



AI@Smile



Psikolojik Rahatsızlıkların Erken Teşhisi

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

PROJE NUMARASI:
Proje No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



Co-funded by
the European Union



AI@Smile

YAPAY ZEKA

&
SÜRDÜRÜLEBİLİR EĞİTİM
ARAÇLARI

ÖNLENMESİ İÇİN

GENÇLERİN
PSİKOLOJİK
BOZUKLUKLARI.

BİR ERASMUS+
PROJESİ

İLE FINANSE
EDİLDİ

DESTEK

İTİBAREN

AVRUPA
KOMİSYONU

AKIL SAĞLIĞI

ANTRENMAN

TEKNOLOJİ

EĞİTİM

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak



Ruh Sağlığı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ruh sağlığını řu şekilde tanımlar:

"Ruh sağlığı, insanların hayatın stresleriyle başa çıkmalarını, yeteneklerini fark etmelerini, iyi öğrenmelerini ve iyi çalışmalarını, toplumlarına katkıda bulunmalarını sağlayan bir ruhsal iyi oluş halidir. İçsel ve araçsal bir değere sahiptir ve refahımızın ayrılmaz bir parçasıdır..."

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak



Ruh Sağlığı Nedir?

Herhangi bir zamanda, çeşitli bireysel, aile, topluluk ve yapısal faktörler ruh sağlığını korumak veya zayıflatmak için bir araya gelebilir. Çoğu insan dirençli olmasına rağmen, yoksulluk, şiddet, engellilik ve eşitsizlik dahil olmak üzere olumsuz koşullara maruz kalan insanlar zihinsel sağlık durumu geliştirme riski daha yüksektir.

Akıl sağlığı sadece rahatsızlığın olmaması değil, aynı zamanda zihinsel esenlik duygusudur

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Ergenlikte ruh sağlığı hakkında konuşmak neden bu kadar önemlidir?

Ergenlik fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle dolu heyecan verici bir dönemdir. Bu değişiklikler dünyayı anlamanın yeni yollarına kapı açar ve bazen belirsizlik veya kafa karışıklığı duygularına yol açabilir. Ama aynı zamanda eşsiz bir fırsat! Hayatın zorluklarıyla yüzleşmenize ve her günün tadını çıkarmanıza yardımcı olacak beceriler geliştirmenin tam zamanı. Geliştirebileceğiniz en güçlü araçlardan biri duygusal zekadır - duygularınızı tanıma, anlama ve yönetme ve başkalarıyla empati kurma yeteneği. Bu beceriyi güçlendirerek, zorluklarla yüzleşmeye ve bu aşamanın sunduğu tüm olumlu şeylerden yararlanmaya daha hazırlıklı olacaksınız.



AI@Smile

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Kendimizin veya başkalarının zihinsel sıkıntısını nasıl tanımlarız?

Ergenlik döneminde, bu dönüşüm aşaması ve içinde yaşadığımız çevre nedeniyle değişiklikler yaşamak normaldir. Bununla birlikte, bizim veya bize yakın birinin en iyi zamanlardan geçmediğinin işaretleri olabilecek bazı davranış değişiklikleri vardır. Bu işaretleri erken tespit etmek, destek ve iyileştirme aramanın anahtarıdır. Bu önemli alanlara dikkat edin.



AI@Smile

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

İzlenecek ana alanlar:

Ruh hali

İLAÇ KULLANIMI

İŞLEME DÜŞÜNÜN

DAVRANIŞ

SOSYAL AĞ

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Ruh hali

Ruh halindeki değişiklikler, bu aşamanın yeni bağlamları ve hormonal düzenlemeleri nedeniyle ergenlik döneminde doğaldır. Bununla birlikte, bu değişiklikler çok yoğun veya uzun süreli olduğunda, dikkati hak eden uyumsuz bir soruna işaret edebilir.

Tüm duygusal iniş çıkışlar endişe verici değildir, ancak olumsuz bir ruh hali devam ederse veya refahı bozarsa, nedeni üzerinde düşünmek ve hareket etmek önemlidir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Ruh hali

Sürekli olarak üzgün bir ruh hali veya genellikle neşe getiren olaylara olumlu yanıt verilmemesi, altta yatan bir soruna işaret edebilir. Bu belirtileri erken tespit etmek ve duygusal yönetim üzerinde çalışmak sadece zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda ergenin duygusal refahını ve dayanıklılığını da güçlendirir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Davranış

Davranış değişiklikleri ergenliğin karakteristiğidir, çünkü bu aşama yeni bağlamalara ve zorluklara uyum sağlamayı içerir. Bununla birlikte, bu değişikliklerin ani, uyumsuz olup olmadığını veya ergenin bunlarla başa çıkmak için uygun alternatifler bulmakta zorluk çekip çekmediğini değerlendirmek önemlidir.

Rutindeki birçok değişikliğin, yeni deneyimler, arkadaşlıklar ve hatta alışılmadık senaryolardan korkma korkusundan kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, kökenlerini ve anlamlarını anlamak için bu değişikliklerin meydana geldiği bağlamı araştırmak önemlidir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Davranış

Bu davranışların birdenbire ortaya çıkmadığını hatırlamak önemlidir; genellikle altta yatan bir sorunun tezahürüdür. Odak noktası sadece davranışın kendisi değil, aynı zamanda temel nedenleri anlamak ve ele almak da olmalıdır. Bu kökleri tespit etmek ve üzerinde çalışmak, ergenin karşılaştığı zorluklara karşı daha sağlıklı ve daha yapıcı tepkiler geliştirmesini sağlayacaktır.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Düşünme ve bilgi işleme

Akıl sağlığımız, çevremizdeki dünyayı algılama ve yorumlama şeklimizle derinden iç içedir. Aynı koşullara maruz kaldıklarında bile, bireyler bilgiyi farklı şekilde işler, duygularını, tepkilerini ve genel psikolojik iyi oluşlarını şekillendirir. Bu bilişsel yorumlar, zorluklarla başa çıkma, karar verme ve duygusal dengeyi koruma yeteneğimizi etkiler. Çoğu durumda, çarpık düşünme kalıpları ruh sağlığımızı olumsuz yönde etkileyebilir, stresi, kaygıyı ve uyumsuz davranışları pekiştirebilir. Bu bilişsel çarpıtmalar hakkında farkındalık geliştirmek, daha dengeli ve uyarlanabilir düşünce süreçlerini teşvik etmek için çok önemlidir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Düşünme ve bilgi işleme

En yaygın çarpık düşüncelerden bazıları şunlardır:

- Aşırı genelleme: Bir şeyin tüm yönleri için geçerli bir sonucu genelleştirmek için izole bir vaka (veya birkaç vaka) kullanmak.

Kutuplaşmış bakış açısı: Olayları aşırı terimlerle görmek, dürtüsel ve akılsızca kararlara yol açmak.

Kişiselleştirme: Kişinin kontrolü dışındaki bir şey için sorumluluk alması.

Felaket düşüncesi: Olası tüm senaryolar arasında, en kötüsünü, hatta gerçekçi olmayan bir şekilde düşünme eğilimi.

Filtreleme: Bir durumun olumsuz yönlerine odaklanma ve olumlu olanları görmezden gelme eğilimi olduğunda.

Düşünce okuma: Birinin başkalarının motivasyonlarını ve tutumlarını bildiğine inanmak ve buna dair çok az kanıt olması.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Sosyal ilişkiler

Ergenlikteki sosyal ilişkiler, duygusal istikrarı, benlik saygısını ve psikolojik sağlığı yansıtan zihinsel refahın önemli bir göstergesidir. Açık bir sebep olmadan aileden, yakın arkadaşlardan veya sosyal aktivitelerden ani bir şekilde çekilmek, duygusal sıkıntı, kopukluk veya dikkat gerektiren iç mücadelelere işaret edebilir. Bu tür değişiklikler yalnızlık, kaygı ve hatta erken depresyon belirtilerini gösterebilir.

Zorbalık, ister mağdur olarak yaşansın, ister saldırgan olarak uygulansın, benlik saygısı ve duygusal sağlık üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Mağdurlar kaygı, düşük öz değer ve sosyal geri çekilmeden muzdarip olabilirken, saldırganlar ayrıca müdahale gerektiren altta yatan duygusal sorunlar da sergileyebilir.

Zorbalık dinamiklerindeki her iki rol de göz ardı edilmemesi gereken duygusal zorlukları vurgulamaktadır.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Sosyal ilişkiler

Facebook, Instagram ve TikTok gibi sosyal medya platformları, ergenlerin sosyal etkileşimlerini daha da şekillendiriyor. Bağlantıyı kolaylaştırabilseler de, aşırı kullanım veya çevrimiçi doğrulamaya güçlü bir şekilde güvenmek, kaygıya, sağlıksız karşılaştırmalara ve duygusal bağımlılığa katkıda bulunabilir. Seçilmiş çevrimiçi kişiliklere sürekli maruz kalmak, benlik algısını bozabilir ve güvensizlikleri yoğunlaştırabilir.

Ek olarak, akran kabulüne yönelik artan ihtiyaç, ergenlerin riskli davranışlarda bulunmalarına veya uyum sağlamak için kişisel değerlerinden ödün vermelerine neden olabilir. Bu uyum sağlama baskısı duygusal sıkıntıyı artırabilir ve karar vermeyi olumsuz etkileyebilir. Davranıştaki bu değişimleri tanımak, temel nedenlerini anlamak ve uygun desteği sağlamak, duygusal dayanıklılığı ve zihinsel esenliği teşvik etmede çok önemlidir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Madde kullanımı

Madde kullanımı, bazı zihinsel sorunların hem nedeni hem de sonucu olabilir. Ergenlik, 'toplumsal benlik'in yeniden yorumlanmasını beraberinde getirir.

Benlik saygısı ve sosyal baskı sorunları, ergenlerin yeni yoğun deneyimler aramasına ve kendilerini tehlikelere maruz bırakmasına, risk alarak ve çok basmakalıp bir yetişkin yaşam tarzını kopyalayarak olgun görünmeye çalışmasına neden olabilir.

Bu nedenle onlara kendileri için heyecan verici olan ve sağlıklı bir şekilde gelişmelerine olanak tanıyan alternatif boş zaman aktiviteleri göstermek önemlidir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Madde kullanımı

İlaçlar, uzun süreli veya yoğun kullanıma gerek kalmadan, ilaç kullanımının en erken aşamalarından itibaren sağlığı etkileyebilir. Bu etki, beynin çok önemli bir gelişim ve olgunlaşma aşamasından geçtiği ergenlik döneminde özellikle önemlidir.

Hem yasal uyuşturucular (alkol ve tütün) hem de yasadışı uyuşturucular (esrar, kokain veya ecstasy) gençlik eğlence ortamlarında mevcuttur. Bu maddelerin tümü, öğrenme, hafıza ve duygusal kontrol gibi alanları etkileyen fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde önemli etkilere sahip olabilir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Diğer davranışlar

Bir ergenin zihninde bir şeylerin yanlış olduğunun en açık tezahürü, kendi varoluşları hakkında olumsuz yorumlar gibi rahatsızlık duygularının doğrudan ifadesidir (örneğin, 'Keşke hiç doğmamış olsaydım' veya 'Benim için bir çözüm yok').

Bununla birlikte, duygusal sorunlara işaret edebilecek daha ince işaretler de vardır. Bunlar, kişisel imaj ve hijyenin hafif ihmalinden kendine zarar verme gibi daha endişe verici davranışlara kadar uzanır.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Diğer davranışlar

Kendine zarar verme genellikle sert yüzeylere (duvar gibi) yumruk veya kafa ile vurmak veya katı nesneler kullanmak gibi çeşitli şekillerde kendini gösterir. Bazı ergenlerin baskın el ile erişilebilir alanları kesmeye başvurmaları da yaygındır. Bazı durumlarda, ciltte sigarayı söndürdüğünü gösteren dairesel izler görünebilir.

Diğer kendine zarar verme davranışları, daha az ciddi olmasına rağmen, cilde zarar verecek kadar kompulsif kaşıma veya tekrarlanan çekme nedeniyle saç tellerinin kaybı gibi hala endişe vericidir. Bu belirtiler, yoğunluk olarak değişmekle birlikte, uygun dikkat ve destek gerektirir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Akıl sağlığı ile ilgili mitler

Bu gerçeği daha iyi anlamak için ele alınması gereken ruh sağlığı hakkında çeşitli efsaneler ve yanlış anlamalar vardır.

Başlangıç olarak, kanıtlar genel nüfustan daha fazla şiddete eğilimli olmadıklarını gösterdiğinde, akıl hastalığı olan kişilerin şiddetli veya tehlikeli olduğuna dair yaygın bir inanç vardır. Aslında, genellikle daha savunmasızdırlar ve başkalarından zarar görmeye karşı daha hassastırlar.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Akıl sağlığı ile ilgili mitler

Bir diğer yaygın yanlış anlama, ruh sağlığı sorunları olan kişilerin topluma uyum sağlayamayacağı fikridir.

Gerçek řu ki, bir arada var olabilirler ve topluma iyi bir şekilde entegre olabilirler, özel ihtiyaçlarına ve yeteneklerine göre değerli katkılarda bulunabilirler. Birçok akıl sağlığı sorununun kalıcı olmadığını ve olumlu bir şekilde gelişebileceğini anlamak önemlidir.

Ruhsal bozuklukların tedavi edilemeyeceğine dair yanlış bir inanç da vardır. Bu fikir, akıl sağlığının karmaşıklığını anlamadan insanları 'deli' olarak etiketleyen basit bir bakış açısından kaynaklanmaktadır. Zihinsel problemlerin çoğu, bağlamdan etkilendikleri ve bu nedenle uygun tedavi ile iyileşebilecekleri ve hatta ortadan kalkabilecekleri için değiştirilebilir veya uyarlanabilir.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Akıl sağlığı ile ilgili mitler

'Benim başıma gelemmez' diye düşünmek yaygındır, ancak gerçek řu ki, kontrolümüz dışındaki biyolojik veya bağlamsal faktörler nedeniyle herkes zihinsel sağlık sorunları geliştirebilir. İstatistikler, her dört kişiden birinin yaşamları boyunca bir tür zihinsel bozukluk yaşayacağını gösteriyor, ancak neyse ki risk faktörlerini önlemenin ve azaltmanın yolları var.

İntihar söz konusu olduğunda, 'intihar edeceğini söyleyenler intihar etmez' ya da tam tersi fikrini çürütmek önemlidir. İntihara teşebbüs eden çoğu insan niyetlerini sosyal çevrelerine önceden bildirir. Bu belirtiler bazen araçsal bir bileşene sahip olsa da, bu, kişinin dikkat ve destek gerektiren derin bir psikolojik sıkıntı yaşamadığı anlamına gelmez.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Akıl sağlığı ile ilgili mitler

Son olarak, intihar söz konusu olduğunda, bunun tamamen öngörülemez ve kontrol edilemez olduğuna dair bir efsane vardır. İntiharın birden fazla nedeni olduğu ve tüm değişkenlerin kontrol edilemediği doğru olsa da, kişiye yakın olanlar, yalnızca profesyonelleri dinleyerek ve / veya onlarla teması kolaylaştıracak değerli duygusal destek sunabilir. Bununla ilgili olarak, intihar hakkında konuşmaya karşı bir tabu vardır, ancak bu sessizlik sadece sorunu ve kişinin acısını anlamayı zorlaştırır, stresi ağırlaştırır ve rahatsızlıklarını hafifletmek için alternatifleri sınırlar.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Bir örnek görelim

16 yaşındayken, Adrián'ın ailesi davranışlarındaki değişiklikleri fark etmeye başladı. Bir zamanlar hevesli ve sosyal bir çocuktur, ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşmaya başladı. Odasında daha fazla yalnız zaman geçirdi, konuşmalardan kaçındı ve futbol oynamak ya da video oyunları gibi bir zamanlar sevdiği aktivitelere olan ilgisini kaybetti.

Ruh hali de değişti - kendini eleştirmeye başladı, sık sık "İşe yaramazım" veya "Kimse beni umursamıyor" gibi şeyler söyledi. Küçük aksilikler bunaltıcı geldi ve tarafsız durumları kişisel başarısızlıklar olarak yorumladı. Uyku ve yeme alışkanlıkları düzensizleşti ve arkadaşlarıyla plan yapmayı bıraktı.

Ruh Sağlığındaki Bozulmanın Erken Belirtilerini Tanımak

Bir örnek görelim

Gerçek alarm, annesi "Hiçbir şey daha iyi olmayacak" ve "Keşke ortadan kaybolabilseydim" gibi ifadeler içeren bir not bulduğunda geldi. Bunun sadece üzüntüden daha fazlası olduğunu fark eden ailesi, ona nazikçe yaklaşarak onu konuşmaya ve profesyonel yardım almaya teşvik etti.

Şimdi sıra sizde! Kaç tane semptom sayabilirsin? Hangi tür çarpık düşünceleri tanımlayabilirsiniz? Bu semptomları aileden başka kim tanımlayabilir?

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow Harvard Referencing System as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union