

Aşağıda belirtilen durumlardan (son iki hafta içerisinde) kendinizde gözlemlediklerinizi lütfen işaretleyin.

- Düşüncelerinizi toparlamada ve bir konuya odaklanmada güçlük çekiyorsunuz.
- Nedensiz bir şekilde kendinizi mutsuz ve cesaretsiz hissediyorsunuz.
- Kendinizi (bedensel) güçsüz hissediyorsunuz.
- İçinizde çok ağır, bunaltıcı bir huzursuzluk var.
- Daha önce yapmaktan keyif aldığınız şeylere karşı ilgi ve isteğiniz azaldı.
- Kendinize ve becerilerinize olan güveniniz kaybolmuş durumda.
- Ağır eleştirilerle kendinize eziyet ediyorsunuz.
- Geleceğe dair kaygılarınız çok fazla ve karamsarsınız.
- Özellikle sabahları kendinizi daha kötü hissediyorsunuz.
- Ciddi uyku problemleri yaşıyorsunuz.
- Zamanla eşinizden dostunuzdan ve çevrenizden uzaklaştığınızı fark ediyorsunuz.
- Bedeninizde, sebebi bir türlü bulunamayan yoğun ağrılar var.
- İştahınız çok az veya hiç yok.

Toplamda işaretlediğiniz durumların sayısı 5'den fazlaysa depresyon riski taşıyorsunuz. Zaman kaybetmeden bir uzmana (psikiyatr, psikolog veya aile hekimi) başvurun.

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?
Wir suchen immer
engagierte Menschen mit Ideen
und Gemeinsinn.**

Sprechen Sie uns an!

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V.

Ahornring 119
82024 Taufkirchen
Tel. (089) 66 60 91 80
Fax (089) 66 60 91 82
E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de
www.nachbarschaftshilfe-taufkirchen.de

In Kooperation mit:



Gefördert vom Landkreis München



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen Unterhaching e.V.



Depresyon Nedir?

Psychoedukation bei Depression
In türkischer Sprache

Oktober & November 2022



Depresyona Karşı Psikoeğitim Mücadele Yöntemleri ve Kişisel Deneyimler

Depresyona Karşı Psikoeğitim, hastalık hakkında bilgilendirme ve müdahale için atılacak adımları içerir.

Depresyon tedavisine katkıda bulunmak amacıyla, hastalığın farkındalığını ve hastalıkla mücadelede kişisel sorumluluk bilincini desteklemeyi amaçlar.

Psikoeğitim Toplantıları:

Cts 15.10.2022: Depresyon, kaygı ve panik bozukluk

Cts 22.10.2022: Çocuklarda ve gençlerde depresyon

Cts 29.10.2022: Depresyon ve menopoz

Cts 05.11.2022: Tüm bozukluklarda kişisel deneyimler

Bilişsel yetenekleri öğrenme (karamsarlıkla başa çıkma yolları), gündelik yaşamı düzenleme, Taiji-Çigong; beden farkındalığı ve sağlığı güçlendirme.

In Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands

Charles-de-Gaulle-Str. 4 (2. Stock)
81737 München (Neuperlach)
Uhrzeit / Saat: 14.00 - 16.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung per E-Mail / telefonisch ist erforderlich. Eğitimler ücretsiz olup, katılım için mail atmanız veya telefonla bilgilendirmeniz yeterlidir.

Psychoedukation und Selbsterfahrung

Psychoedukation beinhaltet die Informationsvermittlung über die Erkrankung Depression, ihre Symptome und Ursachen sowie die dazugehörigen psychotherapeutischen und medizinischen Interventionsmaßnahmen und Behandlungsformen.

Das Krankheitsverständnis und ein selbstverantwortlicher Umgang werden gefördert, um die Krankheitsbewältigung zu unterstützen.

Sa 15.10.2022: Depression, Angst und Panik

Sa 22.10.2022: Depression im Kindes- und Jugendalter

Sa 29.10.2022: Depression und Wechseljahre

Sa 05.11.2022: Selbsterfahrung bei allen Störungsbildern

Kognitive Fähigkeiten erlernen (Umgang mit Grübelneigung), Alltagsstrukturierung, Taiji-Qigong; Körperbewusstsein und Stärkung der Gesundheit.

Leitung

Tezay Sokul, Psychologin (M.Sc.)
E-Mail: depresyon.de@gmail.com
M 0176 26 93 85 78

Fachberatung

Dipl. Psych. Seher Asar,
Psychologische Psychotherapeutin (VT)



Depresyon, hipertansiyon veya diyabet gibi günümüzde çok sık görülen ve üstesinden gelinebilecek bir hastalıktır.

Zorlayıcı faktörler (sevilen bir kişinin kaybı, ayrılık, aile/ iş hayatında zorluklar) kişinin depresyona girmesine sebep olabilir. Fakat bu faktörlerin olmadığı zamanlarda dahi depresyon ortaya çıkabilir.

Psikoterapi ve ilaç en yaygın tedavi yöntemleridir.

Depression ist eine Erkrankung wie Diabetes oder Bluthochdruck und kann behandelt werden. Oft geht der Depression eine Belastung voraus, wie Trennung, Verlust einer geliebten Person, Probleme in der Familie oder am Arbeitsplatz.

Depressionen können mit psychotherapeutischen Verfahren und medikamentöser Behandlung erfolgreich behandelt werden.