



*“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 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 know more about yourself and develop your personality,
- are experiencing problems with your family or friends,
- want to become a more assertive person and have higher self-esteem,
- feel lonely and depressed,
- have difficulty expressing your emotions,
- have a hard time setting academic goals and resolving your academic problems,
- have bad habits you want to break,
- experience difficulty defining your social and sexual identity,
- cannot cope with the stress of college life,
- just want to talk to someone who understands,
- have no problems now, but want to know how to deal with those 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. After 4 sessions, if it is needed you can continue to the process 4 or 8 more sessions.

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

Everything you share with PDGM will be evaluated within the framework of confidentiality principles.

B. Programs aimed at preparing you for potential problems

- Adaptation to University Life
- Self-Confidence Getting Started at University
- Psychological Strength in Pandemic
- Overcoming Performance Anxiety
- Social Anxiety and the Concept of Boundary in Relationships
- Psychological Strength After Traumatic Life Events
- Procrastination and Dealing with Procrastination
- Definition of Emotions and Role of EQ (Emotional Quotient) in Knowing Yourself
- Time Management
- Exam Anxiety
- Addiction: Our Knowledge and Beyond
- Ego Defense Mechanisms in Relationships
- Psychological Resilience Workshop
- Bilkent Well-Being Days
- Ideal Ego and Its Effects on Life
- Self Confidence
- On Depressive Disorders
- Mindfulness
- Least Known Facts About Sleep
- Anxiety and Panic Attack: Identifying, Understanding and Coping
- Psychological Benefits of Regular Physical Exercise and Determinants of Adherence to Exercise

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



Bilkent Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

“İnsanın en iyi sakladığı şey de, en son aradığı hazine de kendisidir.”

Nietzsche

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 kişiliğinizi geliştirmek istiyorsanız,
- aileniz ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizde sizi rahatsız eden çelişiklerden yakınıyorsanız,
- daha girişken, kendine güvenen biri olmak istiyorsanız,
- kendinizi karamsar ve yalnız hissediyorsanız,
- duygularınızı açıkça belirtmekte güçlük çekiyorsanız,
- akademik hedeflerinize dair sorunlarınızı çözmekte zorlanıyorsanız,
- size zarar verdiğini düşündüğünüz alışkanlıklarınız varsa,
- sosyal ve cinsel kimliğinizin oluşumunda sıkıntılarla karşılaşıyorsanız,
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresiyle başa çıkamıyorsanız,
- sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı hâlde ileride karşılaşılabileceğiniz 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'er dakika sürer. 4 oturum sonrasında gerekli görülürse 4 veya 8 oturum daha yapılabilir.

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

PDGM'yle paylaştığınız her şey gizlilik esasları çerçevesinde değerlendirilecektir.

B. Karşılaşılabileceğiniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanızı Hedefleyen Programlar

- Üniversite Yaşamına Uyum
- Üniversiteye Başlarken Özgüven
- Pandemi Psikolojik Sağlık
- Performans Kaygısıyla Başa Çıkma
- Sosyal Kaygı ve İlişkilerde Sınır Kavramı
- Psikolojik Travma Sonrası Ruhsal Güçlenme
- Erteleme ve Erteleme ile Baş Etme
- Duyguları Tanıma ve Duygusal Zekanın Kendimizi Keşfetmedeki Rolü
- Zaman Yönetimi
- Sınav Kaygısı
- Bağımlılık: Bildiklerimiz ve Ötesi
- İlişkilerde Ego Savunma Mekanizmaları
- Psikolojik Dayanıklılık Atölyesi
- Bilkent İyi Oluş Günleri
- İdeal Benlik ve Yaşamdaki Etkileri
- Özgüveni Keşfetmek
- Depresyon Bozuklukları Üzerine
- Bilinçli Farkındalık
- Uyku Hakkında Az Bilinen Gerçekler
- Kaygı ve Panik Atak: Tanımak, Anlamak ve Baş Etmek

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

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

Adres: Bilkent Üniversitesi Merkez Kampüs Lojmanları 20. Blok, Daire: 5-6 06800 Bilkent, Ankara

Tel.: (312) 290 1785 (dış hat) 1785, 1786 (iç hat) ■ Faks: (312) 266 4694 ■ E-posta: pdgm@bilkent.edu.tr