



*"The treasure best hidden and last searched is the self of an individual."
Nietzsche*

The Psychological Counseling and Development Center (PCDC) offers a range of services related to the challenges of student academic life as well as personal transition and growth. Services available at PCDC can help raise students develop self-awareness, further realize their own personality strengths, and utilize this knowledge in their future careers and social and personal lives. In line with this objective, seminars and other programs are organized, and individual or group counseling and consultation and referral services are offered to Bilkent students by licensed clinical psychologists of PCDC.

If you...

- want to better understand and develop yourself,
- are experiencing difficulties in your relationships with family, friends, or a romantic partner,
- want to improve your self-confidence, communication, and assertiveness skills,
- are feeling depressed, lonely, or low,
- notice that anxiety is negatively affecting your daily life, sleep, or physical well-being,
- have difficulty understanding or expressing your emotions,
- have a hard time setting academic goals and resolving your academic problems
- have habits that you believe are harming you,
- are experiencing difficulties related to your social identity, sexual identity, or gender identity,
- cannot cope with the stress of college life,
- would like to speak with a professional who can listen to you without judgment,
- have no current problems but would like to be prepared for challenges that may arise in the future

You can apply to the Psychological Counseling and Development Center.

PCDC Programs

A. Individual Sessions: Individual sessions aim to resolve any personal problems that you have and support your psychological development. These sessions will be held once a week. Every session last for 50 minutes. Each student can have maximum 8 sessions per one year.

Applications to the Psychological Counseling and Development Center are accepted through pdgm@bilkent.edu.tr mail address.

The information you share with PCDC is protected under the principle of confidentiality and is not disclosed to third parties.

B. Programs aimed at preparing you for potential problems

- Understanding Addiction for an Independent Life!
- Self-Confidence When Starting University
- Young Adulthood with its Opportunities and Difficulties
- PhilFest'25 Bilkent Philosophy Festival
- Hearts 1 Leukemia 0 Psychoeducation and Sharing Seminar
- Raising Tomorrows Project
- Life Journey at University I: Loneliness
- Changing Our Stressful Thoughts
- Obsessions and the Need for Control in Romantic Relationships
- Breaking the Cycle of Addiction
- Building and Maintaining Healthy Relationships
- Mindfulness-Based Anxiety Management
- Ways to Improve Self-Confidence from a Cognitive Behavioral Therapy Perspective
- From Heartbreak to Strength: Rising Again
- The Dynamics of Perfectionism
- Life Journey at University II: Coping with Exam Anxiety
- Staying in the Moment: What Is Mindfulness and How to Practice It?
- From Emotional Breakdown to Recovery: A Scientific Roadmap for Depression
- 5th Bilkent Well-Being Days (Online): "Being an Individual Together"
- 5th Bilkent Well-Being Days (From Me to Us): Well-Being in the Shadow of Existential Questions
- 5th Bilkent Well-Being Days F(rom Me to Us): Collective Trauma Collective Healing
- Transforming Anxious Thoughts
- Perfectionism: Confronting Imperfection
- Love: 101
- From Broken Hearts to New Beginnings: A Guide for the Healing Process
- Self-Confidence Under the Microscope
- Coping with Exam Anxiety
- Separation-Individuation in Young Adulthood
- Life Journey at University III: My Friend AI — Healthy and Unhealthy Interactions with Artificial Intelligence
- Understanding Addiction
- Life Journey at University IV: How to Cope with End-of-Term Stress?

Dates of the programs will be announced by sending e-mails through BAIS

Information booklets covering various areas of interest are published on the PCDC website.

www.pdgm.bilkent.edu.tr

Psychological Counseling and Development Center

Address: Bilkent University, Main Campus Housing Block 20. No: 5-6, 06800 Bilkent, Ankara, Turkey

Tel: (312) 290 17 85 – 17 86 ■ Fax: (312) 266 46 94 ■ E-Mail: pdgm@bilkent.edu.tr

Bilkent Üniversitesi'nde öğrencilerin hem akademik hem de kişisel açıdan en iyi şekilde gelişmeleri için çok yönlü danışmanlık hizmetleri verilmektedir. Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi (PDGM), öğrencilerin kendilerini tanımalarına, kişilik potansiyellerinin farkına varmalarına ve elde ettikleri bu bilgileri mesleki, sosyal ve özel yaşamlarında kullanmalarına yardımcı olmaya yönelik hizmetler sunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda seminer ve programlar düzenlenmekte, PDGM'ye başvuran öğrencilere deneyimli uzmanlar tarafından bireysel danışmanlık hizmetleri de verilmektedir.

Eğer...

- kendinizi daha iyi tanımak ve geliştirmek istiyorsanız,
- aileniz, arkadaşlarınız ya da partner ilişkilerinizde zorluklar yaşıyorsanız
- özgüveninizi, iletişim ve atılacak becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız,
- kendinizi karamsar, yalnız veya çökkün hissediyorsanız,
- kaygınızın günlük yaşamınızı, uykunuzu veya bedensel sağlığını olumsuz etkilediğini fark ediyorsanız
- duygularınızı anlamakta ve ifade etmekte güçlük çekiyorsanız
- akademik hedeflerinize dair sorunlarınızı çözmekte zorlanıyorsanız,
- size zarar verdiğini düşündüğünüz alışkanlıklarınız varsa,
- sosyal kimlik, cinsel kimlik veya cinsiyet kimliğinizle ilgili zorluklar yaşıyorsanız
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresle başa çıkamıyorsanız,
- sizi yargısızca dinleyebilecek bir profesyonelle konuşmak istiyorsanız,
- şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı hâlde, ileride karşılaşabileceğiniz sorunlara karşı hazırlıklı olmak istiyorsanız,

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurabilirsiniz.

PDGM'deki Programlar

A. Psikolojik Gelişiminize Katkıda Bulunmayı ve Bireysel Sorunlarınızı Çözümlemeyi Hedefleyen Bireysel Görüşmeler: Bu görüşmeler haftada en az 1 kez gerçekleştirilir. Her oturum 50'şer dakika sürer. En fazla 8 oturum planlanır

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurular pdgm@bilkent.edu.tr adresinden yapılmaktadır.

PDGM'yle paylaştığınız bilgiler gizlilik ilkesi kapsamında üçüncü kişilerle paylaşılmaz

B. Karşılaşabileceğiniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanızı Hedefleyen Programlar

- Bağımsız Bir Hayat için Bağımlılığı Anlamak!
- Üniversiteye Başlarken Özgüven
- Fırsatları ve Zorluklarıyla Genç Yetişkin Olmak
- PhilFest'25 Bilkent Felsefe Şenliği
- Kalpler 1 Lösemi 0 Psikoeğitim ve Paylaşım Semineri
- Yarınları Yetiştirme Projesi
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu I: Yalnızlık
- Stresli Düşüncelerimizi Değiştirmek
- Romantik İlişkilerde Takıntılar ve Kontrol İhtiyacı
- Bağımlılık Döngüsünü Kırma
- Sağlıklı İlişkiler Kurma ve Sürdürme
- Mindfulness Temelli Anksiyete Yönetimi
- Bilişsel Davranışçı Terapi Perspektifinden Özgüveni Geliştirmenin Yolları
- Kalp Kırıklığından Güce: Yeniden Ayağa Kalkmak
- Mükemmeliyetçiliğin Dinamikleri
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu II: Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma
- Anda Kalmak: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Nedir, Nasıl Uygulanır?
- Duygusal Çöküşten İyileşmeye: Depresyonun Bilimsel Yol Haritası
- 5. Bilkent İyi Oluş Günleri (Çevirim içi): "Being an Individual Together"
- 5. Bilkent İyi Oluş Günleri (Benden Bize İyi Oluş): Varoluşsal Soruların Gölgesinde İyi Oluş
- 5. Bilkent İyi Oluş Günleri (Benden Bize İyi Oluş): Kolektif Travma Kolektif İyileşme
- Kaygılı Düşünceleri Dönüştürmek
- Mükemmeliyetçilik: Kusurlulukla Yüzleşmek
- Aşk:101
- Kırılan Kalplerden Yeni Başlangıçlara: İyileşme Süreci İçin Bir Rehber
- Özgüven Mercek Altında
- Sınav Kaygısıyla Baş Etmek
- Genç Yetişkinlikte Ayrışma-Bireyleşme
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu III: Arkadaşım AI/Yapay Zekâ ile Sağlıklı ve Sağlıksız Etkileşim
- Bağımlılığı Anlamak
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu IV: Dönem Sonu Stresiyle Nasıl Başa Çıkarız?

Uygulama tarihleri, tüm öğrencilere BAIS üzerinden gönderilecek olan bilgilendirme e-postalarıyla duyurulacaktır.

Öğrenmek istediğiniz konularda sizi aydınlatacak birçok broşürü PDGM'nin internet sayfasında bulabilirsiniz.

www.pdgm.bilkent.edu.tr