERCOLLINS SOUNDTRACK ALBUM ON RHINO RECORDS PRODUCED BY MIKE MEDAVOY ARNOLD W. MESSER BRADLEY J. FISCHER MARTIN SCORSESE BASED ON THE NOVEL BY DENNIS LEHANE SCREENPLAY BY LAETA KALOGRIDIS DIRECTED BY MARTIN SCORSESE



ShutterIsland.com

**FEBRUARY 19**



Copyright © 2010 by Paramount Pictures. All Rights Reserved.



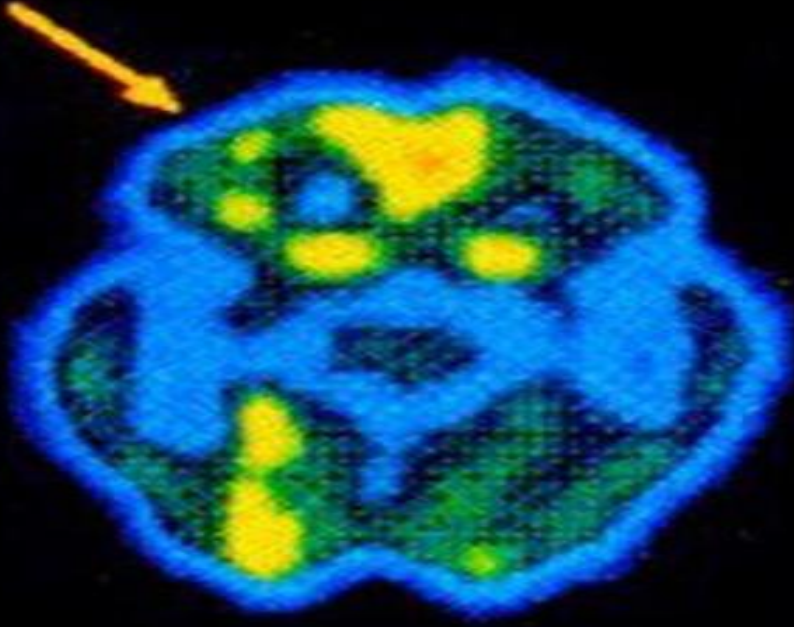
## b.Paranoid kişilik bozukluğu (Paranoya):

Kiřinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar verileceğinden aşırı derecede kuşkulanması olarak tanımlanabilir.

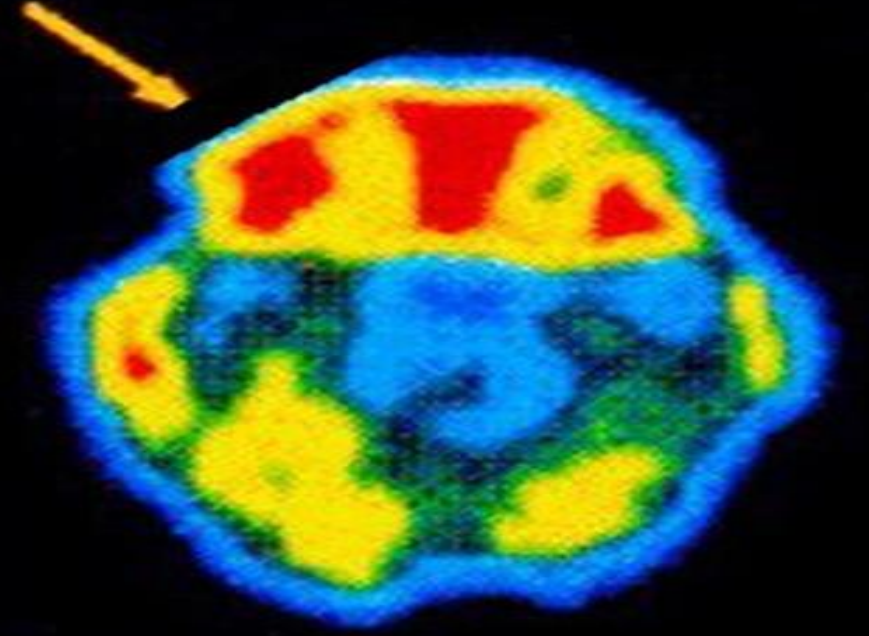


Bu kiřiler güvensiz, řüpheci, tedirgin, gergin, soğuk ve ciddidirler.

**Normal Beyin**



**OKB'li Beyin**



Genel olarak irade dışıdır, engellenemez.

Yapılan iş veya etkinliğin asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar.

Aşırı derecede kuralcı, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler.

-Obsesyon: Düşüncede gerçekleşir.



Çocuğuna bir şeyler olacağını düşünme, eve hırsız gireceğini düşünme

-Kompülsiyon: Davranış düzeyinde gerçekleşir.



Örn: Sürekli ellerini yıkama, merdivenleri sayma vb...

## d) Şizoid Kişilik Bozukluğu:

Duygusal tepkisizlik, yaşamdan kopukluk.



Sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan kişilerdir.

## e) Antisosyal Kişilik Bozukluğu:

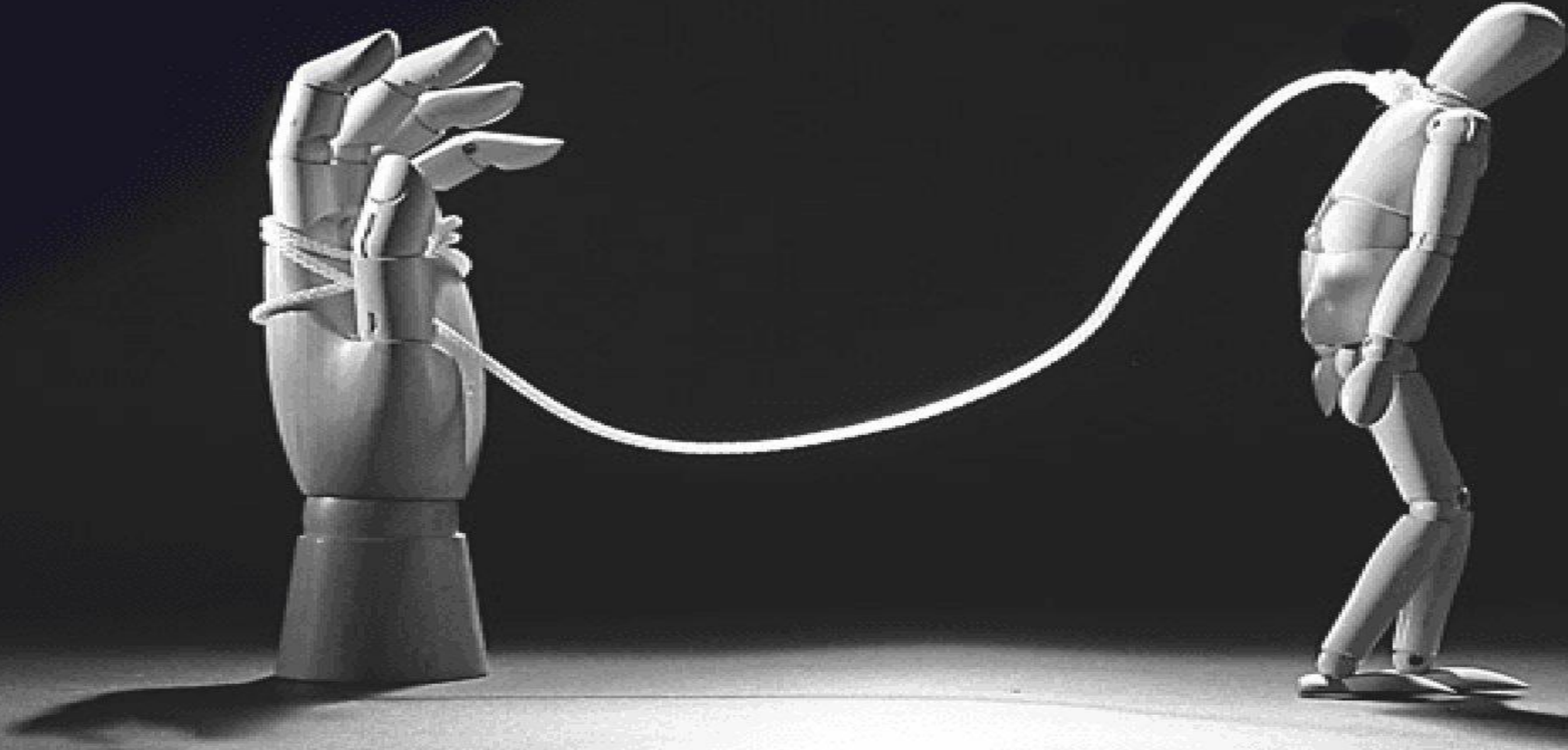
Toplumsal kurallara uygun yaşamazlar ve empati duygusundan yoksundurlar.



İnsanlara saldırganlık, mülkiyete zarar verme, hırsızlık gibi suça yönelik davranışlar gösterirler.

## f) Bağımlı Kişilik Bozukluğu:

Başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ve iş yapamazlar.



Başkalarının onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve hayır diyemezler.

## g) Narsistik Kişilik Bozukluğu:

Kendini diğer insanlardan üstün gösterir.



Hayatlarında sevgi, saygı, empati, anlayış ve duygusallığa pek yer yoktur.

## h.Çoklu Kişilik Bozukluğu:





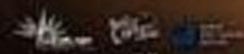
# SPLIT

TAMER KARADAĞLI DEMET EVGAR LEVENT ÜZÜMCÜ

BİR  
MUSTAFA ALTIOKLAR  
FİLMİ

# BEYZA'NIN KADINLARI

KATİL İÇİMİZDE



# TEDAVİ YÖNTEMLERİ (PSİKOLOJİK DESTEK)

a. Biyomedikal Yaklaşım:

b. Psikodinamik (Psikanalitik Yaklaşım) :

c. Bilişsel yaklaşım:

d. Behavyorizm (Davranışçı yaklaşım):

a) **Biyomedikal Yaklaşım:** Rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını



**Lustral®**

**50 mg**

Çentikli  
Film Tablet

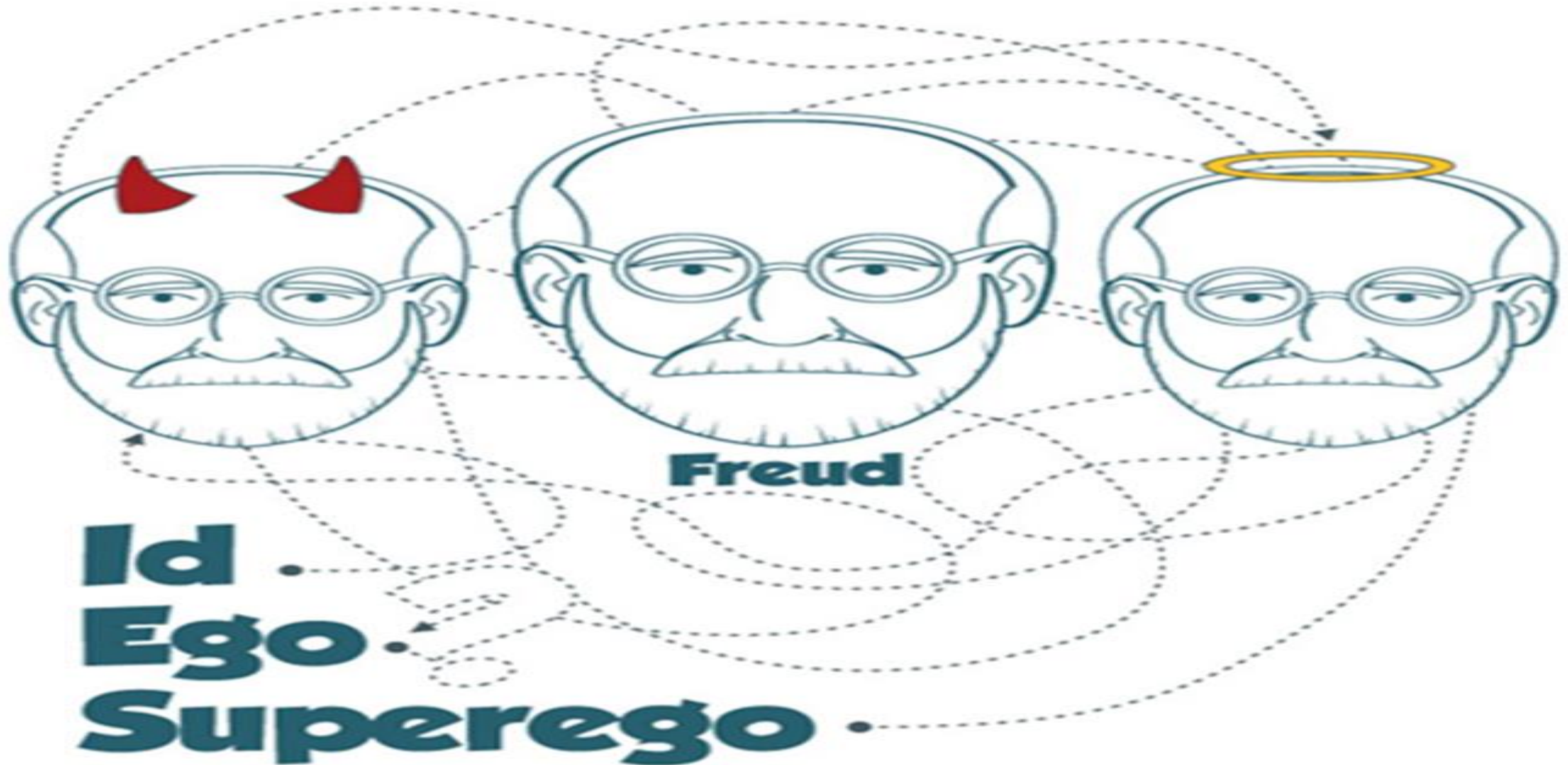
SERTRALİN HCl

Antidepresan

28 Çentikli Film Tablet

Tedavide Psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunur.

b.Psikodinamik (Psikanalitik Yaklaşım) :  
S.FREUD - ALMANYA(1856 / 1939)



-Bilinç - Bilinçaltı



## -Cinsellik ve Saldırganlık



## Rüya Analizi:



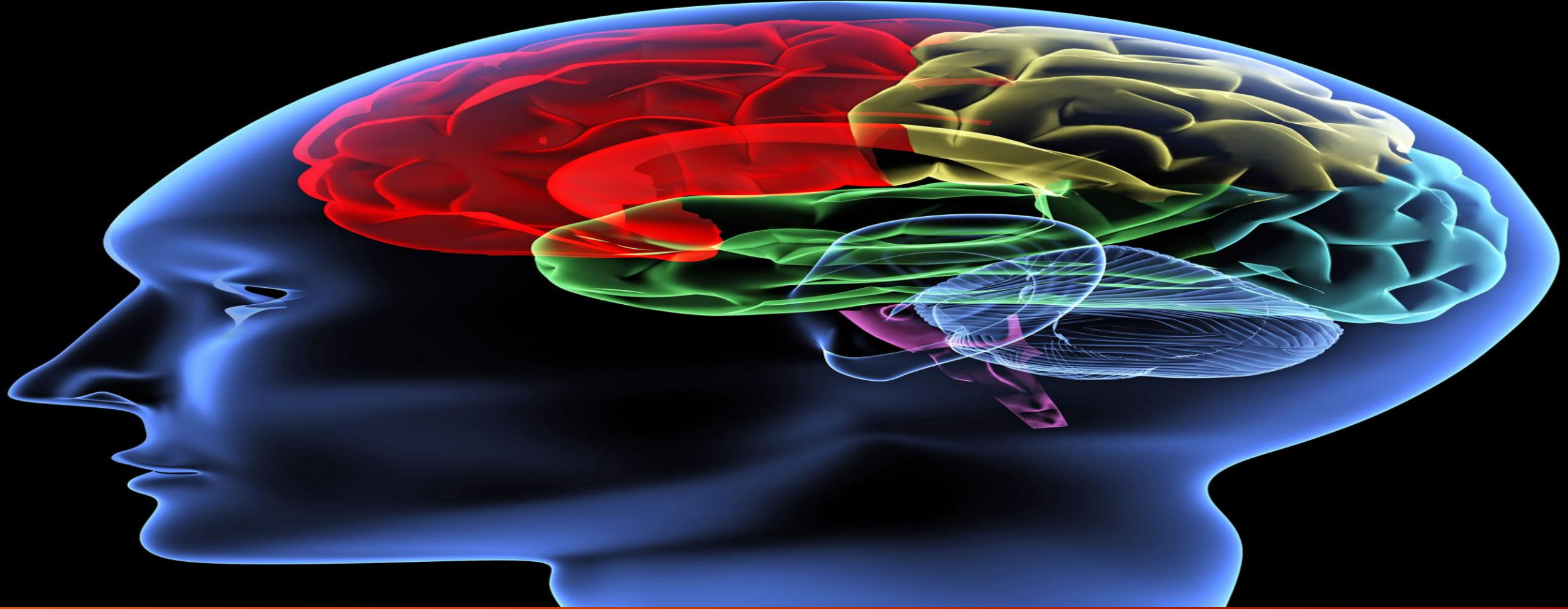
Hipnoz:



c. Bilişsel yaklaşım:

J.PIAGET-İSVİÇRE(1896 / 1980)

A.BECK -ABD (1921 / ....)



-Davranışın ardındaki zihinsel süreçlere bakar.

d. Behavyorizm (Davranışçı yaklaşım):

J.WATSON - ABD(1878 / 1958)

B.F.SKİNNER - ABD(1904 / 1990)



Ödüllendirme, olumsuz pekiştireç, model alma ve sistematik duyarsızlaştırma gibi yöntemleri kullanır.